

# WheelIDM

U.I.L.D.M. - Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare ODV di Udine  
Via Diaz, 60 - 33100 Udine - 0432 510261 - www.udine.uildm.org - segreteria@uildmudine.org

Numero 32  
Maggio  
2026



Mi sono rotta  
le uova!



## L'uomo delle erbe

Intervista a Ennio Furlan - a pag. 6

### Inoltre in questo numero:

- PAROLA DI WHEELDM ..... pag. 2
- L'ALBUM DI MORENO ..... pag. 10
- VITA UILDM ..... pag. 12
- TRA I MOTORI DELLA FERRARI - di Riccardo Tribuzio .. pag. 13
- PAR VIVI BISUGNE... ..... pag. 14
- ARTE - "Autoritratto..." di F. Kalo - di Silvia De Piero ..... pag. 15
- VIAGGIO ATTRAVERSO I LIBRI - di Maurizia Totis ..... pag. 16
- CINEMA: Era ora - di Diego Badolo ..... pag. 17
- MUSICA: I Nomadi - di Moreno Burelli ..... pag. 18
- SPORT - Una trasferta da ricordare - di Elia Filippin ..... pag. 19



## Parola di WheelDM

Un piccolo vocabolario costruito dai collaboratori del nostro giornale che hanno scelto tre parole cui sono legati, che trasmettono concetti importanti o fanno ricordare luoghi e persone. Alcune comuni, altre più originali. Tutte, da sole, capaci di raccontare una storia

Parole, parole, parole. Ne usiamo tante ogni giorno. A volte con misura e precisione, in altri casi a raffica e con poca cura.

Ci servono a esprimere concetti, descrivere situazioni, trasmettere emozioni. Anche se non ce ne rendiamo conto, ognuno di noi finisce per avere un suo personale vocabolario.

Un nucleo di parole cui siamo più legati, che colleghiamo a principi e valori in cui crediamo, che ci riportano alla memoria momenti particolari che abbiamo vissuto o luoghi che abbiamo attraversato.

Abbiamo chiesto ad Alain, Diego, Maurizia, Moreno, Silvia e Vladyslav della redazione di WheelDM di sceglierne tre ciascuno.

Ne è uscito un originale dizionario che spazia dalla vita al bello, dalla cannuccia alla scuola, dall'affettuoso "maman", alla misteriosa "niemis".

### *Bello*

"Non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che piace". Ne abbiamo dibattuto a scuola, nell'aula della torretta con il pavimento crepato, da incespinarsi!

Non sarebbe corretto dire che una cosa è bella, perché quello che per me è bello, per altri non lo è.



Si dice “mi piace”. Grande discussione in classe, ragionamenti impegnati per i quali ho deciso che comunque dirò “è bello”, ma riferendomi a una cosa che soddisfa solo il mio gusto. È un’idea che mi ha fatto sentire grande, una presa di posizione consapevole dell’errore.

## **Calcio**

Una parola che mi ricorda la mia gioventù, quei bei pomeriggi passati al campetto di paese.

Il vero spirito dello sport, dove un pallone riusciva a riunire dei bambini a giocare in un campetto, con delle porte da calcio alternative, create tra gli alberi oppure con oggetti di vario genere.



## **Cannuccia**

Quando sono arrivato in Italia, nel novembre 2022, conoscevo già la lingua un pochino, grazie ai miei esperimenti linguistici all’università. Ma la prima parola nuova che ho imparato proprio sul suolo italiano è stata “cannuccia”.

Le parole straniere si imparano davvero in fretta quando sei costretto a usarle. E per me una cannuccia era indispensabile, perché avevo una grande voglia di bere il mio primo Aperol Spritz nel centro storico di Udine, mentre la mia nipotina mi mostrava la città per la prima volta. Però, ingombrato dalla giacca, avevo qualche difficoltà.

## **Combattivo**

È un aggettivo che riassume il mio essere, ovvero una persona combattiva nell’anima. La mia forza nel combattere contro le avversità della vita, che spesso, sono molto difficili da accettare e sopportare.

Da questa situazione, cerco più che posso di sdrammatizzare con ironia le mie difficoltà fisiche, per tentare di alleviare i miei dolori interni.

## **Comunità**

Ricorre proprio in questi giorni l’anniversario, il 50esimo, del terremoto del ’76. Un evento che ha



segnato, indimenticabile, scolpito nella memoria dei friulani e non. Eppure se si chiede a quelli della mia generazione qual è il periodo che ricordano con più nostalgia, molti per assurdo, rispondono “quello della baraccopoli”.

Anni in baracche fredde d’inverno e caldissime d’estate. Forse perché eravamo ragazzini e non avevamo le preoccupazioni che avevano i nostri genitori, fatto sta che è stato un periodo che pur nelle difficoltà ha lasciato in noi una sensazione positiva, perché si respirava l’aria e senso di comunità.

Tutti vicini, uniti, solidali.

I giochi, le corse in bici... Una comunità unita che ha saputo anche bloccare la realizzazione di una base militare. Un senso di comunità che pian piano è andato, purtroppo, scomparendo.

## **Creatività**

La vera creatività nasce dalla mente e non dalla mano. Questa frase, che ho sentito qualche tempo fa, rappresenta bene l’arte e anche me, per il modo in cui dipingo e creo le mie opere.



## **Empatia**

Ho scoperto questa parola in due occasioni. Gita a una mostra, non ricordo di cosa. Ricordo che tutti passavano davanti ed io, stando su una sedia a rotelle, non riuscivo a vedere nulla.

(continua a pag. 4)



Tornando a casa ero imbronciato e un professore mi disse che quella non era solo maleducazione, ma mancanza di empatia.

Da professore qual era si dilungò poi nello spiegare il significato, l'etimologia di quella parola, derivante dal greco antico.

L'altro episodio mi ha fatto scoprire l'altra faccia della medaglia, l'essere empatici. Concerto dei Nomadi, tutti seduti. Parte uno dei loro classici e tutti in piedi e cantare e saltare. Non vedevo più il palco. Se ne accorse quello davanti a me che si sedette e invitò il vicino a fare altrettanto. A loro volta invitarono quelli davanti a sedersi e così via via.

Ben presto davanti a me avevo una striscia di persone sedute e potevo vedere il palco. Ma tornai a casa dispiaciuto. Pensavo alle persone che per colpa mia non hanno potuto saltare e ballare.

L'empatia...



## Lusso

“Di lusso”. Era la risposta che un personaggio del mio paese dava sempre a chi gli chiedeva come stava. Quando ero bambino mi diceva che anch'io dovevo fare la stessa cosa. Ancora adesso, quando qualcuno mi chiede come va, gli rispondo così.

Ed è divertente vedere la sorpresa delle persone che non si aspettano una risposta di questo tipo.

## Magari

All'inizio mi sembrava solo un altro modo per dire “forse”, ma in realtà non è così. Può indicare una possibilità un po' vaga, esprimere desiderio (“Magari!”), speranza o persino funzionare come suggerimento (“Magari prova a...”). È proprio questa flessibilità che la rende così affascinante per me.



## Maman

Ha un suono particolare, sembra una campana, un battito. È un sa-



luto affettuoso riservato a pochi, un bacio sulla guancia di un bambino, un mandi (in friulano) che nella sua espressione ha un che di materno.

## Niemis

I primi anni Ottanta d'estate, a volte, li ho trascorsi nella casa di campagna dei miei zii. Avevo e ho tre cugini simpatici, tre sagome.

I maschi mi hanno fatto impazzire con questa parola, che veniva messa ovunque. E non aveva senso! E nemmeno significato, se non quello di prendermi in giro. Ricordo che pestavo i piedi, protestavo.

E loro si sono divertiti un sacco. Non ho ancora capito cosa sia... ma nemmeno loro!

## Principio

“È questione di principio”. È la frase della mia vita. Una frase che veniva usata in molteplici circostanze da mia madre e a me risultava indigesta!

Era la sua giustificazione, facile e meno laboriosa, dal mio punto di vista, ai “No!”.

Non ha niente di cattivo o spiacevole, solo che faceva riferimento a un concetto e io per un bel pezzo non capivo cosa volesse dire 'sto “principio”, vergognandomi a chiedere. Sono sempre rimasta ferma al “Ma perché? Cosa ca\*\*\*\* vuol dire?”.

Intorno ai 12\14 anni il “principio” l'avrei volentieri preso a schiaffoni! Adesso quella frase la uso anche io qualche volta e mi piace tanto. Ma per capirla... una sudata! Il signor “principio”, mannaggia.



## Scuola

Quella che avrei voluto fare ma non ho potuto perché negli anni '80 l'attenzione alle problematiche dei disabili era di gran lunga minore e quindi anche quella per il trasporto e l'assistenza a scuola.

Ed è proprio investendo nella scuola e valorizzandola che le parole empatia e comunità (vedi sopra) prendono forma. È a Scuola che si imparano le materie, ma anche a vivere nella società.

Si cresce sia come individui che come cittadini.

## Silenzio

Fate silenzio! Ssssst! Il rumore è ovunque, c'è dentro casa e fuori. Un continuo sottofondo che ci avvolge e a volte ci travolge. E quando non sono i suoni o le voci da fuori, c'è il mormorio dei pensieri. Allora dov'è il silenzio? Se la natura stessa è suono e rumore perfino nello spazio?

Sto in silenzio così ti posso ascoltare e se anche tu starai in silenzio non lo riempirò con le mie parole, perché il silenzio a volte parla più delle parole...



Forse il silenzio assoluto non esiste, è un mistero. Per me, a volte, è quel semplice sentirsi in pace e in armonia col rumore del mondo. Il soffio del respiro che va e che viene. Le fusa delle mie gatte.

## Soldini

Ho sentito questa parola dalla mia assistente sociale, quando parlavamo di contributi per il progetto di vita indipendente. Ho pensato: “La usa perché non sono tanti soldi o perché parla del denaro con tenerezza?”

Poi ho notato che gli italiani, secondo la mia percezione soggettiva, parlano con parole molto più precise quando si tratta di soldi: ricavi, reddito, guadagno, entrate, incasso, fatturato, utile...

Quando penso che ormai so quasi tutto, c'è sempre un altro modo di parlare del denaro.

Altri diminutivi che suonavano “esotici” per me erano “robino”, “prosecchino” e “aiutino”.



## Tutto

Tutto può essere qualsiasi cosa: tutto bello, tutto buono, tutto cattivo, ho mangiato tutto, mi piace tutto di te! Tutto lasciamo quando ce ne andiamo di là (su). “Tutto passa”. Me l'ha detto un giorno una persona cara, un giorno che mi pareva di non farcela, di non poter più andare avanti né indietro. Tutto passa, una cattiva giornata ma anche la festa, la rabbia del momento e la meraviglia della scoperta, il brutto voto e l'esame superato, la perdita e la nostalgia.

Così quelle due semplici parole e il ricordo di mio padre già in là negli anni mi accompagnano nei miei. Tutto passa e si trasforma in qualcos'altro...

## Visitare

È un verbo che esprime la mia essenza, il mio modo di vivere il viaggio, scoprendo luoghi sempre nuovi. Significa immergersi nella bellezza di città famose, monumenti storici, paesaggi e musei.

Secondo me, visitare luoghi di rilevanza storica è un'attività essenziale nella vita: è attraverso la memoria del passato che possiamo migliorare il futuro.

## Vita

“La vita è come una scatola di cioccolatini. Non sai mai quello che ti capita”. È una frase di “Forrest Gump”, uno dei miei film preferiti che ho appeso in camera mia. E ogni giorno, quando mi sveglio e quando vado a dormire, la vedo. È una frase importante perché nella vita non sai mai quello che ti può succedere o cosa dovrai affrontare nelle diverse situazioni.





Ennio Furlan

# L'uomo delle erbe

**Da quelle conosciute da tutti, come lo sclopit, a quelle sottovalutate come l'alliaria o l'oreglute di jeur. Da quelle aliene che invadono i nostri campi a quelle velenose che è meglio evitare. Ennio Furlan ci guida alla scoperta del meraviglioso mondo delle erbe spontanee**

Nato a Pieris di San Canzian d'Isonzo nel 1948 e cuoco di professione, è uno dei più grandi esperti di erbe naturali della nostra regione. Chef del Collegio Cocorum del Friuli Venezia Giulia e socio di vari gruppi micologici e botanici, ha pubblicato diversi libri sull'uso e le qualità delle erbe aromatiche e spontanee. Autore di numerosi articoli, è stato protagonista di varie trasmissioni radiofoniche e televisive dedicate alla valorizzazione della cucina tradizionale e dei prodotti del nostro territorio: dallo "Scigno" di Telefriuli a "Geo & Geo" della RAI, per la cui sede regionale ha anche curato, assieme a Graziella Serafini, il programma radio "Fare di ogni erba una delizia". Appassionato divulgatore, partecipa a incontri ed escursioni in cui guida il pubblico alla scoperta dei segreti delle erbe che crescono nei nostri prati e nei nostri boschi, per imparare a conoscerle, raccoglierle e utilizzarle anche per le loro proprietà benefiche.

La redazione di WheelDM ha incontrato a "A Distanza minima" Ennio Furlan.

**Quando è nata la sua passione per le piante spontanee?**

Tutto è cominciato con mio nonno. Andavo a trovarlo con mio fratello e, come arrivavamo, lui che era claudicante, ci portava nell'orto e ci metteva al lavoro: "togli quell'erba lì", "tira via quella là", "non quella lì che è buona". E da lì è partito tutto quanto. Poi, avendo fatto il cuoco una vita, ho continuato a raccogliere e proporre le erbe ai clienti dei vari ambienti dove ho lavorato. Ora continuo nei vari gruppi di cui faccio parte, tra i quali "Micologia e botanica udinese", che è uno dei primi gruppi che parla molto non solo di funghi, ma anche di erbe.

E così la storia continua, anche perché c'è sempre qualcosa da imparare.

**Quali competenze sono necessarie per lavorare nel suo ambito?**

Competenze ne servono, certamente, ma il primo punto da curare, prima ancora della conoscenza, è l'attenzione. E molti gruppi, prima ancora di insegnarti a riconoscere un fungo o una pianta, cercano di fare proprio questo: svegliare un po' l'attenzione



delle persone. In modo che prima di raccogliere qualcosa pensino un attimo: "Ma questa cosa sarà buona, non sarà buona?". Perché se si agisce con facilità, buttando qualsiasi cosa nella pentola, poi succedono le cose peggiori. Per questo dico sempre che la cosa migliore è legarsi a qualche gruppo, non fare le cose da soli.

### **Nel conoscere le piante spontanee quanto conta lo studio e quanto l'esperienza?**

Contano entrambi molto. Oggi ci sono le applicazioni nei telefonini per riconoscere le piante e funzionano anche abbastanza bene. Però sono limitate, non è che basandoti solo con quelle puoi decidere cosa si può mangiare. Forse ti avvicini più facilmente alla pianta, però dopo devi conoscere di più.

### **Ci sono corsi per avvicinarsi al mondo delle erbe spontanee e al loro uso in cucina o per la salute?**

I luoghi migliori per imparare sono i gruppi, dove si va a camminare e si impara a riconoscere le erbe. In genere si parte già da febbraio vicino al mare e poi ci si alza fino in giugno in alta montagna.

Facendo parte di un gruppo c'è una conoscenza continua.

Poi naturalmente, se trovi anche cuochi appassionati, si finisce anche per mangiare assieme.

Nel mio gruppo ci troviamo il primo e il terzo mercoledì del mese in sede circoscrizionale. Si sta un paio d'ore a studiare e poi si va tutti insieme a mangiare una pastasciutta. E io porto sempre qualche erba sicuramente commestibile, ma magari non molto conosciuta, e gliela propongo.

### **Quali sono le piante tipiche che possiamo associare al Friuli?**

Non è una risposta facilissima. Nel senso che noi facciamo parte di una fascia mediterranea che va dalla Scandinavia all'estremo nord dell'Africa.

In questa fascia, con più o meno frequenza, dalla pianura fino, non dico ai 2.000, ma ai 1.000 metri di altitudine e forse qualcosa in più, si trovano un po' tutte le erbe che noi conosciamo.

### **Ci sono piante una volta molto diffuse in Friuli e ora difficili da trovare?**

La mia conoscenza è fatta da cuoco, da appassionato, non sono un botanico. Però studiando assieme ai botanici e vedendo anche vecchi testi e vecchi er-

bari, ci siamo accorti che rispetto alle erbe descritte nel tempo, ne abbiamo perse completamente una cinquantina che proprio non esistono più, mentre un altro centinaio su per giù viene mantenuto solo nei giardini botanici.

### **Ci sono piante spontanee protette in Friuli?**

Certamente. Noi abbiamo una legge regionale molto interessante. Nel 2022 l'hanno un po' rivista e diciamo che ci sono dei parchi e delle zone dove non si può raccogliere nulla. C'è una lista ben definita di tutte le piante che conosciamo.

Ci sono quattro piante di cui possiamo raccogliere fino a tre chili per ogni uscita giornaliera, mentre di altre trenta si può raccogliere al massimo un chilo. Di tutte quelle che non sono nella lista regionale,

escluse ovviamente quelle protette, si possono raccogliere in totale in una uscita al massimo 10 stelli o 10 parti floreali in tutto. C'è poi una piccola parte che può essere raccolta dagli studiosi, sempre con un permesso speciale dato dalla forestale.

E anche all'interno della proprietà privata, che prima non aveva vincoli, adesso è stato introdotto il limite di un chilo per tutelare alcune specie, come il mirtillo rosso, il mirtillo nero e l'olivello spinoso che stanno scomparendo.

### **È vero che in regione abbiamo decine di tipi di orchidee spontanee?**

Sì, abbiamo una marea di orchidee spontanee e sono totalmente protette. Si può dire che si trovano dalla riva del mare fino in alta montagna.

Ce n'è un'infinità. Mi ricordo che mi hanno chiamato da Roma per una trasmissione, abbiamo fatto una settimana di riprese in tutto il Friuli proprio sulle erbe spontanee.

Era il periodo primaverile e ne abbiamo trovato una caterva.

### **Le piante sono anche velenose. Quali sono le più pericolose?**

Ce n'è diverse. Noi abbiamo il veratro, il colchico, la saponaria, il mughetto. E bastano 2 mg di principio tipo per fare un funerale. Si usa dire che dai funghi ancora riescono a salvarti, dalle piante molto meno. Ci vuole molta attenzione e conoscenza, non si scappa.



Ennio Furlan sulla copertina del mensile QB Quanto Basta



(continua a pag. 8)

## Le piante spontanee avevano un ruolo nell'agricoltura del passato?

Oggi a forza di buttare diserbanti e schifezze varie o anche solo per lo sfruttamento della monocoltura, il terreno nel giro di qualche anno si impoverisce. Resta proprio poco.

Una volta c'era sempre il campo chiamato "del quinto anno", c'era la rotazione dei campi e questo voleva dire che l'erba medica dopo il quarto anno si inselvatichiva e in quel campo entravano tutta una serie di piante strane come la "lidrichesse" o "l'ardielut" che servivano per la sussistenza della famiglia. Questo oggi è completamente scomparso.

## C'è una pianta spontanea importante che secondo lei è sottovalutata?

Abbiamo diverse piante sottovalutate. Una volta la gente finiva per raccogliere sempre 5/6 tipi di erbe, non di più, perché non aveva conoscenza. E oggi è uguale: si parte con l'idea dello sclopit o dell'aglio orsino e si raccoglie solo quello finché ce n'è.

Eppure avremmo anche altre piante molto buone. L'alliaria, per esempio, che sa anche quella un po' di aglio e ha le foglioline verde chiaro con dei fiorellini bianchi, è velocissima nella crescita e molto buona, ma viene dimenticata.

Al posto dello sclopit, poi, ci sarebbe la silene alba, chiamata anche "orecchie di lepre", l'oreglute di jeur in friulano. È cinque volte più grande dello sclopit classico come foglia e identica come gusto, ma non viene raccolta perché non è conosciuta.

## Ci sono tante piante alloctone, aliene, in Friuli? Che danni creano alla nostra flora?

Quello delle piante alloctone è un problema enorme. In altre regioni come la Val d'Aosta, il Trentino, la Lombardia, il Piemonte e il Veneto qualcosa stanno facendo per combatterle. In Friuli si parla, ma non si fa niente, anche perché ci si trova di fronte a certi fanatismi, a certe rigidità. Abbiamo piante che fanno danni enormi e dovremmo intervenire. Prendiamo, per esempio, la robinia pseudoacacia, che comunemente chiamiamo acacia. Dovremmo debellarla, ma noi abbiamo lavorato una vita con l'acacia: tutti i pali delle viti erano fatti di acacia, con le acacie belle grosse si facevano i

mobili, e il suo legno era ottimo da ardere.

Usandola, la tenevamo sotto controllo. Adesso non più e dovremmo estirparla. Il peggio, però, è l'ailanto. È una pianta che è stata importata dal Giappone perché il baco da seta, il bruco, mangia l'ailanto ed il gelso. Poi la bachicoltura col tempo è andata a rotoli, ma si sono dimenticati di eliminare l'ailanto che è una pianta molto invasiva. Poi c'è il caso delle palme che oggi stanno esplodendo perché la temperatura si è alzata.

Dalle parti di casa mia, c'è il torrente Malina.

Quarant'anni fa lungo le sue sponde c'erano pochissime piante. Adesso il poligono giapponese ha invaso in maniera impressionante gli argini. Avevo segnalato il problema diversi anni fa alla forestale, ma nessuno ha fatto niente, né la forestale, né i proprietari dei terreni. Il risultato è che in certi punti

non si passa più con la bicicletta e che il poligono sta soffocando tutto. Un'altra pianta invasiva è il senecio. È arrivato dall'Austria e con i suoi fiorellini gialli lo vediamo lungo i bordi delle strade. Qualche anno fa la Regione aveva fatto due bei libretti, uno sulle piante alloctone e uno sulle piante e gli animali da salvaguardare. Non so se hanno fatto delle ristampe. Dovrebbero distribuirli nelle scuole.

## Qual è l'errore più comune che la gente commette nel raccogliere le erbe spontanee?

L'errore più frequente è l'estirpazione, togliere la pianta con tutta la radice. In barba alla nostra legge che è ferrea in materia.

## Ci sono degli erbari sul patrimonio botanico del Friuli?

Ci sono diversi erbari. Un erbario molto interessante, se non erro, si trova all'archivio arcivescovile ed era di proprietà dei conti Romano.

## Nel mondo contadino c'era una conoscenza diffusa nell'uso delle erbe. È una cultura che si è persa?

Non è che si sia proprio persa e adesso sta tornando fuori fortemente. Vado spesso a camminare e in questi ultimi 15 anni ho notato stanno ritornando i giovani, sia ragazze che ragazzi, e anche i bambini. Ce n'è più di qualcuno che si porta il quaderno, mette via la fogliolina e scrive il nome della pianta.

Magari lo fa per gioco, ma poi ho visto nel tempo

Inquadra con il telefonino e guarda il video dell'intervista ad Ennio Furlan



L'intervista si può vedere anche sulla pagina Facebook di WheelDM e sul sito della UILDM di Udine



che più di qualcuno continua. È un segno positivo che ci dà un po' di fiducia.

### **È possibile coltivare piante officinali in casa o in un piccolo giardino?**

Si può, si può. Non tutte, ma molte, sì. L'importante in questo caso è ricordarsi che più una pianta viene tagliata, più progredisce. Al rosmarino, per esempio, anche se non le usi, vanno sempre tagliate le punte, così continua a ingrandirsi. Lo stesso per le salvie: a fine stagione devono essere capitozzate completamente e loro l'anno dopo ricacciano le foglie nuove. Se no lo fai, la pianta finisce per morire, perché genera solo delle punte nuove.

Un altro accorgimento è quello di mettere queste piante vicino a un muro perché hanno bisogno di calcio. Se non c'è un muro, allora, bisogna scavare una bella buca e mettere alla base un po' di calcinacci con sopra un mezzo metro di terra.

### **Ha partecipato a diversi progetti con il Civiform di Cividale, ce ne parla?**

A Cividale mi hanno chiamato a fare diverse cose con questi ragazzi che vedo abbastanza volenterosi.

Peccato che molti si perdono poi per strada. In particolare ho lavorato con loro in due progetti interregionali molto interessanti tra Italia, Slovenia, Austria e Croazia. Uno è terminato l'altro anno, adesso mi sembra che stanno ripartendo altri due. Durata sempre di un triennio.

Sempre a Cividale c'è un'altra bella realtà con cui collaboro spesso, "Il giardino del chiostro".

### **In Friuli si trovano i tartufi?**

Sì, si trovano. Ci sono sette varietà, sei discrete e una così così. Abbiamo anche tartufo bianco, che si trova nella zona di Muzzana, dove ci sono due boschi, uno planiziale antico. Il fatto è che in Friuli i tartufi li abbiamo scoperti tardi, quando abbiamo cominciato a notare che c'era gente che veniva da altre regioni a cercarli. E pensare che da noi il bosco planiziale un tempo andava da Monfalcone a Latisana. Chissà quanti quintali di tartufo potevamo avere e invece non sapevamo nulla ed è stato tutto arato.

### **Le dà più soddisfazione andare alla ricerca di erbe o stare i fornelli a cucinare?**

Diciamo che ho sempre potuto tenere insieme le

due passioni. Sono stato molto fortunato perché in 48 anni di cucina ho avuto pochi datori di lavoro e, neanche a farlo apposta, tutti mi hanno lasciato fare. Specialmente negli ultimi anni, quando lavoravo a Cividale, al pomeriggio, invece di venire a casa, nei momenti stagionali giusti, avevo sempre in macchina scarponi e pantaloni per andare nel bosco dove andavano a cogliere le cose che poi si preparava per i clienti.

### **C'è un'erba che nella sua cucina non manca mai?**

Amo sempre mettere qualche foglia di erbe aromatiche. Se devo fare un ripieno per fare i ciarsons, per esempio, tutto acquista gusto, profumo e bontà in bocca se dentro il ripieno metto un cucchiaino colmo di due fogliette di menta, due fogliette di erba luigia e un pochino di origano e timo, tutto tritato,

finissimo. Un'altra pianta che trovo molto interessante è il mirto. Non è una pianta nostra, anche se adesso che è aumentata la temperatura vedo che riesce a crescere bene anche qui. Senza mettere tante erbe, quando fai un arrosto metti dentro due rami di mirto e ti dà mille profumi.



### **Come si possono conservare le erbe aromatiche?**

Con le erbe aromatiche si può fare un buon olio, stando attenti a evitare la marcescenza. Per questo è bene non lavarle o, se si lavano, lasciarle asciugare molto bene prima di metterle nell'olio, dove vanno lasciate 48 ore, non di più. Poi le scoli, passandole con un colino. Inoltre, se le hai messe dentro già belle pulite, non si buttano via. Si mettono in un pentolino con un po' di olio e di burro. Diciamo il 30% di olio e 70% di burro. Si fa una cottura veloce. E poi, quando son fredde, con due cucchiaini fai delle palline, le disponi su una teglia le metti in congelatore. L'indomani le tiri fuori, stacchi le palline di erbe aromatiche e le hai già pronte per aggiungerle dove vuoi. Una cosa molto importante è ricordare che quando si mette via in congelamento una cosa grassa, come strutto, lardo o burro, deve essere salato perché altrimenti il ghiaccio col grasso irrancidisce. Non serve salare più del normale, ma un po' di sale ci va.

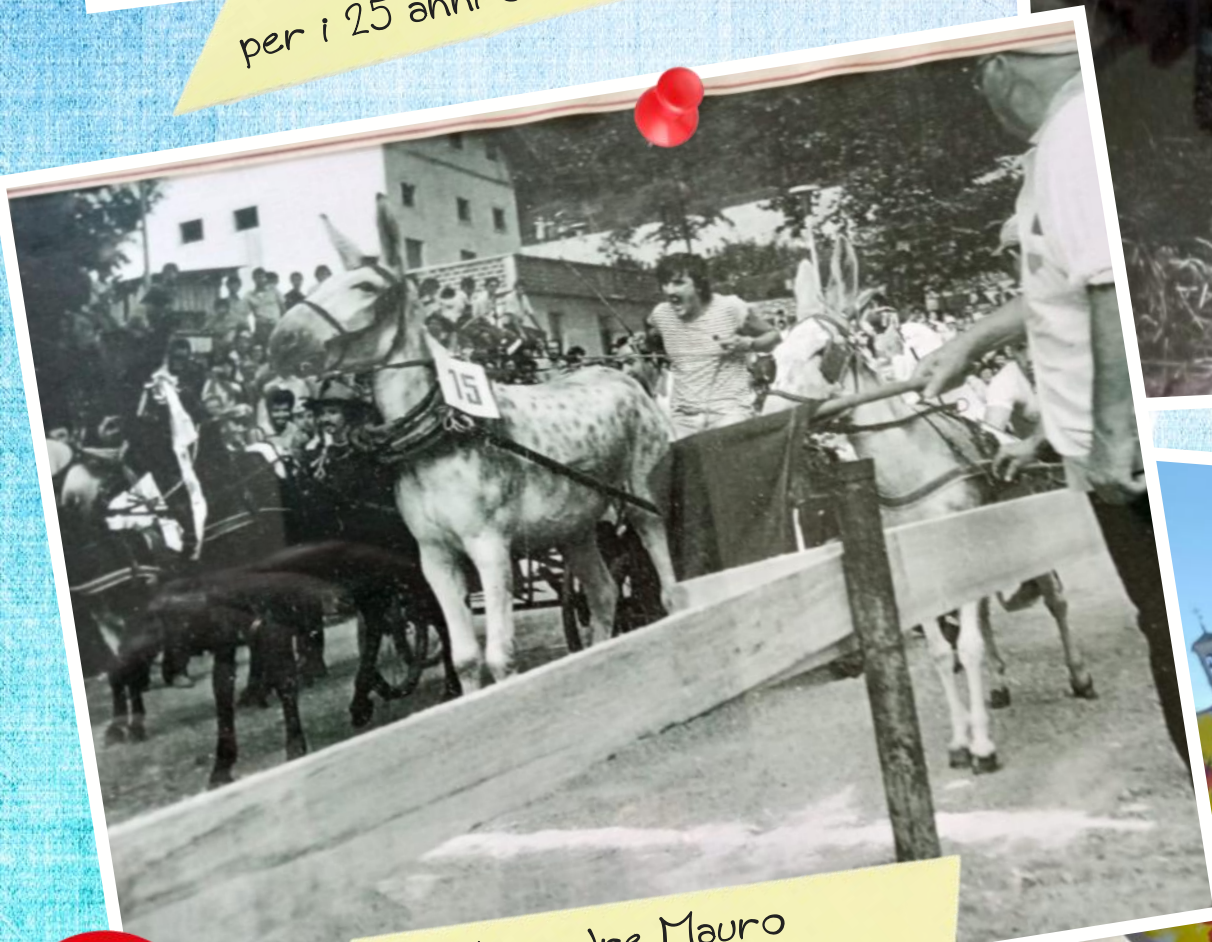


# L'album d

Gli album di foto non si fa  
controcorrente e ogni nume  
curiosando tra i ricordi deg  
Questa volta tocca a Moren



Buona la torta  
per i 25 anni U.I.L.D.M.  
1996



Mio padre Mauro  
alla gara degli asini  
a Madrisio di Fagagna 1980



N  
che



Pittura al



# li Moreno

anno più, ma noi andiamo  
ero ve ne proponiamo uno,  
li amici di WheelDM.  
o Burelli.



Donna Norma  
e munge 1985



Con il mio primo  
cane Chicca 1990



A Pisa nel 2003



l'aria aperta 2023



### A Ruda è stata davvero una domenica straordinaria

Straordinaria per il numero di partecipanti alla Marcia della solidarietà: 1.234.

Straordinaria per l'organizzazione e l'impegno di decine di volontari e di tante realtà del territorio.

Straordinaria soprattutto per il calore, lo spirito di accoglienza e di solidarietà, la voglia di stare insieme che ancora una volta ha riunito tutta la comunità.

Motore dell'iniziativa, il cui ricavato sarà devoluto a sostegno delle attività della UILDM di Udine, sono state l'Unione sportiva ACLI Ruda e le ACLI di Ruda, guidate dal presidente Ludovico Rigonat, affiancate dall'Amministrazione comunale, dall'Associazione friulana donatori di sangue, dall'Associazione pescatori sportiva, dal Basket Perteole, dal Circolo Arci, dai Cros in plasa, dal Gruppo alpini, dal Gruppo comunale di protezione civile, dall'Unione parrocchiale e dall'immancabile Comitato UILDM di Ruda che dagli anni Ottanta sostiene l'associazione anche grazie alle delizie preparate dalle "signore delle torte".

L'incontro è stato anche l'occasione per ricordare Luca Rigonat, socio della UILDM di Udine prematuramente scomparso lo scorso ottobre. Grazie di cuore agli organizzatori, ai volontari, ai partecipanti alla marcia e a tutti coloro che hanno contribuito a rendere straordinaria questa giornata!



### Grazie agli amici di Raveo

Il cuore della manifestazione "Sapori di Carnia", che ogni dicembre richiama migliaia di persone a Raveo, sono i volontari che animano i vari borghi e danno corpo all'iniziativa promossa dalla Pro Loco.

Una disponibilità all'impegno gratuito a favore della propria comunità che sabato 7 febbraio è stata celebrata con un momento conviviale cui hanno preso parte tutte le persone coinvolte a vario titolo nella buona riuscita dell'evento di dicembre. La volontà di valorizzare il territorio

in uno spirito di solidarietà e condivisione, come ha ricordato il presidente della Pro loco Walter Iaconissi, ha portato, come ogni anno, alla generosa scelta di devolvere una parte del ricavato di "Sapori di Carnia" ad alcune associazioni impegnate nel sociale, tra le quali anche la UILDM di Udine.

Grazie di cuore agli amici di Raveo!

### Tutti in Villa

I quadri di Cézanne, Gauguin, Hopper, Van Gogh, Monet, Rothko. La visita del gruppo UILDM alla mostra "Confini", allestita nell'Esedra di levante di Villa Manin di Passariano, è stata un susseguirsi di emozioni e suggestioni. Oltre alla qualità delle opere esposte, a rendere unica la visita sono stati altri due elementi non scontati: la totale accessibilità degli

spazi espositivi, ristrutturati di recente e dotati di due ascensori che hanno reso fluido anche il trasferimento da un piano all'altro; l'attenzione e l'accoglienza del personale della mostra che, dallo staff della biglietteria alla guida che ci ha accompagnato, promuoviamo a pieni voti e ringraziamo di cuore.





## Tra i motori della Ferrari

Assieme a mio fratello, la mamma e la nonna, siamo stati invitati dal club della Ferrari di Pordenone a Maranello per vedere il museo e la fabbrica della Ferrari. Siamo partiti la mattina presto con il nostro furgone rigorosamente rosso, soprannominato, giusto per rimanere in tema, "Ferrarin"! Inoltre, giusto per sottolineare ancor di più la nostra passione per il marchio italiano, il Ferrarin ha lo stemma del cavallino rampante, regalato gentilmente proprio dal club qualche anno fa.

Dopo qualche ora di viaggio siamo arrivati davanti al museo che è davvero enorme. Al suo ingresso su un muro appesa una Formula Uno. Visitando il museo abbiamo visto moltissime auto: auto stradali, da corsa, prototipi e storiche, che hanno fatto la storia di questa grandissima casa automobilistica.

Ogni vettura esposta aveva dei pannelli esplicativi che elencavano i componenti, descrivevano molti dettagli e raccontavano la vita e le avventure di quelle auto.

Dopo un delizioso pranzo con specialità tipiche ed in ottima compagnia, abbiamo visitato la fabbrica, durante tutto il pomeriggio. Per la visita guidata, siamo stati suddivisi in due gruppi e accompagnati da una guida assieme a due ex dipendenti in pensione che ci hanno raccontato alcuni aneddoti. Una volta entrati nel perimetro della fabbrica ci hanno fatto vedere a distanza il capannone dove sistemano e restaurano le auto d'epoca. Visti gli ampi spazi per gli spostamenti vengono utilizzati degli autobus elettrici e accessibili.

Noi abbiamo avuto la possibilità di vedere la linea di produzione delle vetture stradali seguendo un percorso prestabilito con tante fermate.

Le varie fermate servono per vedere le varie fasi produttive, dall'inizio alla fine, tra le quali il cosiddetto matrimonio, ovvero l'unione della carrozzeria e della meccanica prodotte nelle fasi precedenti. L'azienda era pulita e ordinata, ogni fase richiede precisione assoluta, giustificando la riservatezza sulla fase produttiva tramite il divieto di fare foto. La cura dell'ambiente, anche tramite zone verdi, e l'impiego femminile dimostra ulteriormente come Ferrari si posizioni al vertice ancor prima di gareggiare con le altre. Una cosa che mi ha colpito è che la Ferrari si costruisce i propri motori in autonomia senza bisogno di rivolgersi ad altre aziende. La mia attenzione è stata catturata poi dalla galleria del vento che, ci hanno spiegato, serve per le prove aerodinamiche.

Il giro si è concluso con una tappa nell'edificio dove sono custodite le auto da corsa dei clienti, denominate XX e FXX, e, al piano superiore, altre F1 appartenute ai campioni del passato ora di proprietà di facoltosi appassionati.

Dal terrazzo abbiamo infine potuto ammirare il magnifico circuito di Fiorano sul quale stavano facendo gli ultimi giri un paio di vetture, appunto dei clienti.

Ammirando dall'autobus il susseguirsi di curve della pista abbiamo così concluso la nostra meravigliosa esperienza a Maranello.



# Par vivi bisugne

Un manifesto pubblicitario degli anni Sessanta, che è anche un pezzo di storia friulana, ci ha ispirato una nuova rubrica

Negli anni Sessanta del secolo scorso nelle osterie e nei bar friulani poteva capitare di imbattersi in una simpatica pubblicità in friulano della gazzosa Frag. Un compendio di istruzioni minime per affrontare la vita, in cui, in mezzo a tante fatiche e bocconi amari da ingoiare, l'unica soluzione era prenderla con filosofia e concedersi un bicchiere di "gasose". Il manifesto, ricchissimo nel vocabolario friulano e molto curato nella grafica, si può ancora trovare appeso in qualche locale nostrano, come la frasca "Al pocjar" di Loneriaco di Tricesimo, dove l'abbiamo fotografato.

La Frag (Fabbriche riunite acque gassate), che aveva la sua sede a Feletto Umberto e produceva bibite gassate e altre bevande, è stato a lungo un marchio friulano molto conosciuto. Il manifesto "Par vivi bisugne" rappresenta un bell'esempio di grafica pubblicitaria d'epoca e, a sua volta, ha le radici in un'altra esperienza editoriale storica per il Friuli. Come avverte una piccola dicitura, infatti, testi e immagini sono stati tratti, su gentile concessione, da "L'Avanti cul brun", l'almanacco annuale pubblicato dal 1935 al 1966, scritto e curato da Arturo Feruglio, meglio conosciuto come "Titute lal-



le". L'almanacco, che aveva una grande popolarità, era, come scrive il Dizionario Biografico Friulano a cura di Giovanni Nazzi, una "vera miniera di notizie, studi, curiosità, parzialmente scritto in friulano, palestra di scrittori e artisti affermati ed alle prime armi".

Grande notorietà ebbe anche il suo autore, nato a Udine nel 1895, dove morì nel 1967. Feruglio, come ricorda il Dizionario biografico dei friulani - Nuovo Liruti, condusse "una fervida attività di scrittura in friulano, sfociata, oltre che nell'almanacco, in alcuni lavori teatrali, racconti, traduzioni (dal Vangelo e dalle favole di Esopo)". Inoltre, insieme a Bindo

Chiurlo, nel dopoguerra, fondò la libreria Carducci.

Tutta la sua produzione letteraria alterna il piano serio a quello più umoristico e comico. In lui, sintetizza il Liruti, "il riso non copre la piega amara".

È lo spirito che abbiamo voluto cogliere anche in questo manifesto e che cercheremo di riproporre in questa nuova rubrica, attualizzando alcuni dei motti friulani con l'intento di strappare un sorriso e insieme un pensiero. Non saremo sicuramente acuti come Feruglio, ma speriamo di riuscire almeno ad essere frizzanti come la "gasose FRAG"!

Par vivi bisugne... / Per vivere bisogna...



PENSÂ / PENSARE



## Autoritratto con collana di spine e colibrì

Frida Kalo fu una importante pittrice messicana. Nacque nel 1907 in un villaggio della periferia di città del Messico, ebbe una vita travagliata per vari motivi tra i quali un grave incidente che la costrinse a letto e la spinse a leggere e dipingere. E questo è testimoniato dagli elementi autobiografici che si trovano nei suoi quadri.

Molti parlano di lei definendola una pittrice surrealista, lei dice che ha sempre dipinto la sua realtà, tanto che gli autoritratti sono circa un terzo della sua produzione: “Dipingo autoritratti perché sono spesso sola e perché sono la persona che conosco meglio”.

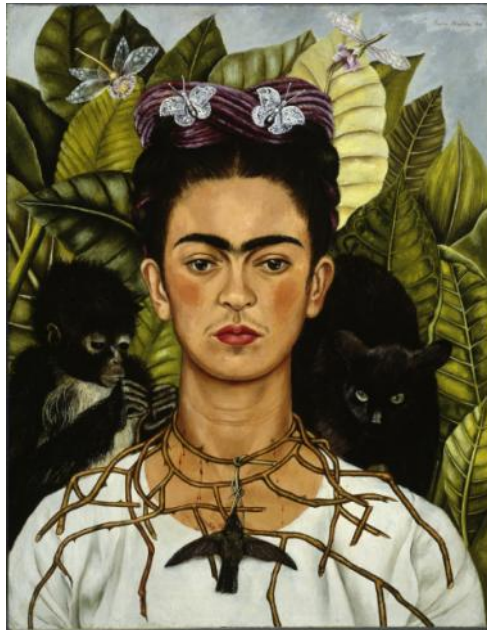
Ebbe molto a cuore il Messico. Fece parte di un gruppo di attivisti che miravano a promuovere l'arte, la storia e la cultura indigena messicana.

Dedicò diverse opere al suo paese che lottava per una identità culturale indipendente.

“L'autoritratto con collana di spine e colibrì” è un'opera a olio su tela (61,25 x 47 cm) dipinta nel 1940. Venne realizzato dopo il divorzio dal marito Diego Rivera anch'egli grande artista. Nonostante entrambi avessero relazioni extraconiugali, Kalo fu distrutta dalla separazione e i simbolismi vi fanno riferimento.

Lei guarda lo spettatore, coinvolgendolo. Appare con un abito bianco che la fa emergere dallo sfondo verde brillante delle foglie e della flora del suo paese. È ritrattata con una delle sue caratteristiche ed elaborate acconciature e un foulard viola vinaccia intrecciato sopra i capelli (che traccia il simbolo dell'infinito). In alto, sulle foglie, si trovano simmetriche due libellule, nei capelli, due farfalle. Questi insetti delicati, rappresentano la capacità di rinascere, la speranza.

Frida è dipinta con una collana di spine, mentre le punte le bucano la pelle facendola sanguinare.



Un riferimento al suo sentimento del momento, il dolore per il divorzio dal marito, e alla sopportazione del dolore fisico che l'accompagnò per buona parte della sua vita. Il colibrì appeso alla collana, simbolo di dignità e libertà, viene in genere dipinto colorato in volo sopra i fiori mentre sugge nettare. Qui è nero e senza vita.

Nella tradizione messicana è un simbolo di innamoramento, usato come amuleto per portare fortuna in amore. Qui è evidente come sia simbolo della fine del suo amore. La collana può essere anche una sfumatura reli-

giosa, una passione: l'autrice come martire cristiana che sopporta il dolore del fallimento del matrimonio. La scimmia sulla spalla destra, regalo di Rivera, tira la collana di spine come a voler aumentare il dolore e il sanguinamento.

Dalla parte opposta, il gatto nero con le orecchie rovesciate all'indietro in atteggiamento infastidito, rappresenta la morte e la sfortuna.

Questo autoritratto sembra parlare, dire. Racconta una parte di vita. Lo fa partendo dall'espressione iconica e seria di Frida, il suo mono sopracciglio i baffi, le labbra rosse... Così è per me: un dramma rappresentato con grande dignità. La staticità rimanda immediatamente agli elementi presenti, il colore pieno, vivo e intenso anche dove sfumato, fa sì che il racconto sia asciutto, senza disperazione.

La serietà della sua espressione fa trasparire la grandezza di questa donna che scompone e imprigiona i dispiaceri della sua vita in opere piene di simboli realistici, nei colori e nei dettagli, come per sradicare ogni evento traumatico e diminuirne la sofferenza negli anni a seguire.

L'opera è attualmente conservata presso l'Harry Ransom Center di Austin, in Texas.





# Prendo l'ombrello



Non è una bella mattinata per uscire, il cielo è grigio e non promette bene, prendo l'ombrello (non si sa mai).

L'ultima volta me l'ha prestato Paolo del Bar, sono entrata in tempo per leggere il Messaggero, un caffè e fuori diluviava...

Gli ombrelli sono, per me, come i guanti d'inverno. Di tutti i costi e colori.

Ma i guanti li perdo, gli ombrelli, finita la pioggia a volte li ho dimenticati per la fretta o distratta da un acquisto appena fatto... (due firmati me gli hanno anche rubati!).

Un ombrello è sempre in macchina, uno era al lavoro, tre ombrelli a casa. Uno piccolissimo pieghevole in valigia/zaino.

Mi ricordo l'ombrello di tela spessa e nera di mia nonna Anna con il manico liscio di bambù. Anche quello di mio nonno classe 1886 era nero ma più grande. Mio padre aggiustava anche gli ombrelli.

Esco di casa con quello rosso a scatto (bella invenzione), scendo dal bus e lo apro. Piove, piove, piove. Mi infilo sotto la Galleria in tempo per ripararmi anche dal vento freddo di febbraio. Sotto i portici la gente va di fretta e sfioro altri ombrelli che si aprono e si chiudono. Due ragazzi attraversano correndo la Piazza, una donna cammina

con il suo piccolo cane sotto braccio e nell'altro l'ombrello.

Sono arrivata in Libreria, chiudo il mio ombrello e lo appoggio a terra, (perché i piccoli ombrelli scompaiono nei portaombrelli e se ci provi si incastrano con gli altri!). Il solito giro per vedere le novità e poi chiedo: "Le parole della pioggia". La commessa mi sorride e... "L'ho appena letto in un pomeriggio, bello!".

È un libretto, lo sfoglio e mi colpiscono le illustrazioni a piena pagina. A pagina 34 trovo descritti gli ombrelli d'agosto, ombrelli trasparenti, ombrelli costosi, ombrelli dai colori accesi, ombrelli per nascondersi sotto, ombrelli Mary Poppins. E poi infiniti modi per dar nome e forma alla pioggia.

Alla pioggia in Giappone. Uno scatto e via, piove piove e piove e non ho un nome per questa pioggia fredda di febbraio qui a Udine.



## Le parole della Pioggia

Laura Imai Messina

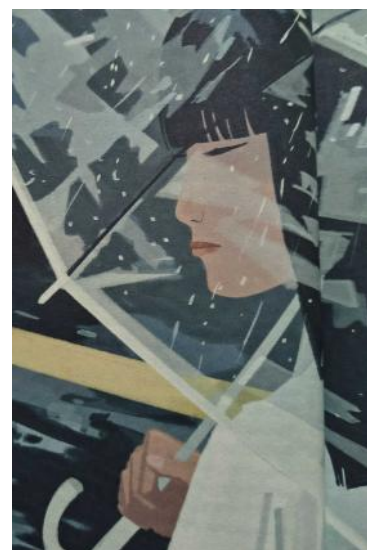
Illustrazioni di Emiliano Ponzi

Einaudi 2025

*La protagonista è Aya una ragazza che a Tōkyō accompagna le persone sprovviste di ombrello.*

*È una donna ombrello appunto.*

*E noi con lei incontriamo le persone, i nomi e i colori infiniti della pioggia, e un amore tenero e delicato.*





# Era Ora

Una favola sul tempo che scorre e l'incapacità di viverlo

Dante lavora e tanto. Troppo. È totalmente immerso nei suoi progetti, contratti, bilanci. Vive con la compagna Alice che vorrebbe, desidera, costruire una famiglia, ma Dante è sempre preso dai suoi impegni.

È il giorno del suo compleanno, Alice organizza una festa con amici, ma Dante è, come sempre, in ritardo. Deve firmare un contratto... ora deve passare dal padre... rimane imbottigliato nel traffico... Alice chiama, aspetta, ha pazienza ma quando Dante arriva è notte. Non ci sarà nessuna festa con gli amici. Dante è stanco va a dormire.

Il giorno dopo quando si sveglia, scopre che è inspiegabilmente passato un anno. Trova Alice incinta. Che succede? pensa a uno scherzo, forse sogna, ma ben presto capisce che è tutto reale. Capisce che ogni volta che si addormenta, quando si sveglia è passato un anno. E cosa per lui angosciante è che passa un anno della sua vita, ma non vive quei giorni. Non sa, non ricorda nulla.

Deve ogni volta scoprire cosa è successo nel frattempo. Si addormenta e scopre che è nata una figlia. Non sa neppure come si chiama... Si addormenta e la figlia ha un anno... quando si risveglia scopre che il matrimonio è in crisi... ora la figlia ha cinque anni... Altro sbalzo, torna a casa dal lavoro ma in cu-

cina non c'è Alice, ma la sua segretaria, stanno insieme da sei mesi, ma lui non lo sa. Altro risveglio e ad aprire la porta è il nuovo compagno di Alice. Dante ora ha i baffi, ora la barba. Sul lavoro scopre di essere diventato il direttore, ma non può gustarsi il successo perché non ha per nulla vissuto il percorso e la soddisfazione per diventarlo.

Il nuovo compagno di Alice è uno che fa meditazione e sarà una frase del Dalai Lama che gli riporta a far pensare e riflettere Dante *"Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani..."*.

Dante porta la figlia al parco. La bambina vorrebbe facesse solo una cosa: il papà. Qui Dante comincia a capire che in realtà la vita va avanti anche senza di lui. Lui così preso da se stesso da non accorgersi, non vedere quello che gli accade intorno.

Vede soprattutto che Alice pian piano cambia, che la figlia cresce ma non sa nulla di lei, mentre lui è sempre lo stesso perché è bloccato mentalmente al giorno del suo 40esimo compleanno.

Ora Dante capisce. Il problema non è il tempo, gli anni che passano, ma il modo in cui li vivi.

Scopre che l'importante è il presente, è il qui ora.

La gioia di una favola letta alla figlia...

Si risveglia e chiude con la segretaria. Si risveglia e si ritrova in cucina con Alice e la figlia. Annuncia che si è appena preso tutte le ferie arretrate e che passerà tutto il tempo con loro.

È il suo quarantesimo compleanno, ma questa volta è un altro Dante, un Dante che il presente lo vuole vivere e gustare. Il film è una favola sulla frenesia della vita. I due protagonisti sono credibili e bravissimi nel dar vita ai due personaggi. Lei, Barbara Ronchi, interpreta una donna consapevole che tutto vada vissuto, ogni attimo, che potrebbe essere irripetibile; lui, Edoardo Leo, invece, interpreta un Dante incapace di vivere il presente. Entrambi ben diretti da Alessandro Aronadio. Anche gli stacchi, da un anno all'altro sono ben congegnati, a volte improvvisi, proprio per accrescere l'angoscia e la sorpresa non solo del protagonista, ma anche dello spettatore.

Un film che si muove bene tra dramma e commedia. Da vedere assolutamente.

## SCHEDA DEL FILM

**TITOLO ORIGINALE:** *Era ora*

**REGIA:** Alessandro Aronadio

**INTERPRETI:** Edoardo Leo, Barbara Ronchi, Mario Sguiglia, Francesca Cavallin, Raz Degan, Valentina Pastore, Massimo Wertmüller

**SCENEGGIATURA:**

Alessandro Aronadio,  
Renato Sannio

**FOTOGRAFIA:**

Roberto Forza

**MONTAGGIO:**

Roberto Di Tanna

**MUSICHE:**

Santi Pulvirenti

**ANNO:** 2022





# I NOMADI

Viaggio tra i più importanti gruppi e solisti italiani e stranieri

Era il 1961 quando il tastierista Beppe Carletti, insieme al batterista Leonardo Manfredini e ai due chitarristi Antonio Camperi e Remo Gelati, diede vita al complesso I Monelli.

Sempre in quell'anno Beppe Carletti conobbe il cantante Augusto Daolio che venne da subito inserito nella formazione e da quel momento il complesso iniziò a chiamarsi I Nomadi, nome che nasce dall'idea di essere sempre in viaggio e dal desiderio di suonare ovunque.

Dopo qualche anno di esibizioni nelle balere, nel 1965, i Nomadi pubblicarono il loro primo singolo contenente "Donna, la prima donna" (con il testo scritto da Mogol) e nel 1966 riscuotono il loro primo successo con la canzone "Come potete giudicare", grazie alla collaborazione con un allora sconosciuto Francesco Guccini.

Gli anni '70 e '80 sono quelli del travolgente successo, in cui continuano a sfornare un album dopo l'altro e tra i più famosi, nel 1972, "Io vagabondo", che diventò la canzone simbolo della band e un inno per diverse generazioni.

Il 1992 fu un anno tragico per I Nomadi, la band perse due membri, morti in tragiche circostanze, il bassista Dante Pergreffi e Augusto Daolio (aveva solo 45 anni).

Molti ritenevano ormai chiusa l'esperienza dei Nomadi, ma Beppe Carletti, l'ultimo membro fondatore rimasto, decise di proseguire, dando una nuova vita al gruppo e così l'anno successivo si aggiunsero due nuovi cantanti.

Nel 2023 i nomadi hanno festeggiato i 60 anni di musica.



Foto di Amos Amaranti, Wikimedia Commons

## Curiosità

Nel 1966 I Nomadi incidono la canzone scritta da Guccini "Dio è morto". Si tratta di un testo di protesta, ispirato a un poema del poeta statunitense Allen Ginsberg, che coglie appieno il clima della contestazione giovanile che nasceva in quegli anni e rivendicava la necessità di un radicale cambiamento della società.

Pur non contenendo elementi contro la religione, la canzone fu censurata dalla RAI, che la riteneva blasfema. Al contrario la Radio vaticana, che ne comprese il senso, la mandò in onda.

Augusto Daolio, storico e amatissimo frontman dei Nomadi, non era solo un cantante dalla voce inconfondibile, ma anche un pittore e scultore di talento.

I Nomadi hanno da sempre unito la musica alla solidarietà, organizzando concerti di beneficenza e viaggi umanitari.

## La mia classifica personale delle migliori canzoni dei Nomadi:

1. *Aironi neri*
2. *Un pugno di sabbia*
3. *C'è un re*
4. *Dio è morto*
5. *Io vagabondo*



Foto di MITO SettembreMusica, Wikimedia Commons



# Una trasferta da ricordare

**Quattro partite in due giorni e un viaggio dal Friuli alla Sicilia. Il diario dell'insolita trasferta affrontata dai Friul Falcons nel campionato di serie A2 di Hockey in carrozzina**

## Si parte

La trasferta in Sicilia con la squadra di hockey in carrozzina è iniziata la mattina di giovedì 9 aprile intorno alle 8:00, con la partenza dall'UCI Cinema di Pordenone. Abbiamo viaggiato in corriera attrezzata con pedana per carrozzine. Prima di imboccare l'autostrada, siamo passati da Treviso per prendere un nostro compagno di squadra, così da evitargli di fare il viaggio fino a Pordenone inutilmente.

Una volta riuniti, siamo partiti in direzione del porto di Napoli, dove avremmo preso il traghetto per Palermo. Durante il viaggio, quasi tutti i miei compagni hanno riposato, mentre io sono rimasto sempre sveglio, sia all'andata che al ritorno.

Mi ero svegliato alle 6:00 e non ho mai dormito durante il tragitto. A un certo punto siamo rimasti fermi nel traffico per quasi due ore a causa di un incidente: un camion si era ribaltato. Io non ho visto direttamente la scena, ma il nostro autista si è informato su quanto stava accadendo.

Durante il viaggio ho ascoltato musica dei System of a Down, sia con le cuffie sia senza, e spesso guardavo fuori dal finestrino per osservare i paesaggi e ciò che accadeva all'esterno.

Tra una cosa e l'altra, parlavamo, scherzavamo e ridevamo insieme, mangiando e bevendo qualcosa.

## Il traghetto per Palermo

Arrivati a Napoli, ci siamo imbarcati con il bus sul traghetto. Una volta saliti, siamo andati verso gli ascensori per raggiungere la zona cabine e sistemare i bagagli. Successivamente siamo saliti nella zona relax e ristoro, dove c'erano tavoli e divanetti per



stare insieme e mangiare qualcosa, anche senza passare per il ristorante. Più tardi siamo tornati nelle cabine per riposarci in vista della giornata successiva.

Arrivati al porto di Palermo, ci siamo ritrovati nella sala relax per organizzarci e poi siamo scesi nel garage per prendere il bus. Ci siamo diretti verso il centro città, dove abbiamo incontrato una guida turistica che ci ha accompagnato a visitare Palermo. Per pranzo siamo andati a mangiare vicino al mercato di Ballarò, in un locale chiamato "I Terroni di Ballarò". Io ho mangiato la caponata siciliana.

Dopo pranzo siamo tornati al bus per raggiungere l'hotel e fare il check-in. Una volta in camera, ho sistemato le mie cose e mi sono sdraiato un po' per rilassare la schiena. Alle 18:30 abbiamo fatto il briefing sulla partita del giorno successivo. In seguito siamo andati a cena e poi siamo tornati in camera per riposare, dato che il giorno dopo ci aspettavano due partite.

## Quattro partite in due giorni

Sabato abbiamo giocato la prima partita alle 11:00 contro i Leoni Sicani. All'inizio eravamo in vantaggio 6-0, ma la partita è finita 9-8 per noi: è stata una gara con alti e bassi, ma affrontata sempre con concentrazione.

Dopo la partita abbiamo pranzato in un'altra palestra accanto a quella di gioco, mangiando pasta al pomodoro.

(continua a pag. 20)



La seconda partita, iniziata alle 15:00, l'abbiamo vinta 9-7. Anche durante questi spostamenti non ho mai dormito, continuando a osservare i paesaggi, soprattutto le colline nella zona di Agrigento.

Terminata la giornata, siamo tornati in hotel, ci siamo preparati e siamo andati a cena.

Dopo cena siamo rientrati in camera per riposare in vista della giornata successiva.

La domenica mattina mi sono svegliato molto carico, anche se sapevo che sarebbe stata dura. Dopo la colazione in hotel, siamo partiti verso la palestra per giocare le ultime due partite contro i Red Cobra Palermo.

La prima partita, alle 11:00, l'abbiamo persa 5-3: rispetto al giorno prima, il tempo sembrava scorrere più velocemente, probabilmente per la pressione e un po' di ansia da prestazione. Per pranzo abbiamo mangiato arancine e altri piatti tipici a base di riso.

Dopo una pausa, alle 15:00 abbiamo giocato l'ultima partita, vincendo 6-4. Gli avversari erano frustrati dalla sconfitta, probabilmente perché volevano vincere tutte le partite: contro le altre squadre



del girone avevano sempre vinto, sia all'andata che al ritorno, ma noi siamo riusciti a interrompere la loro serie positiva.

## Il viaggio di ritorno

Dopo la partita non avevo molta fame, quindi non ho mangiato.

Le carrozzine da gioco sono state caricate nel vano bagagli del bus e siamo partiti per il porto di Palermo per il ritorno verso Napoli. Durante il viaggio in traghetto il mare era agitato: si sentivano molto i movimenti della nave, soprattutto quando andava contro le onde, dando quasi la sensazione di un terremoto o di essere sulle montagne russe.

Una volta arrivati a Napoli, siamo ripartiti in bus verso Treviso.

Anche durante il ritorno abbiamo trovato traffico a causa di un altro incidente con un camion, restando fermi per circa un'ora e mezza o due. Arrivati a Treviso, abbiamo

lasciato il nostro compagno e poi abbiamo proseguito verso Pordenone.

Arrivati al punto di partenza, ognuno ha preso la propria auto per tornare a casa. Io sono arrivato verso le 23:00.

# WheelDM

## Non è solo di carta!

Guarda  
il nostro  
sito!



Segui la  
nostra  
pagina  
Facebook!



Gli articoli, le foto, il PDF di ogni numero e molto altro ancora. Inquadra con il tuo cellulare il QR Code o cerca in rete: [www.wheeldm.org](http://www.wheeldm.org) e la pagina facebook WheelDM

Inquadra con il cellulare il codice e segui le indicazioni. Se serve, scarica l'app QR Code reader.

WheelDM è un periodico edito dalla UILDM di Udine ODV, **registrazione al Tribunale di Udine n.13/2022, del 6/12/2022**. È realizzato dai partecipanti al laboratorio sulla comunicazione di Casa UILDM di cui riflette le idee e gli interessi. **Direttore responsabile: Lucia Carrano.**

**Hanno collaborato a questo numero: Diego Badolo, Antonella Budai, Moreno Burelli, Paola Bulgarelli, Daniela Campigotto, Maurizio Cosatto, Silvia De Piero, Elia Filippin, Ivan Minigutti, Vladyslav Medianyuk, Luca Pantaleoni, Alain Sacilotto, Riccardo Tiburzio, Maurizia Totis e Adriana Zacchetti**