

Bistrôt

01
24

Dove si trova
il cuore

In questo numero:

Investire in esperienze di vita

La rinascita
del Sacré-Cœur

America Latina,
ingegneria al femminile

La casa si compra
giorno dopo giorno

Elefanti sulle Alpi

Il grotto indiano

Nuotare tra i ghiacci

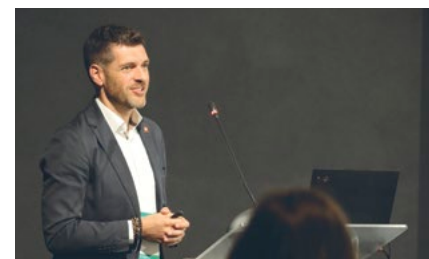
Start—

#abitare #qualitadellavita #grono
#lumino #ginevra #brasile
#ingegneria #architettura #india
#curry #grotto #iceswimming
#streetart #mesocco #nevercrew
#panama #zoo #renttobuy
#investire #creare #vivere
#americatlatina #nuoto #museo
#chiesa #sacrecoeur

Indice

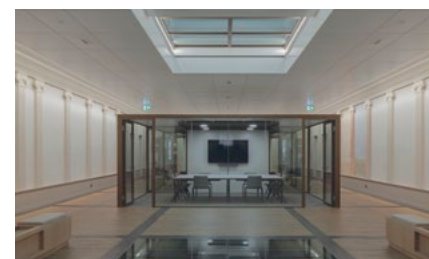
4

Editoriale



6

Investire in esperienze di vita



12

La rinascita
del Sacré-Cœur

18

America Latina,
ingegneria al femminile

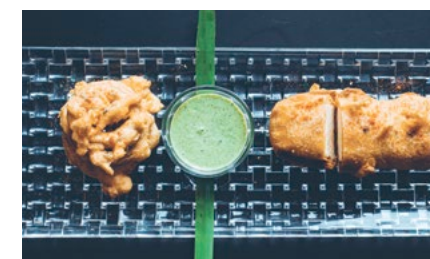
22

La casa si compra
giorno dopo giorno



28

Elefanti sulle Alpi



34

Il grotto indiano



38

Nuotare tra i ghiacci



Se avete l'applicazione Spotify sul vostro smartphone andate su Cerca, cliccate sull'icona della macchina fotografica in alto a destra e inquadrare il codice che trovate accanto a ogni articolo. Potrete così ascoltare la playlist ispirata all'articolo. Tutte le playlist di Bistrôt le trovate a questo indirizzo: <https://spoti.fi/3ofTODK>. Buon ascolto... e buona lettura!

Impressum

Editore
Galli Group SA
www.galligroup.ch

Concetto grafico, impaginazione
e redazione testi
visiva.ch

Per le foto si ringraziano:
pagg. 2-11 Galli Group
pagg. 12-17 Atelier ribo+
pagg. 18-21 Nilda Edith Pallares Quijano
pagg. 22-27 Sabrina Tilli e
Fotostudio Hsaskia Cereghetti Landrini
pagg. 28-33 Mercedes Albertini
pagg. 34-37 Gagan Nirh
pagg. 38-43 Lea Kusano

Stampa
Salvioni arti grafiche SA

È vietata qualsiasi utilizzazione,
totale o parziale, dei contenuti
senza espresso consenso
dell'editore.

Novembre 2024



EY Imprenditore dell'annoTM 2024

Andrea Galli (al centro durante la premiazione tenutasi il 4 ottobre al Centro Culturale e Congressuale di Lucerna) ha vinto nella categoria "Servizi & Commercio"

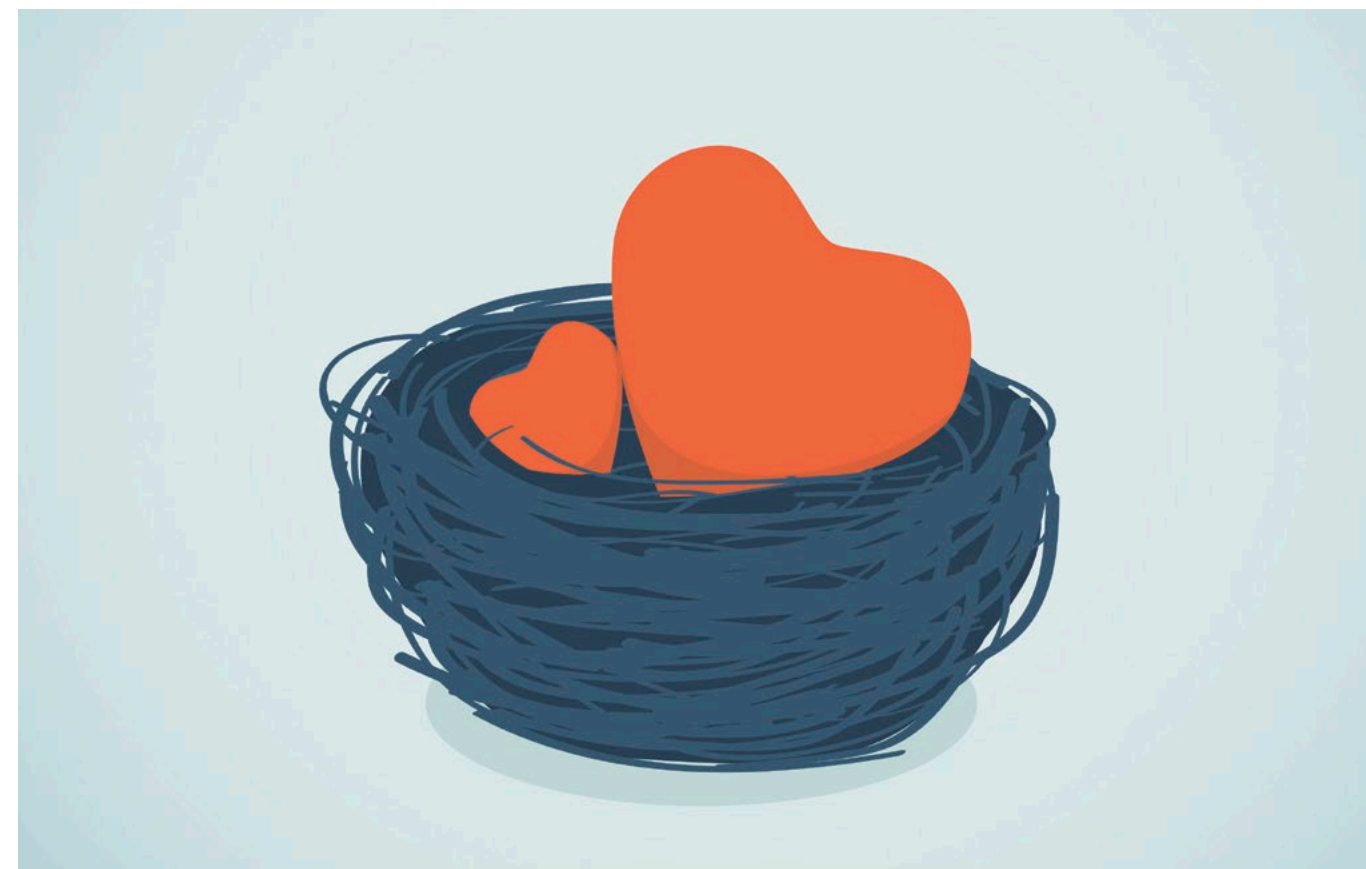
Ai lettori

Editoriale

Dove si trova il cuore.

Così definisce la casa un antico latino: “La casa è dove si trova il cuore.” Perciò, in questo numero di Bistrôt, ci siamo lasciati condurre da ciò che è casa e da ciò che dà impulso al cuore.

Per questo abbiamo scelto di mostrarvi il cuore che c'è dietro a un progetto, a una passione, a una nuova iniziativa. Perché ci sono tanti cuori.



Scaricate e fate scaricare la vostra copia digital

Potete scaricare gratuitamente la versione digitale (formato .pdf) di Bistrôt all'indirizzo bistrot.digital

C'è il “cuore sacro” di Ginevra, che rinasce dopo un incendio e diventa “maison” della comunità.

C'è il cuore di Gagan dall'India, che batte per Daniela e fa diventare casa il Ticino.

C'è il cuore delle giovani coppie, che con il “rent to buy” possono dare una risposta concreta ai loro sogni di vita assieme.

C'è il cuore di Nilda, che è riuscito a donarle la passione per emergere nel mondo dell'ingegneria latinoamericana.

C'è il cuore di Lea, che continua a battere anche quando si immerge in acque gelide attorniate dal ghiaccio invernale.

C'è il cuore di Mercedes, che regala uno “zoo” d'artista ai muri delle case del suo villaggio alpino.

C'è il cuore di Andrea, che crede in un mondo delle costruzioni capace di costruire case con un'anima sociale. Sono queste le storie che raccontiamo nelle prossime pagine, come sempre accompagnate da una playlist su Spotify, e con la voglia di raccontarvi un mondo di persone, professionisti e menti brillanti, che però, dalle Alpi svizzere alle metropoli brasiliane, sono guidate dalla passione, dal cuore, perché

senza sentimenti e ideali, senza questa bussola che ci guida tra emozioni e delusioni, tra desideri e frustrazioni, ogni nostro progetto sarebbe solo un “task” da spuntare.

L'autunno è il periodo della vendemmia, in cui si riempiono i tini, quando inizia l'attesa della fermentazione, e si può scegliere: brindare con un vino novello oppure scendere in cantina e tornare indietro nel tempo, viaggiando tra le annate passate e i ricordi?

Con Bistrôt vogliamo evitarvi di scegliere e continuare a darvi l'effervescenza di un Beaujolais nouveau senza rinunciare alla pienezza meditativa di un Barolo. Offrire spunti di riflessione ma in modo divulgativo, unendo il racconto della tecnica a quello delle emozioni.

Come se fossimo al tavolo del nostro “Bistrôt”, quello di Grono! Buona lettura!



Andrea Galli
Anno di nascita: 1978
Professione: Imprenditore

Andrea Galli, di formazione ingegnere civile, per 15 anni è stato dirigente di un'importante realtà dell'ingegneria svizzera, e ha poi diretto AF-Consult Switzerland a Baden nel Canton Argovia attiva nel campo dell'energia. Nel 2019 ha fondato a Grono (GR) la Galli Group che riunisce società attive nel settore dell'edilizia, dell'ingegneria, dell'immobiliare, della pianificazione e dell'enogastronomia. È dal 2021 CEO di Pini Group, azienda svizzera tra i leader globali nella progettazione di infrastrutture.

INVESTIRE IN ESPERIENZE DI VITA

Perché leggere questo articolo?

Per avere una visione del vivere, dell'abitare e dell'investire che mette al centro la qualità delle esperienze umane.

➔ #investirenel futuro #qualitadivita

Si può fare impresa conciliando redditività e attenzione al territorio? È possibile investire in zone considerate periferiche offrendo comunque un'elevata qualità di vita e garantendo il mantenimento di un tessuto sociale vivido?

Andrea Galli cinque anni fa aveva ben chiaro che si potesse rispondere di sì, ma soprattutto voleva dimostrare che era possibile farlo, che si potesse dimostrare concretamente che non si trattavano di dichiarazioni da libro dei sogni. Perciò, partendo dall'immobiliare e dalla società di consulenza di famiglia, ha voluto investire aprendo nuove società in grado di dare vita a un gruppo che potesse creare nuove esperienze residenziali, e che consentisse di abitarle e di viverle pensando anche ai servizi e al contesto socio-ambientale in cui erano inserite.

Così, 5 anni dopo, eccoci a intervistare l'editore del magazine che avete tra le mani, pronto a tracciare un bilancio, che assomiglia a una rinnovata promessa per il futuro.



Non vogliamo semplicemente fare business, ma coccolare i bisogni dei potenziali clienti e tutelare il territorio.

Parliamo del Galli Group: come è nato e qual è la filosofia che lo guida?

"Il gruppo è stato fondato alla fine del 2019 e ci siamo ufficialmente lanciati all'inizio del 2020, quindi siamo quasi a cinque anni di attività. In questi anni, siamo cresciuti notevolmente, arrivando a contare più di 70 collaboratori e collaboratrici. La nostra idea di base era creare un insieme di competenze che potesse affrontare in modo globale il tema del "vivere" sul territorio. Non ci limitiamo solo alla costruzione o alla pianificazione: vogliamo gestire e migliorare l'esperienza di vita delle persone, offrendo anche servizi come il nostro Bistrôt, sia nel senso del locale bar e ristorante, che è diventato un punto di riferimento a Grono, sia con il magazine che vuole informare e fare cultura raccontando le persone e le loro attività."

Come siete arrivati a questa configurazione attuale?

"Siamo partiti con la Galli Partners e Galli Immobiliare. Sono due attività di famiglia, storiche e che non arrivavano a una ventina di collaboratori. Sono focalizzate sulla consulenza

e sul mercato immobiliare locale. Poi abbiamo aggiunto altri tasselli fondamentali: l'impresa generale di costruzioni, lo studio di ingegneria, lo studio di pianificazione e la parte enogastronomica."

Riguardo alla visione iniziale, il gruppo sta realizzando quello che si era prefissato?

"Sì. La visione era quella di creare un gruppo che potesse valorizzare non solo i centri urbani più conosciuti, ma anche le periferie e le zone meno frequentate, spesso snobbate dai grandi investitori. Abbiamo scelto di puntare su un approccio che bilancia la sostenibilità economica con l'attenzione al territorio e alle persone. Non vogliamo semplicemente fare business, ma coccolare i bisogni dei potenziali clienti e tutelare il territorio."

Ci sono stati momenti di rallentamento o difficoltà in questi anni?

"A noi interessa crescere in modo organico. L'espansione geografica è un aspetto che richiede tempo: abbiamo iniziato ad operare anche a Zurigo, e in altri Cantoni, cercando di allargare gradualmente il nostro raggio d'azione,

ma senza mai perdere di vista la nostra filosofia di fare attenzione alle realtà minori."

Quali sono i progetti o i risultati di cui sei più orgoglioso?

"Uno dei nostri progetti di cui vado particolarmente fiero è stato realizzato a Grono, dove abbiamo sviluppato il Quartiere Birreria: 52 appartamenti in una zona che molti avrebbero considerato poco redditizia. È stata un'operazione sfidante, ma si è rivelata un successo, dimostrando che è possibile creare valore anche in località meno centrali. Nel Moesano poi siamo la periferia della periferia. Una regione italoфона che è in minoranza in un Cantone che è comunque periferico rispetto al resto della Confederazione. Potremmo dire che questa è la nostra missione: rivalorizzare e far apprezzare ciò che abbiamo, anche in zone che potrebbero essere considerate "difficili" o poco appetibili dai grandi investitori. Posso raccontare un aneddoto..."

Certo...

"Quest'estate un collega è venuto a trovarmi da Dubai. Ha visto la Mesolcina e il Ticino ed è rimasto





incantato da zone come Grono e altri piccoli centri. Mi ha detto che per molti sarebbe un sogno avere una casa in mezzo al verde e alla natura. Ecco, spesso noi diamo per scontata la bellezza che abbiamo intorno e pensiamo che il valore sia dato dal nome del posto, dal brand. Ma a chi arriva qui interessa la dimensione umana e il contatto con la natura che si può avere. La bellezza è un'esperienza che percepisci vivendoci dentro."

Qual è il messaggio che vorresti trasmettere riguardo al futuro del Galli Group?

"Credo fermamente che, puntando sulla qualità e sul buon vivere, riusciremo a mantenere una crescita sostenibile e a lungo termine. Non siamo interessati a un'espansione rapida o a compromessi sulla qualità. Vogliamo essere un punto di riferimento per chi cerca non solo un investimento, ma un'esperienza di vita. In definitiva, il nostro obiettivo è mantenere il tessuto sociale ed economico dei territori in cui operiamo, contribuendo al loro sviluppo con progetti che valorizzano le risorse locali e che sono in sintonia con le esigenze della comunità."

Prima di congedarci, un'ultima domanda su una tua grande passione: il vino. Cosa proponete ultimamente al Bistrôt e con l'enoteca World Wide Wine?

"Stiamo cercando di fare educazione alle bollicine. Abbiamo creato una carta con una selezione di Champagne, Franciacorta, Trento, Cava e altri spumanti metodo classico che offrono la possibilità di bere spendendo il giusto. Il bello e il buono possono essere alla portata di tutti, basta saper scegliere e avere gli strumenti per farlo."

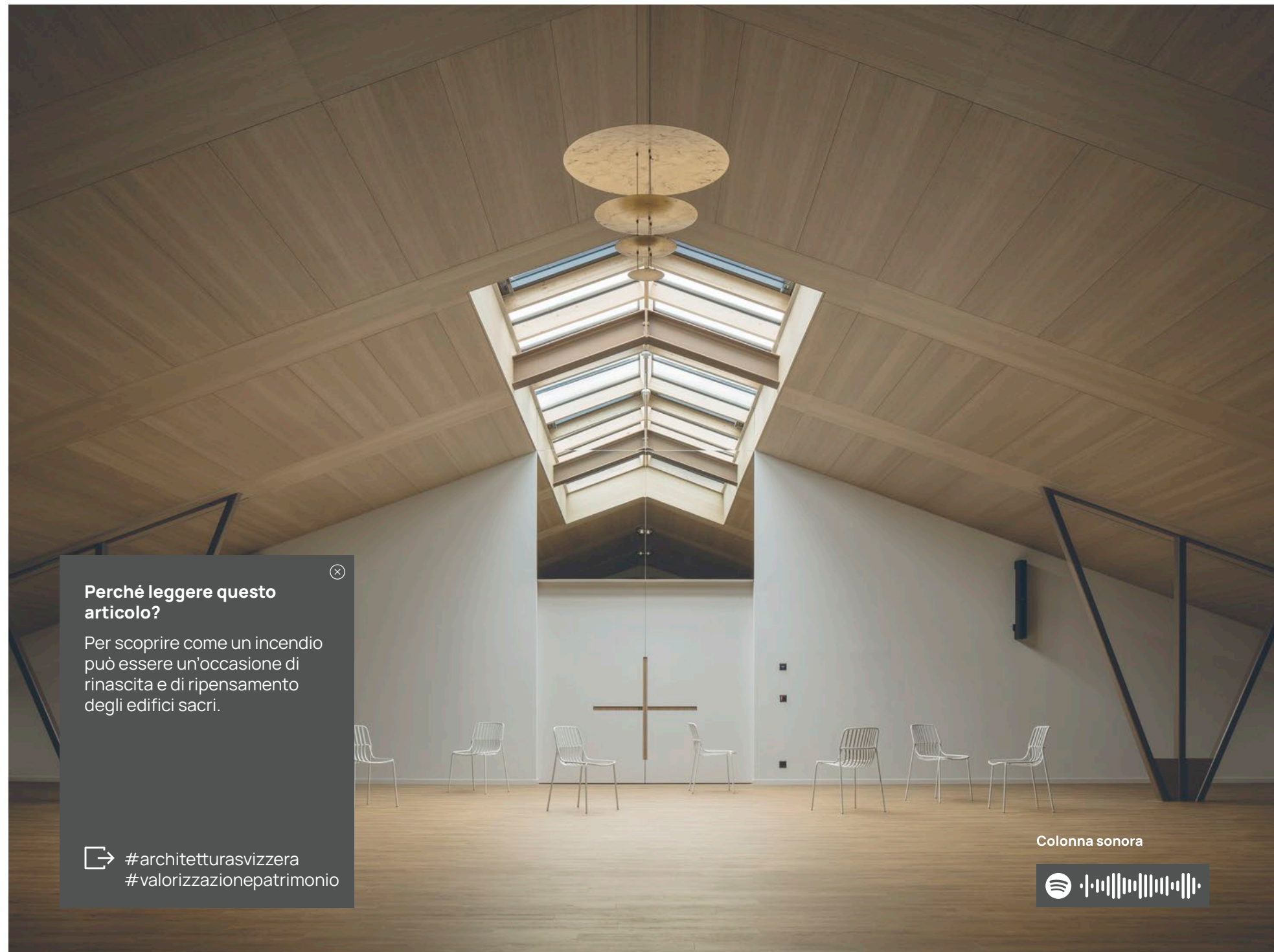
TABELLA DOSAGGI

Spumanti, champagne, metodo classico, champenoise, tradizionale come aggirarsi nel mondo delle "bollicine"? Andrea Galli non è solo un imprenditore ma anche un appassionato di vino e sommelier. Ecco una breve guida per orientarsi nella distinzione dei vini per tipo di dosaggio di zucchero. È quello che classifica le "bollicine" in dry, brut, ecc. Facciamo un piccolo ripasso.

Tipologia di dosaggio	Grammi di Zucchero per Litro (g/L)	Caratteristiche
Brut Nature / Pas Dosé	0 - 3 g/L	Nessun zucchero aggiunto; gusto molto secco e asciutto.
Extra Brut	0 - 6 g/L	Molto secco, con un leggero residuo zuccherino appena percepibile.
Brut	0 - 12 g/L	Secco, il dosaggio più comune; equilibrio tra acidità e dolcezza.
Extra Dry	12 - 17 g/L	Leggermente più dolce del Brut; gusto fresco e vivace.
Sec / Dry	17 - 32 g/L	Dolcezza più evidente; piacevole ma ancora equilibrato.
Demi-Sec	32 - 50 g/L	Dolce, adatto a dessert; acidità e zucchero ben bilanciati.
Doux	Oltre 50 g/L	Molto dolce; perfetto per accompagnare dessert molto zuccherati.

LA RINASCITA DEL SACRÉ-CŒUR

Bisbet



Rinascere a nuova vita. È in fondo questo il senso del messaggio cristiano. E a Ginevra a rinascere è stata proprio una chiesa. Distrutta da un rogo, che nel 2018 l'ha completamente sventrata, l'Eglise du Sacré-Cœur era il punto di riferimento per la comunità cattolica nella città culla del calvinismo. Dopo sei anni, nel giugno 2024, è tornata ad ospitare i fedeli. La sua nuova vita è una vita nuova, poiché l'architettura ha ripensato gli spazi in cui la comunità di credenti può ritrovarsi ed evolvere. Ne parliamo con l'architetto Christian Rivola, direttore e fondatore di atelier ribo+ di Cadenazzo, lo studio che ha ideato e sviluppato l'innovativo progetto.

01
24

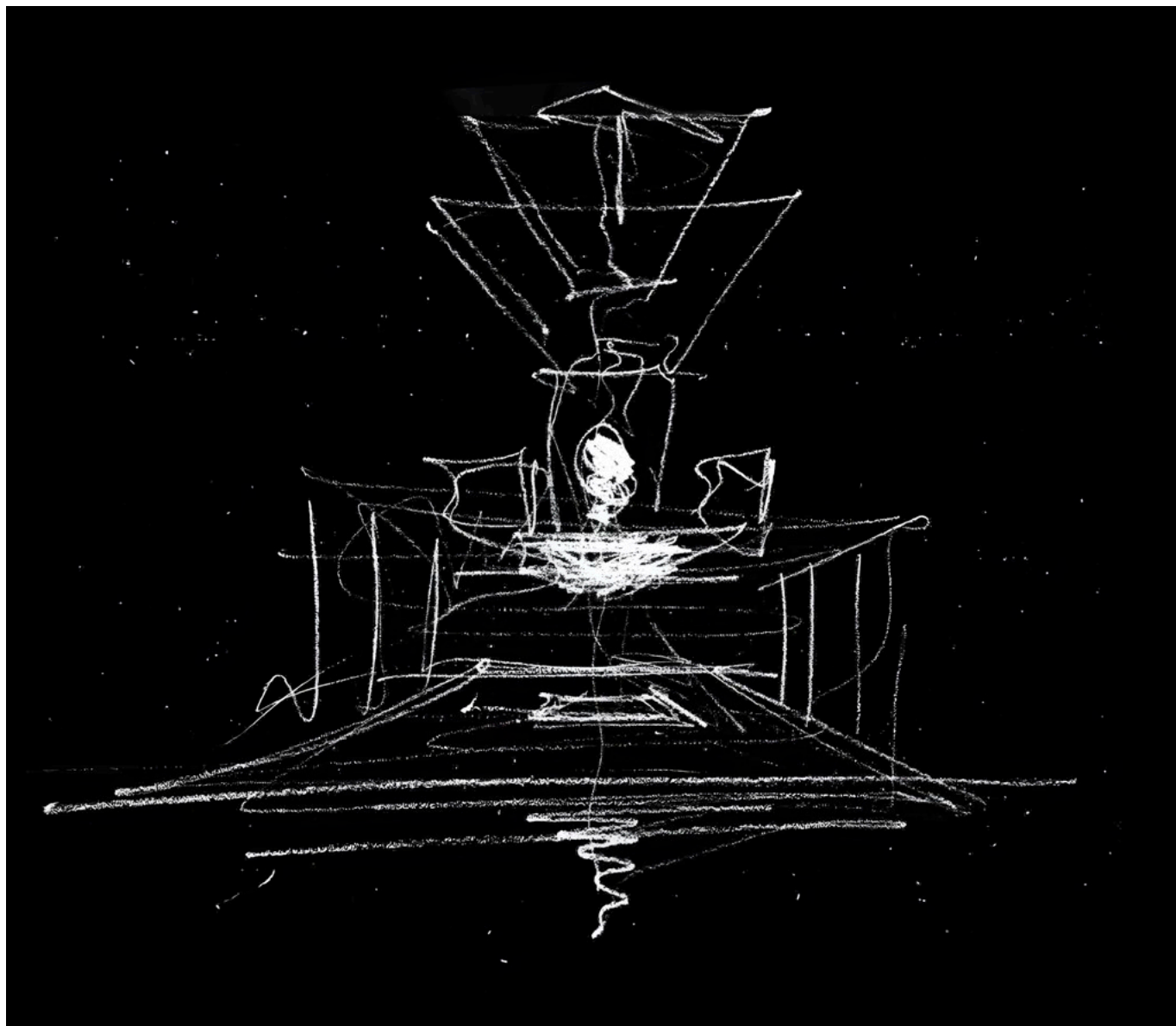
Perché leggere questo articolo?

Per scoprire come un incendio può essere un'occasione di rinascita e di ripensamento degli edifici sacri.

#architetturasvizzera
#valorizzazionepatrimonio

Colonna sonora





Il nuovo Sacré-Cœur non è più soltanto un edificio di culto: sacro e profano possono convivere in architettura?

"L'incendio del 2018 ha creato delle condizioni straordinarie per porsi delle domande sul come riattivare un patrimonio immobiliare e culturale in prospettiva del domani. Il centro del ragionamento è stata una riflessione, stimolata dalle parole di Papa Francesco, su come la Chiesa può avvicinare e riavvicinare la gente al sacro. La risposta è stata quella di aprire le porte anche ad attività complementari a quelle liturgiche. Il catechismo va visto nella sua valenza universale, perciò abbiamo pensato a spazi didattici non solo per le tematiche religiose ma per confronti a più ampio respiro. La sala delle feste proietta il momento delle

cerimonie, come battesimi, matrimoni e funerali, alla convivialità del dopo e può ospitare anche team aziendali e altri gruppi di persone che vogliono trascorrere momenti insieme. Da qui è venuto naturale pensare anche a un luogo dove bere e mangiare che si proiettasse all'esterno, ed ecco l'area bar-ristorante è diventata un punto d'attrazione nei confronti della piazza. L'incendio è divenuto l'occasione per aprire a nuove possibilità, un bruciare per rinascere. In questo modo, l'architettura diventa scenario ideale per svolgere attività complementari tra loro, dinamizzandosi viceversa, anche grazie al fatto che oggi, la struttura è tutta attiva e viva. Mentre in passato, quasi la metà del volume, era spento e passivo."

**Le Sacré-Coeur
vuole essere una
fonte di energia per
il cambiamento del
nostro modo di vivere
le relazioni nelle città.**



Christian Rivola
Anno di nascita: 1973
Professione: Architetto

Dopo la laurea conseguita alla Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana di Lugano, ottiene il Master of Architecture presso lo SCI-Arc di Los Angeles. Nel 1998 assieme a Omar Bontà dà vita a Monteceneri (TI) allo studio "ribo architecture." Dopo l'uscita di Bontà, lo studio evolve nel 2016 nell'atelier "ribo+" (www.ribo.swiss) di Cadenazzo, con filiali in Svizzera francese e in Portogallo, nella regione del Douro.



È un modello replicabile?

"La visione iniziale, divenuta poi progetto concreto, ha destato un grande interesse tra i religiosi, e non solo, che trovo sorprendente. C'è stata grande attenzione da parte dei media, sin da quando si è saputo della costituzione di un gruppo di progetto pilotato da un atelier ticinese. Al Sacré-Cœur c'erano delle caratteristiche particolari. La struttura realizzata nel 1859 era quella di un tempio, l'incendio ha modellato il volume interno aprendo le porte a una ricostruzione meno vincolata. Perciò i concetti sono certamente replicabili, ma in ogni situazione va valutato il preesistente per potere integrare il rinnovamento in modo armonico. Esistono comunque casi analoghi di chiesa polifunzionale: a Basilea è ospitato un bar letterario, a Cambridge una sala espositiva. Il tema è di forte attualità, poiché esiste un patrimonio ecclesiastico da tutelare ma anche da rivitalizzare. Nel caso del Sacré-Cœur vi è stata anche la disponibilità di un budget adeguato: 25 milioni e mezzo di franchi grazie al finanziamento dell'assicurazione e le donazioni delle Fondazioni e di molti privati. Abbiamo però pensato a un modello di struttura

che fosse anche economicamente sostenibile nel tempo, garantendo un reddito immobiliare da alcune delle funzioni presenti, così da eliminare la dipendenza dal sostegno economico dei religiosi."

Dal punto di vista progettuale quali sono stati gli elementi sui quali vi siete focalizzati?

"La facciate erano rimaste pressoché intatte. Perciò sul perimetro esterno si è operato in modo conservativo e valorizzante. All'interno abbiamo invece lavorato sulla relazione tra cielo e terra, sul rapporto uomo e spiritualità. Abbiamo lavorato sulla luce naturale con vetrate incastonate nel tetto. È stato un progetto che ha visto impegnati, in particolare, oltre a me gli architetti di ribo+ Sara Anzi e Simone Izzo. In questo modo l'edificio viene scolpito dall'alto dalla luce che nel suo percorso di riflessione anima di nuova vita l'interno. Per i materiali abbiamo scelto di impiegare la materia della tradizione, come pietra, legno, intonaco, per dare un senso di naturalità ma anche di ricercatezza. I marmi vengono da Carrara e sono grigi, bianchi e gialli, ispirati ai colori della Basilica di San Pietro in Roma."

Come mai siete stati scelti? Perché da Ginevra si sono rivolti a uno studio ticinese?

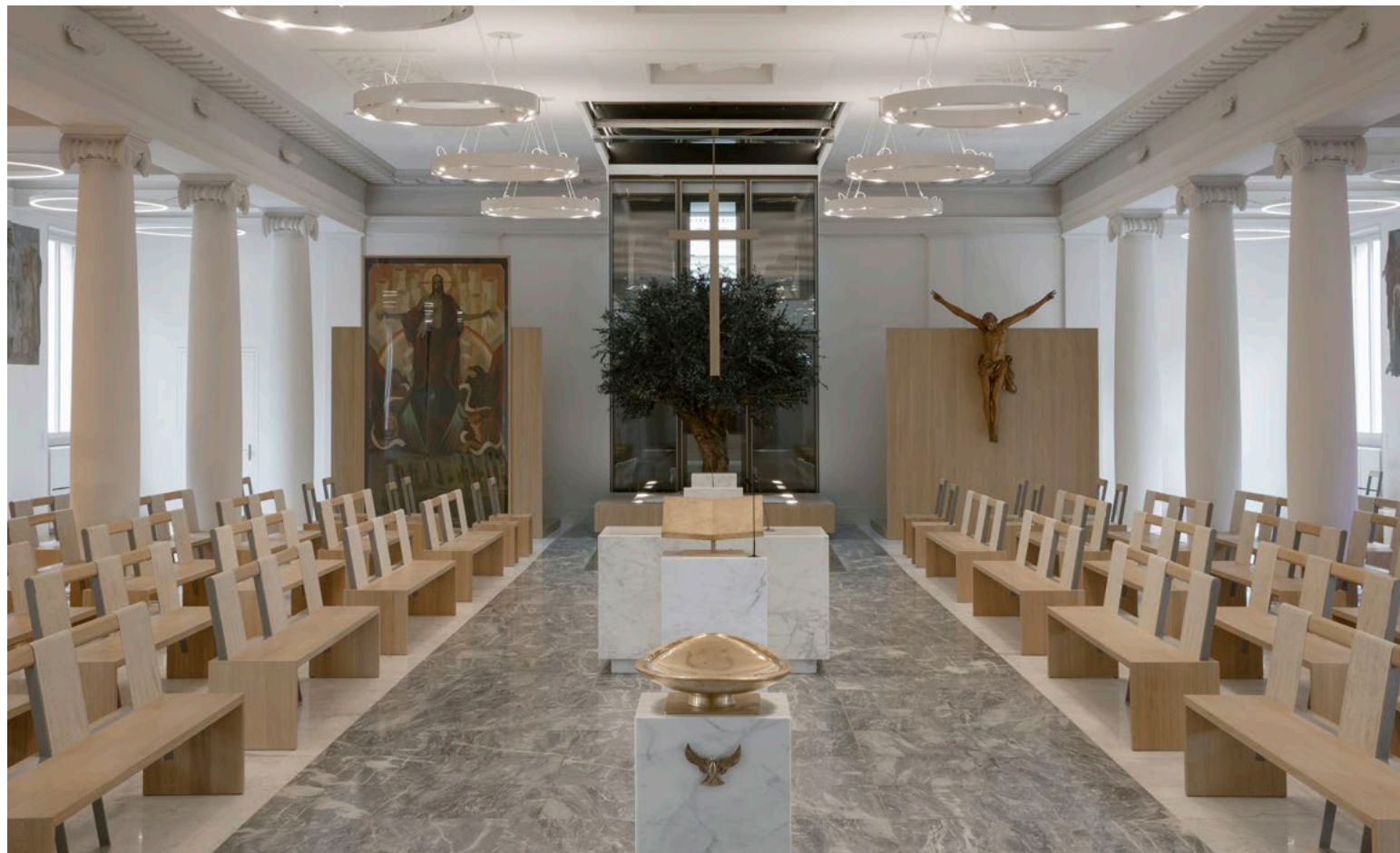
"Siamo stati chiamati nel febbraio 2020, all'epoca il celebre architetto parigino Jean Marie Duthilleul, chiamato quale consulente, aveva dato alcune linee guida in favore dell'organizzazione dello spazio chiesa, grazie alla concezione di un nuovo asse liturgico dove l'interazione tra religiosi fosse completamente ripensata. Da quell'input siamo partiti lavorando intensamente. Penso che la scelta sia caduta su di noi per due motivi principalmente. Il primo è che a Bulle, nel Canton Friburgo, abbiamo concepito a riconversione dell'Halle Landi, padiglione dell'esposizione universale di Zurigo del 1939, poi trasferito a Bulle e utilizzato per molti anni dall'esercito. Ora è diventato punto di riferimento e di incontro per il nuovo quartiere Jardins de la Pâla. L'altro motivo penso sia il fatto che il Ticino è un cantone a prevalente religione cattolica; perciò, ha una lunga tradizione nella costruzione di chiese, tradizione rinverdata da un maestro dell'architettura contemporanea, anche del sacro, come Mario Botta."

Cosa si porta a casa da quest'esperienza?

"Ricordo con emozione la prima visita dell'edificio, siamo arrivati sul tetto. Suoni della città in lontananza, uccelli che volavano e assenza di vita umana. Ho pensato: questa è una pausa nella storia dell'edificio. Poi, a fase di progetto avanzato, ricordo il grande entusiasmo che ho percepito nella comunità di Ginevra. L'architettura non può prescindere dall'estetica, ma ha il suo senso se riesce a creare le condizioni ottimali affinché società e ambiente possano svilupparsi in equilibrio. Le Sacré-Cœur vuole essere una fonte di energia per il cambiamento del nostro modo di vivere le relazioni nelle città. Perché credo che tutta l'architettura porti con sé l'idea del sacro."

Il Sacré-Cœur di Ginevra è tornato a battere a un ritmo nuovo, segue il tempo del futuro, suona l'armonia della speranza, ascolta le voci della comunità.

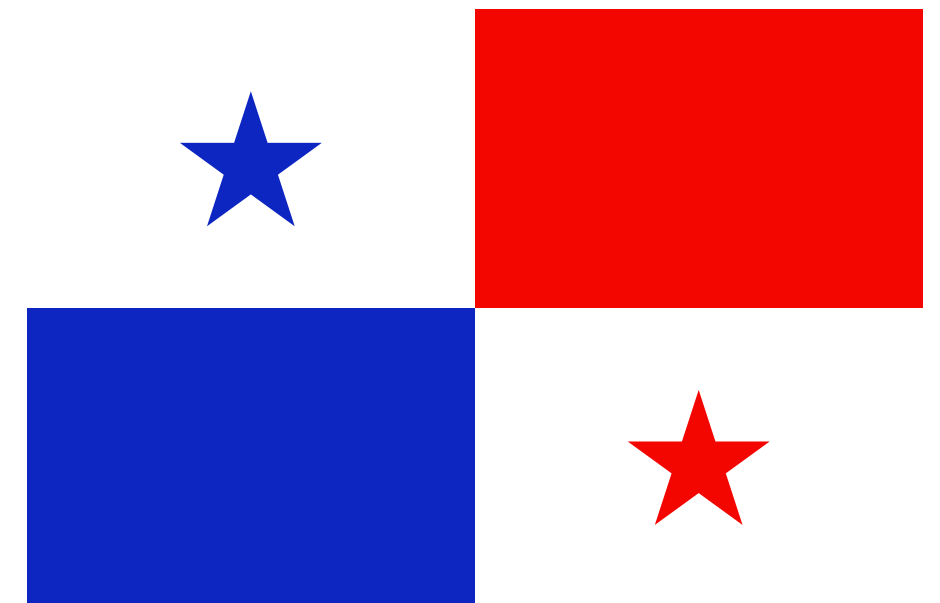
Intervista a Christian Rivola su Youtube: <https://youtu.be/gEBbYeDdRt4?si=v0v4fth8IXpuswls>





AMERICA LATINA, INGEGNERIA AL FEMMINILE

Colonna sonora



L'industria delle costruzioni è storicamente un settore a prevalenza maschile, soprattutto nei Paesi di cultura latina. Eppure, la preparazione e la passione possono portare una giovane laureata in ingegneria di Panama a diventare in pochi anni leader di importanti società di ingegneria in Brasile. È questa la storia che Nilda Edith Pallares Quijano ci racconta da San Paolo, accompagnandoci in un tour del settore in America Latina (LATAM).

Perché leggere questo articolo?

Per viaggiare dal Centro al Sud America, dalla Repubblica di Panama al Brasile, per scoprire il mondo dell'ingegneria e delle infrastrutture in LATAM.

➔ #ingegneria #LATAM #Brasile



Nilda Edith Pallares Quijano
Anno di nascita: 1985
Professione: Ingegnere civile

Da sempre appassionata al mondo delle costruzioni, dopo la laurea all'Universidad Tecnológica de Panamá nel 2008, si è affermata nel mondo dell'ingegneria in LATAM, da Panama al Brasile, lavorando a progetti di costruzione di infrastrutture, edifici ed energie rinnovabili in aziende multinazionali, fino a ricoprire il ruolo di responsabile di unità internazionali. È una donna di fede, madre di due gemelli (André e Thiago) e moglie di un ingegnere meccanico (André Luis).

Come si è avvicinata al mondo dell'ingegneria?

"Sono cresciuta a Colón City, nella Repubblica di Panama, dove sono nata. Sono la più giovane di diversi fratelli, con una madre single, che è stata la mia più grande ispirazione. Fin dalla fine del liceo ho sentito il desiderio di entrare nel mondo delle costruzioni, inizialmente con l'intenzione di diventare architetto. Tuttavia, ho capito che la mia vera passione era la matematica e ho deciso di dedicarmi all'ingegneria civile. Questo mi ha portato a laurearmi all'Universidad Tecnológica de Panamá nel 2008."

Come è stata la sua prima esperienza nel settore?

"Nel 2007 ho avuto l'opportunità

di partecipare a un programma per studenti offerto da una grande impresa di costruzioni brasiliana. È stato un processo di selezione molto competitivo, ma sono stata scelta per far parte di questo programma e da allora ho lavorato a progetti importanti. Questo ha segnato l'inizio del mio percorso professionale in un settore dominato dagli uomini, soprattutto in America Latina."

Attualmente vive e lavora in Brasile. Qual è il suo ruolo attuale?

"Sì, attualmente vivo a San Paolo, in Brasile, dove ricopro il ruolo di responsabile delle vendite internazionali per una società di ingegneria brasiliana. Mi occupo della gestione del reparto commerciale dell'unità internazionale, dalla preparazione di proposte tecniche e commerciali alla definizione di strategie operative per l'internazionalizzazione dell'azienda. Inoltre, sono responsabile dello sviluppo di nuove attività e dell'apertura di nuovi mercati, nonché della ricerca e della negoziazione con partner e clienti pubblici e privati."

Può condividere con noi alcuni dei progetti più importanti a cui ha lavorato?

"Certamente. Ho avuto il privilegio di lavorare a progetti importanti, come il progetto di rinnovamento urbano di Colón da 569 milioni di dollari, la linea 1 della metropolitana di Panama da 2 miliardi di dollari e il progetto idroelettrico di Dos Mares da 380 milioni di dollari. Ogni progetto ha rappresentato una sfida unica, ma mi ha anche permesso di crescere come professionista e come leader del settore."

Quali sono le principali sfide che deve affrontare il settore delle infrastrutture in America Latina, in particolare una donna ingegnere?

"Le sfide sono molte. Innanzitutto, c'è il modello di business in LATAM, che può variare molto da Paese a Paese. La cultura locale gioca un ruolo

fondamentale, così come la situazione politica e socioeconomica, che spesso rappresenta un ostacolo significativo. Inoltre, la legislazione nazionale può complicare ulteriormente l'attuazione dei progetti. Essere una donna in questo campo aggiunge un ulteriore livello di complessità. Tuttavia, queste sfide mi hanno reso più determinata e resistente."

Come descriverebbe la situazione attuale del Brasile nel contesto dell'ingegneria e delle infrastrutture?

"Il Brasile è un Paese estremamente complesso e affascinante. Con una grande economia e un mercato molto diversificato, offre molte opportunità in settori come l'oil & gas, i trasporti e i servizi igienici. Tuttavia, l'instabilità della situazione politica rappresenta un rischio commerciale significativo. Nonostante ciò, apprezzo il fatto che il Brasile riesca a generare il proprio business, spesso sviluppando nuove tecnologie e modelli di business unici per affrontare i mega progetti. È un Paese che, pur avendo le sue sfide, offre anche grandi opportunità per innovare e crescere."

Cosa le piace di più del Brasile, sia dal punto di vista personale che professionale?

"Dal punto di vista professionale, ammiro il Brasile per la sua capacità di creare un proprio modello di business nel settore delle costruzioni e dell'ingegneria. La diversificazione del mercato e la portata dei progetti sono impressionanti. A livello personale, apprezzo la cultura brasiliana, la sua resilienza e la sua capacità di adattamento e innovazione, qualità che risuonano profondamente con i miei valori e la mia esperienza."



Essere una donna in questo campo aggiunge un ulteriore livello di complessità.





LA CASA SI COMPRA GIORNO DOPO GIORNO

Il capitale iniziale è uno dei maggiori ostacoli per le giovani coppie o per i single che vogliono acquistare una casa tutta per sé. Soprattutto se si cerca di comprare un immobile che rispecchi le proprie aspettative. Esiste però un modo per andare a coprire quel capitale iniziale richiesto dalle banche, che spesso manca. Si tratta, in sostanza, di pagare un affitto un po' più alto iniziando così a comprare, giorno dopo giorno, la propria casa. Ma per farci spiegare meglio come funziona il "rent to buy" abbiamo intervistato Sabrina Tilli, direttrice di Omnis Vision, società di consulenza di Bellinzona.

Perché leggere questo articolo?

Per conoscere come il "rent to buy" può offrire nuove possibilità a giovani coppie o famiglie

➔ #renttobuy #Lumino

Colonna sonora





Sabrina Tilli
Anno di nascita: 1987
Professione: Direttrice società di consulenza

Dopo aver frequentato la Scuola di Commercio a Bellinzona, ha svolto l'attività di consulente alla clientela privata nel settore bancario dal 2008 al 2014. In quell'anno è entrata nel mondo degli studi d'architettura, diventando assistente di direzione di 'atelier ribo+ di Cadenazzo. Nel 2019 passa a dedicarsi al progetto di consulenza di Omnis Gestioni, oggi evoluta in Omnis Vision, società di consulenza e project management di cui è direttrice.

Cos'è il "rent to buy" e perché può essere una soluzione per diventando popolare?

“È una formula che agevola l'acquisto di una proprietà, soprattutto per chi ha un buon reddito ma non dispone di un capitale iniziale sufficiente per soddisfare le richieste delle banche. In pratica, l'acquirente firma due contratti: un diritto di compera e un contratto di affitto. L'affitto viene pagato per un periodo definito con il venditore, normalmente tra i 3-5anni, una parte del canone va a coprire il capitale proprio mancante. Questo permette di riservare l'appartamento, viverlo

e accumulare progressivamente il capitale necessario per l'acquisto definitivo.”

Quindi, in che modo questo sistema facilita l'accesso alla proprietà immobiliare?

“Il grande vantaggio è che chi compra non deve immediatamente disporre del 20-25% del prezzo di acquisto che le banche solitamente richiedono come capitale proprio. Ad esempio, se una coppia ha solo il 10-15% del capitale necessario, con il "rent to buy" può comunque riservare la casa, viverci, e nel frattempo accumulare il restante capitale mancante attraverso il canone di affitto maggiorato. Questa formula evita che le persone debbano prosciugare i loro risparmi per raggiungere la soglia richiesta.”

Cosa succede se l'acquirente decide di interrompere il percorso di acquisto?

“Se l'acquirente decide di non procedere con l'acquisto alla fine del periodo stabilito, il capitale versato non è rimborsato e funge da pena convenzionale, quale tutela per il proprietario, che potrebbe comunque rientrare in possesso della casa. Si tratta di un accordo bilaterale che deve essere chiaro fin dall'inizio, con tutte le analisi del caso per valutare la solvibilità dell'acquirente e le condizioni economiche.”

Ci sono vantaggi anche per il venditore?

“Sì, assolutamente. Il venditore beneficia di una redditività continua grazie al canone d'affitto e non è costretto a vendere subito la proprietà, con conseguente vantaggio fiscale, in particolare sulla riduzione dell'aliquota della tassa sugli utili immobiliari. Questa formula è particolarmente interessante per i proprietari che

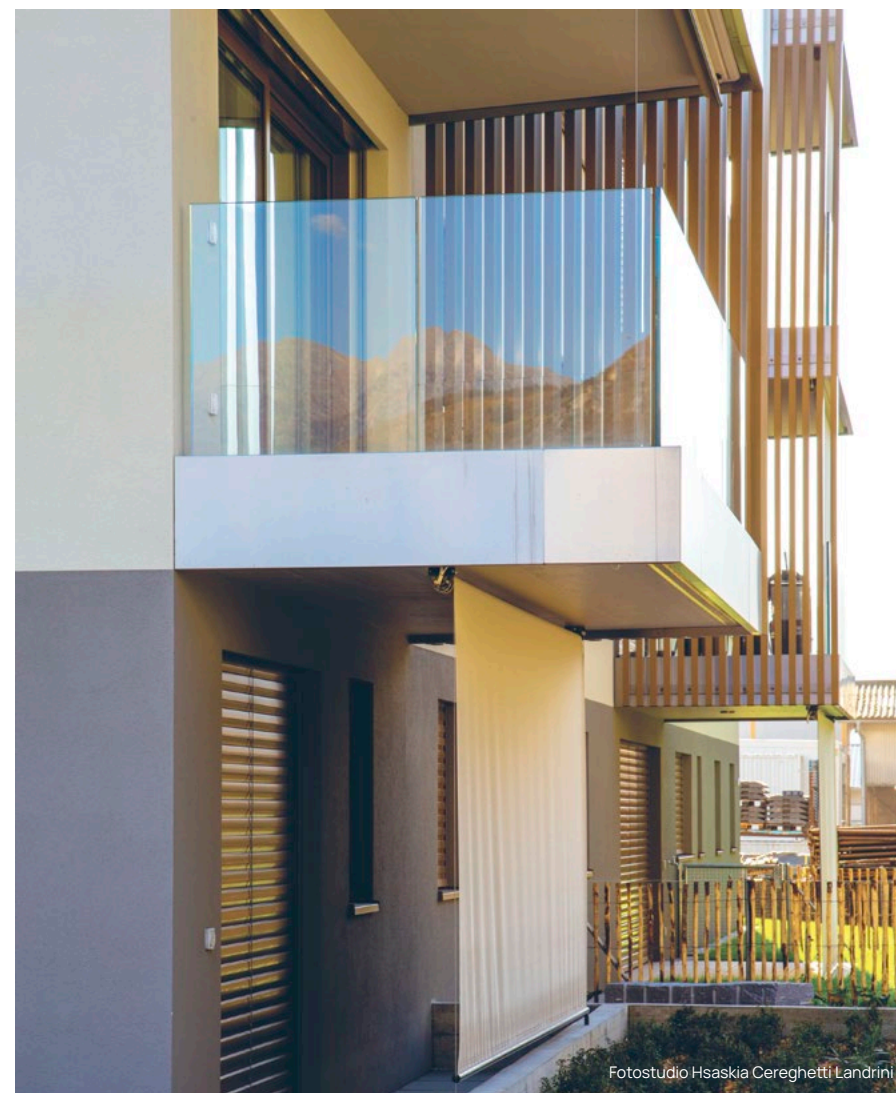
desiderano cedere il proprio bene immobiliare ma che non hanno un bisogno immediato di liquidità, in quanto l'incasso avviene in modo dilazionato.

Esempi concreti che avete sperimentato?

“Omnis Vision è una società di consulenza e project management attiva in favore della valorizzazione del patrimonio naturale e costruito. Nel caso specifico, la nostra consulenza è focalizzata all'accompagnamento al proprietario immobiliare nel valutare questa opzione in termini di fattibilità e sostenibilità. Abbiamo avuto l'opportunità di approfondire questa modalità di cessione a Bulle, nel Cantone Friburgo, con la quale sono state vendute con successo decine di appartamenti. In Ticino, recentemente abbiamo avviato una collaborazione con Galli Immobiliare per applicare questa modalità di acquisto in favore dei loro diversi progetti, esistenti e nuove costruzioni. Con Galli immobiliare stiamo sviluppando un modello che mira a rendere più semplice l'accesso alla proprietà, sia dal profilo burocratico sia finanziario.

Il futuro vedrà affermarsi il "rent to buy"?

“Il modello Rent to Buy esiste da tempo e credo abbia un enorme potenziale, soprattutto in un mercato immobiliare sempre più difficile e con regole bancarie più rigide. È una soluzione che offre flessibilità sia agli acquirenti che ai venditori e, con il giusto supporto e la corretta informazione, può diventare una scelta sempre più diffusa. È una forma che favorisce le nuove generazioni, perciò ha anche un valore sociale e culturale.”



Fotostudio Hsaskia Cereghetti Landrini

ELEFANTI SULLE ALPI



Perché leggere questo articolo?

Per fare un safari tra ecologia e fantasia nel Moesano, scoprendo come la street art si può integrare in un villaggio alpino.

➔ #streetart #Newvercrew
#Mesocco

L'arte contemporanea può diventare un veicolo per lanciare messaggi ecologisti e creare un indotto economico in piccoli centri delle valli alpine? Per cercare una risposta occorre salire a Mesocco.

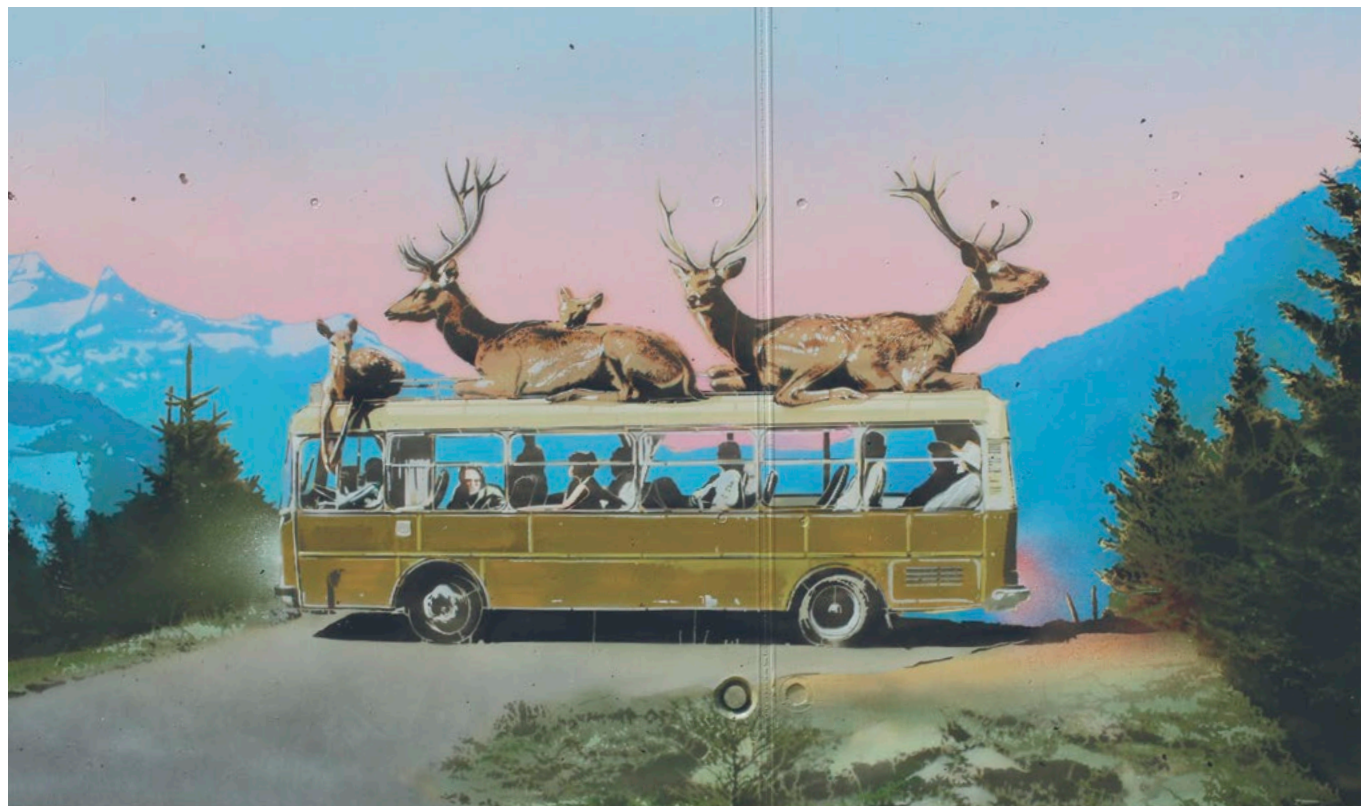
Nel paese del Moesano e nelle sue frazioni, lo scorso 24 agosto, è stato inaugurato un singolare zoo. Non ci sono gabbie e le marmotte convivono con i capodogli, gli stambecchi con gli elefanti.

A portarli sulle Alpi non è stato un redivivo Annibale ma una coppia di street artists ticinesi. Loro sono Christian Rebecchi e Pablo Togni, in arte Nevercrew.

Per meglio comprendere le finalità del progetto abbiamo intervistato Mercedes Albertini, municipale di Mesocco, con delega a Turismo, Istruzione pubblica, Cultura, Sport e Tempo Libero.

Colonna sonora





Mesocco

Mesocco è l'ultimo comune a settentrione della valle Mesolcina, è uno dei più estesi del cantone Grigioni e ha una popolazione di circa 1400 abitanti. È costituito da 11 frazioni, tra cui quella montana di San Bernardino. Un'importante necropoli della prima età del Ferro (VI-V sec. a.C.) è stata rinvenuta dove oggi esiste il villaggio. Sono tuttora visibili le rovine del castello, uno dei più vasti del cantone, già sede dei de Sacco, signori della valle Mesolcina dal XII sec. al 1480, e poi dei Trivulzio fino al 1549.

Cos'è lo Zoo di Mesocco?

“Potremmo definirlo un'esposizione diffusa o una mostra permanente all'aperto. Attualmente è composto da 13 opere che sono dislocate sui muri di Mesocco e delle sue frazioni. Si va dalle scuole ad alcune case private, sino alla centrale di Leso. Ma l'idea è che possa essere un work in progress con opere che possono aggiungersi ogni anno. È uno zoo ma anche una sorta di safari, in cui ci si aggira per le vie di Mesocco per riuscire ad avvistare le opere sulle pareti.”

Cosa raffigurano le opere?

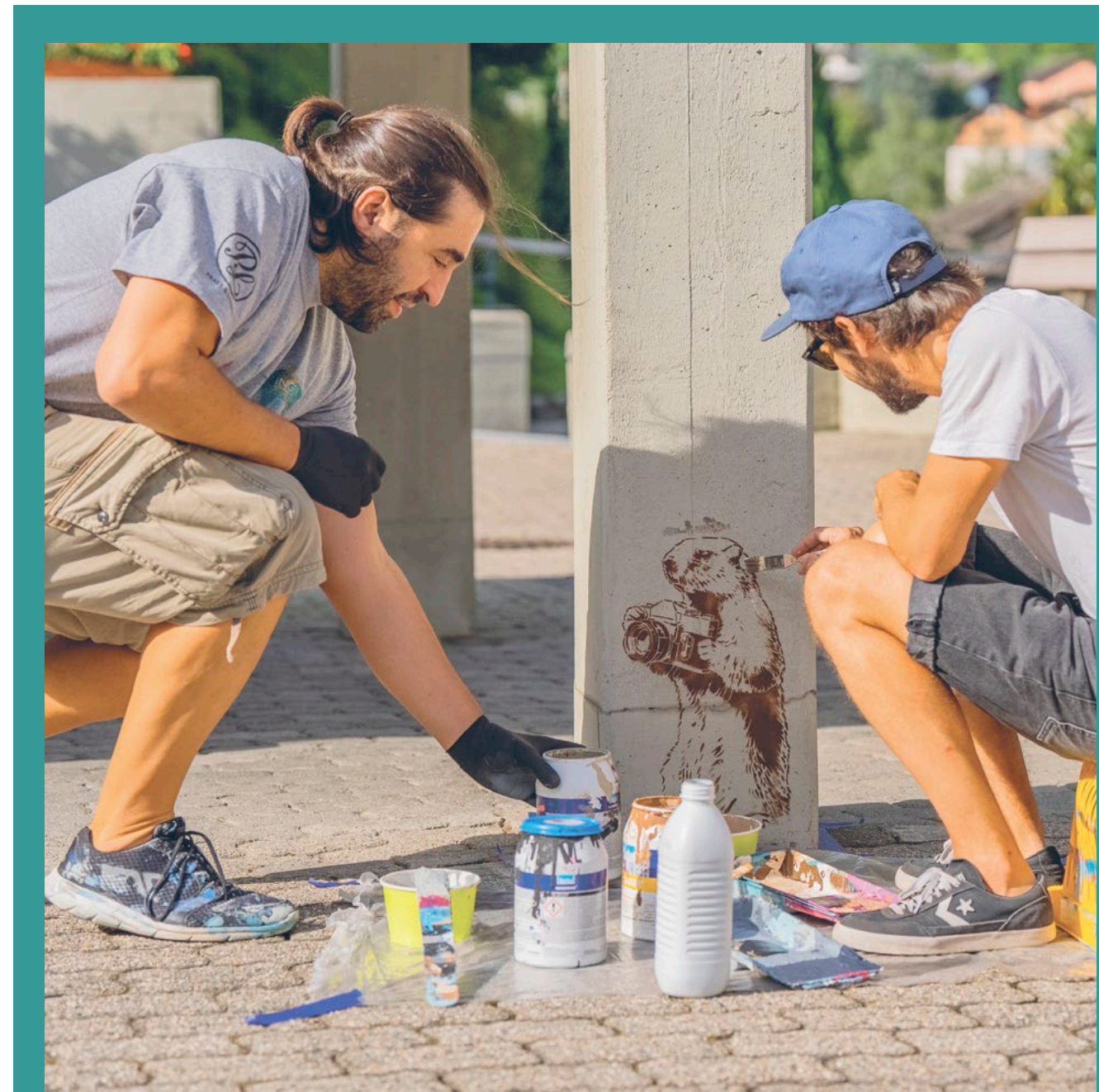
“Il duo Nevercrew ha voluto realizzare un colorato zoo, nato della loro fantasia e realizzato grazie alla loro abilità artistica. I murales riproducono marmotte, orsi, uccelli, castori, pecore, cervi, tassi, stambecchi ma anche capodogli, zebre, panda ed elefanti. Alcuni murales sono alti diversi metri e sono di forte impatto, altri riproducono gli animali a dimensioni naturali. Vi sono poi degli elementi che richiamano gli specchi e la fotografia, per creare un gioco di rimandi tra arte e realtà.”

Da dove arriva l'idea dello Zoo di Mesocco?

“È stata un'evoluzione del progetto del mMoMAM (mini Museum of Modern Art Misox). Con mio nipote, Luca Cereghetti, presidente dell'Ente turistico regionale del Moesano, abbiamo creato un'associazione che ha riconvertito la vecchia panetteria di Ulisse Albertini, figura conosciuta da tutti in paese e soprannominata «l'Ulissino», in uno spazio culturale. Ad aprile abbiamo presentato la mostra “Marilyn and friends”, un'esposizione dedicata al maestro della Pop Art Andy Warhol, e proseguiamo con piccole mostre temporanee per poter offrire un'occasione di scoperta dell'arte contemporanea anche in Mesolcina.”

E da cosa nasce cosa...

«Sì, ci siamo immaginati di poter colorare il nostro comune e abbiamo pensato a uno zoo di animali dipinti sulle pareti. Abbiamo contattato i Nevercrew, che si sono detti entusiasti dell'iniziativa. Sia perché possono proporre un messaggio ecologista, in cui si ricorda che non siamo l'unica specie su questo pianeta e che dobbiamo cercare una coabitazione armoniosa tra animali e



NEVERCREW

Christian Rebecchi (nato nel 1980) e Pablo Togni (nato nel 1979) hanno dato vita nel 1996 a un sodalizio artistico di street art che ha preso il nome di Nevercrew. Dopo gli studi al Liceo Artistico CSIA di Lugano all'Accademia di Brera a Milano hanno realizzato opere in molte città del mondo tra cui: Madrid, Berlino, Grenoble, Nuova Delhi, Manchester, Torino, Lucerna, Vancouver, Il Cairo, Miami, Kiev, Los Angeles e Phoenix. Hanno ricevuto numerosi riconoscimenti e sono stati inclusi tra i 100 artisti

urbani più influenti dell'anno dalla rivista Graffiti Art in “The Urban Contemporary Art Guide 2015. I temi delle loro opere d'arte sono focalizzati prevalentemente su questioni ambientali e sociali, cercando di provocare una riflessione sugli atteggiamenti umani e il loro influsso sulla natura.

umani, sia per l'originale contesto di percorso all'interno di un ambiente alpino che invita a un approccio sostenibile alla visita e alla scoperta del territorio."

Come avete finanziato il progetto? "Oltre al sostegno di alcuni partner e istituzioni locali, c'è stato un autofinanziamento da parte dei residenti. A dicembre abbiamo inviato una lettera a tutti i fuochi annunciando la vendita di cento stampe dei Nevercrew che corrispondevano a cento azioni dello zoo e le abbiamo subito esaurite. Le persone non solo hanno acquistato le stampe, ma hanno iniziato a offrirci i muri delle loro case private».

È un progetto replicabile in altre

centri delle valli alpine?

"Ce lo auguriamo. Ma soprattutto vogliamo lavorare perché lo Zoo di Mesocco sia conosciuto a livello nazionale e internazionale. Vogliamo che sia un'occasione per chi è diretto o proviene dal San Bernardino di fare una sosta a Mesocco. In questo modo potrà passeggiare alla scoperta dei muri dipinti e al contempo conoscere i nostri villaggi. Per i centri di media valle è importante offrire occasione di turismo "slow" e culturale per intercettare una parte dei flussi diretti verso le mete più in quota, quelle scelte da appassionati di sci, escursioni e alpinismo, ma che hanno anche interessi artistici. Cercare di creare un indotto dalle attività culturali era un nostro obiettivo già prima, dopo gli effetti dell'alluvione del giugno scorso

lo è ancora di più. Inoltre, visto il soggetto delle opere, pensiamo che sia anche un'affascinante percorso per famiglie o scolaresche, per avvicinare i più piccoli al linguaggio artistico ma anche al rispetto dell'ambiente e degli animali. È un'importante funzione educativa che non va tralasciata."

Lo Zoo di Mesocco è dunque un esempio di come l'arte possa essere un volano per uno sviluppo sostenibile del territorio alpino: basso impatto ambientale, grande messaggio culturale.



Le opere

- 1) Scuole di Mesocco: le marmotte
- 2) Casa privata centro paese: gli orsi ed il panda
- 3) Sottopasso N13 Creneo: il capodoglio
- 4) Fermata autopostale castello: gli uccelli
- 5) Ponte Gesena Deira: i castori
- 6) Casa privata Logiano: le pecore
- 7) Casa privata Darba: la zebra
- 8) Casa privata andergi: i cervi
- 9) Casa privata cebia: i tassi
- 10) Muro strada Anzon: gli stambecchi
- 11) Centrale Leso: l'elefante
- 12) Fermata postale Pian San Giacomo: le scimmie
- 13) Ponti N13 San Bernardino: le volpi



Mercedes Albertini
Anno di nascita: 1961
Professione: Municipale

Amante dello sport in generale e con la predilezione in giovane età dello sci alpino, che praticava con facilità e talento, ha trascorso gran parte della propria vita professionale nella Svizzera Italiana, lavorando per il Gruppo FIAT. Tra gli altri, anche con Sergio Marchionne ai tempi della sua presenza a Paradiso. Appassionata della cultura orientale e dello yoga, oltre che delle montagne dei Grigioni, ha da alcuni mesi deciso di servire il proprio Comune, Mesocco, in seno al Municipio cercando di portare un po' di aria nuova all'ombra del castello. Come nel caso dello Zoo di Mesocco.



IL GROTTO INDIANO

Un luogo dove trovare la schiettezza e la genuinità della tradizione dei grotti ticinesi ma dove si assaporano principalmente sapori d'Oriente. Tutto nasce da una scommessa lanciata nei primi anni Duemila, far conoscere la cucina casalinga indiana ai ticinesi. Quella scommessa si è trasformata in un locale che richiama clienti da tutto il Cantone e turisti internazionali sulle pendici di Collina d'Oro. Il ristorante Tabla è la creatura di Gagan e Daniela. Indiano lui, ticinese lei, si incontrarono negli Usa, per poi metter su famiglia in Ticino. Con loro affrontiamo un viaggio nei sapori indiani delle ricette della mamma e gli abbinamenti con i vini internazionali.

Perché leggere questo articolo?

Per fare un viaggio nei sapori casalinghi della cucina indiana salendo sulla collina cara a Hermann Hesse.

➔ #cucinaindiana #grotto

Colonna sonora





Dall'India al Ticino, com'è accaduto?

"Sono nato in un "villaggio" di due milioni di persone al centro dell'India: 40 minuti di volo da Mumbai, 10 ore di auto. Dopo gli studi in un collegio vicino a Mumbai, sono andato a studiare in una scuola alberghiera negli Usa. Sono stato in Connecticut, a Chicago e poi sono entrato nel gruppo Ritz-Carlton. Così nel 2000 sono andato a New York, prima come room service manager e poi come direttore food and beverage. E al New York Palace ho conosciuto Daniela, mia moglie, originaria di Lugano, che era direttrice delle camere. Abbiamo vissuto negli Usa sei anni."

Poi è arrivato il Ticino?

"Sì, io non ero pronto per tornare in India. In America però non volevamo restare perché Daniela doveva attendere il rinnovo del visto. Perciò siamo venuti in Ticino per un "pit-stop", che dura da 18 anni."

Siete ripartiti da zero?

"Sì, in quell'anno è nato nostro figlio Marc. L'anno successivo abbiamo aperto il ristorante degli Amici a Vezia. Poi è arrivata nostra figlia Sara."

Quando avete iniziato a proporre cucina indiana?

"All'inizio la nostra era una cucina tradizionale ticinese, poi pian piano ho iniziato a introdurre dei piatti indiani. Daniela era un po' scettica

e invece i ticinesi hanno saputo dimostrare che sono curiosi a tavola e apprezzano la buona cucina, anche se esotica."

Poi non vi siete fermati, da Vezia a Montagnola...

"Sì, c'è una storia curiosa su questo posto dove abbiamo realizzato Tabla. Nel 2003, quando vivevamo in America, eravamo venuti in Ticino per 3 giorni in vacanza. Ricordo che andammo a mangiare al vicino grotto. Parcheggiamo, io scesi dall'auto, vidi questo edificio e dissi a Daniela: un giorno sarà nostro. Continua a sognare, mi rispose. Ce ne dimenticammo, poi nel 2010-11 quando cercavamo un posto nostro per un ristorante, ci venne proposto e riuscimmo a trovare un giusto accordo. Il sogno si era realizzato. Dopo un anno, il 4 giugno 2012, avevamo ristrutturato completamente e aprivamo Tabla."

La vostra che tipo di cucina indiana è?

"Potremmo definirci un grotto indiano. In India esistono i ristoranti e i *dhaba*, una sorta di grotti, dove si può mangiare una cucina casalinga. È quella che proponiamo noi, basata sulle ricette di mia mamma Gurmeen e di mia nonna. I nostri chef non devono elaborarle ma solo rispettarle. Il risultato è che quando qualche indiano viene da noi dice: è come mangiare a casa."

Il senso dell'ospitalità fa parte della cultura indiana?

"Certamente, per noi l'ospite è sacro. Per questo quando scendo per il servizio sono sempre sereno e

sorridente. Per me è un onore poter servire le persone e renderle felici a tavola."

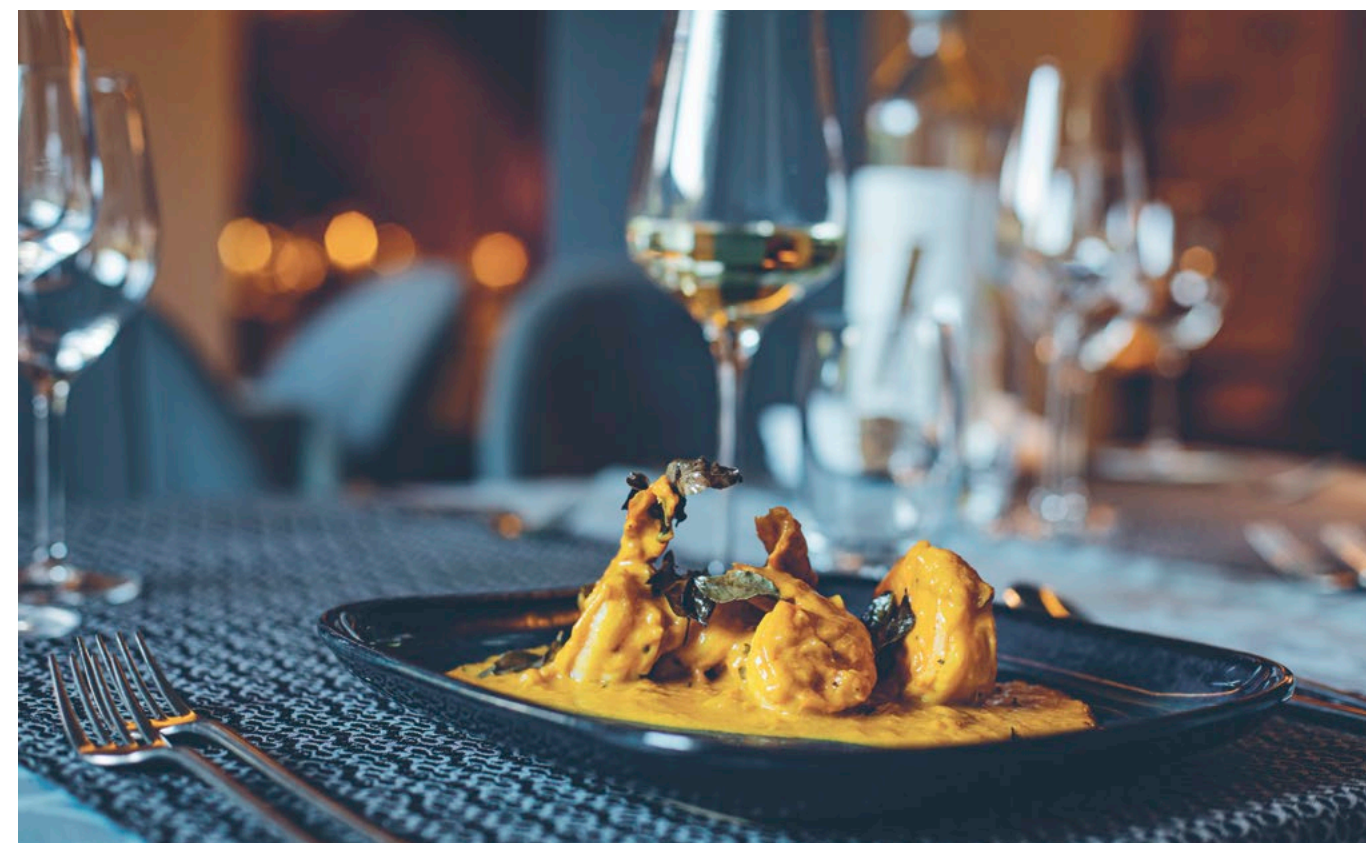
I vostri cavalli di battaglia?

"Senza altro il Chicken tikka masala è il più richiesto. È originario di New Delhi, e sono dei bocconcini di pollo marinati, cotti nel forno tandoor e saltati in una salsa cremosa di pomodoro speziato. Un altro piatto molto richiesto è lo stinco di agnello, ma ultimamente stanno aumentando sempre più le persone che scelgono piatti vegetariani e vegani, la nostra cucina offre in questo campo cose veramente deliziose."

La ricetta per una salsa?

"Si può preparare un'ottima salsa verde con menta, coriandolo, lime e zenzero e poi aggiungere scaglie di cocco o latte di cocco per renderla più cremosa. È una salsa ottima e molto fresca."

La nostra cucina è basata sulle ricette di mia mamma Gurmeen e di mia nonna



Ma la cucina indiana si abbina al vino?

"La cucina indiana è molto vasta per cui sono possibili molti abbinamenti, per questo proponiamo cene con produttori in cui abbiniamo i loro vini e i nostri piatti."

Abbinamenti preferiti?

"Di solito a fine serata, io e Daniela magari ci facciamo i nostri bocconcini di pollo marinati e cotti nel forno tandoor, da abbinare con un Pinot nero della Borgogna o un Nebbiolo o un Barbaresco morbido. Se invece si punta sullo stinco di agnello meglio la zona dell'Amarone ma anche un Cabernet della zona di Bolgheri."

Puntate molto sulla cantina?

"Abbiamo una cantina di mille etichette con vini da tutte le parti del mondo: Francia, Cile Argentina Australia Sudafrica, Nord America e anche Italia e Ticino. Sono tutti vini scelti conoscendo il produttore, per me è importante sapere chi c'è dietro, la sua storia."

Negli anni avete continuato a proporre piatti tradizionali e indiani, ma avete aggiunto anche dei piatti asiatici, perché?

"Ho voluto portare nella carta alcune ricette del cuore che mi legano a mio padre, con lui ho viaggiato in Asia e così alcuni sapori mi sono rimasti nel cuore."

Per esempio?

"Quello che proponiamo come Hong Kong Rolls: filetto di branzino in tempura, arrotolato con foglia di riso, insalata, arachidi e una sorta di maionese al wasabi e una salsa segreta a base di salsa di soia. È una ricetta che ci preparò una signora vietnamita che viveva a Hong Kong."

La vostra clientela è ticinese?

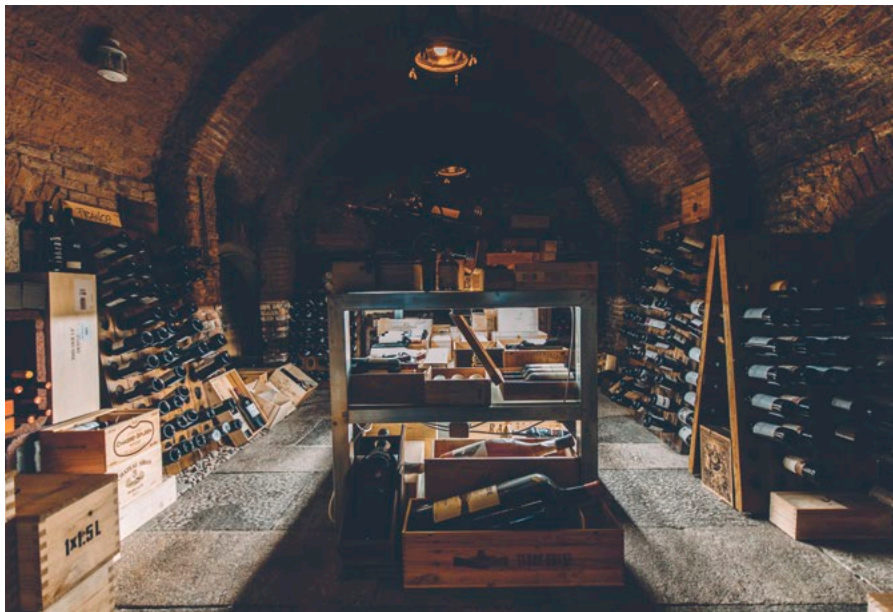
"Lavoriamo moltissimo con i locali, ma Lugano è una città internazionale per cui abbiamo diversi clienti da Dubai o dal Kuwait e celebrità che tornano e sono diventati amici."

Nostalgia dell'India?

"Quando voglio in 7 ore e mezzo d'aereo sono là. Se manca ci vado. Ma io adoro Lugano e la Svizzera, ho

abbracciato la sua cultura e mi ha dato tantissimo. C'è una qualità della vita altissima, hai la sicurezza e puoi raggiungere ogni parte del mondo. Ho molti amici qui e sento che questa è casa."

La storia di Gagan e Daniela è una storia di intrecci di destini e di voglia di seguire le proprie visioni. E forse è un caso o un'altra nodo del destino che per realizzare il loro sogno abbiano scelto Montagnola, lo stesso luogo che lo scrittore Hermann Hesse, che portò nella letteratura europea il fascino della cultura indiana, scelse per vivere e comporre, per sentirsi a casa.



Gagan Nirh
Anno di nascita: 1977
Professione: Ristoratore

Originario dell'India, ha perfezionato i suoi studi nel settore alberghiero negli Usa, dove è stato direttore food&beverage per Ritz-Carlton. Nel 2007 con la moglie Daniela ha aperto il ristorante degli Amici di Vezia. Nel 2012 ha invece dato vita a Collina d'Oro al Tabla Restaurant, portando i ticinesi alla scoperta della cucina indiana.

TABLA

Il nome del ristorante di Gagan e Daniela Nirh è ispirato a un caratteristico strumento musicale indiano. La tabla è una coppia di piccoli tamburi, uno solitamente di legno e l'altro di metallo o argilla, sui quali è tesa mediante legacci di cuoio la membrana in pelle. La tabla è utilizzata nella musica indiana, sia classica che popolare e religiosa ma anche nella world music per il suo suono tipico che evoca un immaginario legato al mondo della cultura indiana.

CURRY

In India "curry" significa semplicemente salsa, che può essere realizzata con differenti ingredienti. In Occidente la vendita al dettaglio di confezioni di "curry powder", un mix di spezie in polvere, ha portato ad associare quel sapore al curry. In realtà, non esiste uno specifico sapore di curry, ma dipende dalla miscela di spezie impiegato per realizzare la "salsa." Inoltre, il termine "curry" si utilizza anche per indicare i vari piatti al curry.



NUOTARE TRA I GHIACCI

In estate si sogna un tuffo rinfrescante, ma c'è chi lo cerca anche d'inverno. Anzi più che rinfrescante... dovremmo dire "congelante." Sono i praticanti dell'ice swimming, che si differenzia dal "semplice" nuoto invernale per la temperatura dell'acqua in cui si pratica: non dev'essere superiore a 5 gradi centigradi. Perciò le gare di questo peculiare sport si svolgono in bacini ricoperti di ghiaccio, con temperature esterne sotto lo zero.

La bernese Lea Kusano, che parte dell'International Ice Swimming Association, ci racconta com'è nata questa passione. E non pensate che sia solo per atleti speciali; può essere comunemente praticata e portare anche a dei benefici per il proprio sistema immunitario.

Perché leggere questo articolo?

Per conoscere un nuovo modo di scoprire il proprio corpo nuotando in condizioni limite.

➔ #nuoto #ghiaccio
#iceswimming



Xxx

Quando ha scoperto l'ice swimming?

"Ho iniziato a praticare il nuoto invernale circa 9 anni fa e ho intensificato questo hobby nel corso degli anni. Le mie attività di nuoto sono diventate sempre più regolari e più mi allenavo, più riuscivo a nuotare in acqua più fredda e ad aumentare la permanenza, sino ad arrivare all'ice swimming."

Perché ha scelto di praticarlo?

"All'epoca avevo letto un reportage sul silenzio che era stato realizzato con un apneista su ghiaccio. Sono rimasta affascinata dall'idea di essere in totale controllo e in totale relax allo stesso tempo e dall'idea di silenzio che circonda questo momento. Ho

capito subito che dovevo provarci. Questa sensazione rimane anche dopo tutti questi anni e, sebbene ogni anno desideri l'estate, ho dei momenti in cui vorrei poter entrare in questo momento di totale chiarezza, concentrazione, silenzio e una sorta di solitudine positiva. Da qualche mese ho iniziato a praticare l'apnea e prima o poi intensificherò questa attività. Penso che con un po' di esercizio avrò le stesse sensazioni."

È solo una sfida al freddo o è anche uno sport salutare?

"Stare al freddo ha molti effetti positivi sul corpo e sulla mente, come una migliore risposta immunitaria. Inoltre si attivano alcuni ormoni,

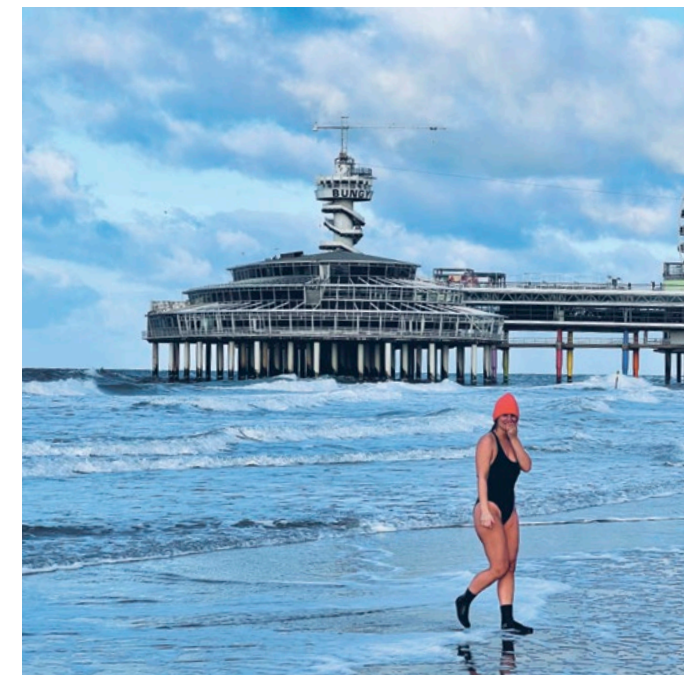
come l'adrenalina, le endorfine e i corticoidi, che sono antinfiammatori. Personalmente, il mio corpo e la mia mente si calmano immediatamente con il freddo, quindi è un grande sollievo dallo stress con un impatto immediato.

Controindicazioni?

"Credo che in linea di massima tutti siano in grado di nuotare nell'acqua fredda, ma bisogna stare attenti. Chi ha una forte asma, problemi cardiaci o rischi cardiovascolari, deve contattare prima il proprio medico. Inoltre, non andate mai da soli e, cosa molto importante, le prime volte non fatelo in acque libere, facilmente lo shock da freddo vi farà andare in iperventilazione. Per quanto riguarda la sfida, per me non si tratta di una sfida. Si tratta piuttosto di immergersi nelle sensazioni che ho descritto sopra."

Richiede un abbigliamento o un'attrezzatura speciale?

"Sì e no. Il nuoto in sé può essere praticato con un normale costume da bagno. Io uso spesso guanti e scarpe in neoprene per proteggermi, si possono ordinare in molti negozi online. Ma è importante essere ben preparati per il dopo nuoto, avere un cappello e dei guanti e dei vestiti



molto caldi. È importante riscaldarsi rapidamente."

Quando è stata la sua prima gara e cosa ha provato?

"È stato nel 2023, ai Campionati Mondiali IISA di Samoëns ed è stato assolutamente fantastico incontrare tutte queste persone provenienti da tutto il mondo. Il nuoto in sé è stato molto diverso da quello che sono abituata a sperimentare. Non c'è



Lea Kusano
Anno di nascita: 1980
Professione: Chief Communications Officer

Lea Kusano, dopo aver conseguito il Master of Art all'Università di Berna, ha lavorato nel settore della comunicazione e attualmente è responsabile delle comunicazioni dello studio legale Kellerhals Carrard. È una dei componenti del Comitato per l'integrità dell'IISA (International Ice Swimming Association).

tempo per adattarsi al freddo, devi solo entrare e nuotare immediatamente. L'esperienza più sorprendente è stata che non ho sentito nulla entrando nell'acqua gelida. Nessun freddo sensazionale, nessuna interruzione del mio ritmo respiratorio: il potere dell'adrenalina!"

Dove si pratica l'ice swimming in Svizzera? E in particolare nella Svizzera italiana?

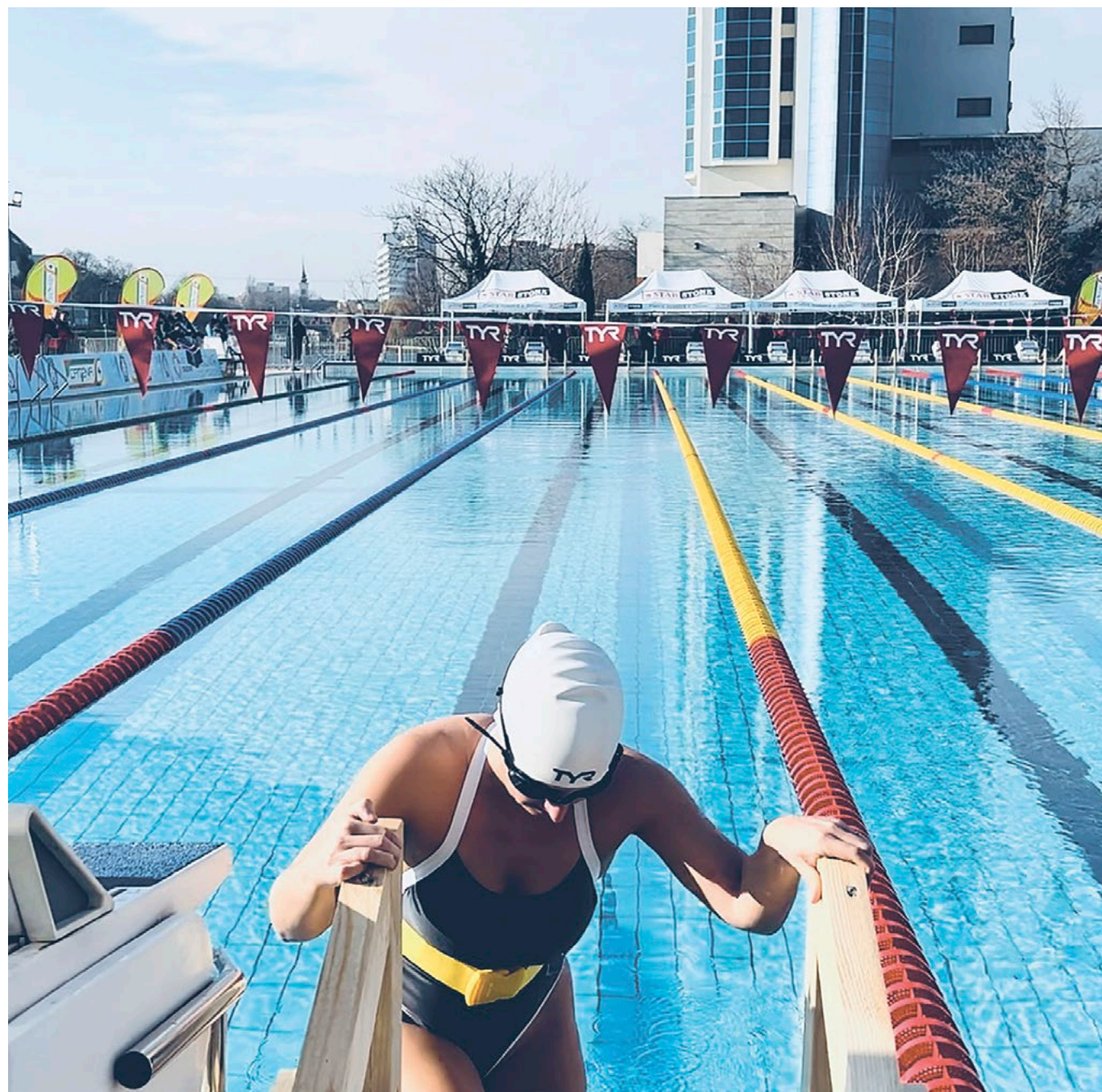
"Ovunque ci sia acqua. Penso sia molto bello nuotare nelle valli del Ticino quando non ci sono turisti. Personalmente, ho nuotato diverse volte nel lago intorno a Lugano. Ci sono diversi gruppi di nuoto in tutte le principali località balneari del Lago

di Zurigo, del Lago di Zugo, del fiume Reno e Aare e del Lago Lemano. I nuotatori di ice swimming e di nuoto invernale sono persone molto aperte, quindi contattateli quando li vedete dal vivo o su Instagram. E naturalmente potete sempre mettervi in contatto con l'Associazione Internazionale Nuoto su Ghiaccio Svizzera."

Ci saranno atleti svizzeri ai prossimi campionati mondiali di Molveno? Chi sono in generale i migliori atleti di questo sport?

"Sì e più di uno. Per quanto riguarda le classifiche, ce ne sono di due tipi. I vincitori assoluti e i vincitori dei gruppi di età. I gruppi di età vanno fino a oltre 100 anni. Ai Campionati Europei il mio

Xxxxx



gruppo di età era piuttosto grande, e per le mie capacità non c'era alcuna possibilità di medaglia, devo solo aspettare di diventare un po' più grande."

Qualche consiglio per chi vuole avvicinarsi a questo sport, come iniziare? Quali sono gli errori da evitare?

"Il primo passo è ovviamente quello di adattarsi all'acqua fredda. Il mio consiglio è di non smettere di nuotare alla fine dell'estate. Continuate e adattatevi lentamente mentre le temperature si abbassano. E ricordatevi di avere vestiti caldi dopo la nuotata. Se vi piace davvero nuotare e non solo fare un tuffo - che tra l'altro va benissimo ed è anche fresco - l'errore più grande è non allenarsi. Andate a nuotare in piscina e fate allenamento con i pesi."

Tre motivi per praticare l'ice swimming?

"Le ragioni per praticare l'ice swimming risiedono solo in voi stessi. Se li trovate, fatelo."

Colonna sonora



RESIDENZE TENDRO

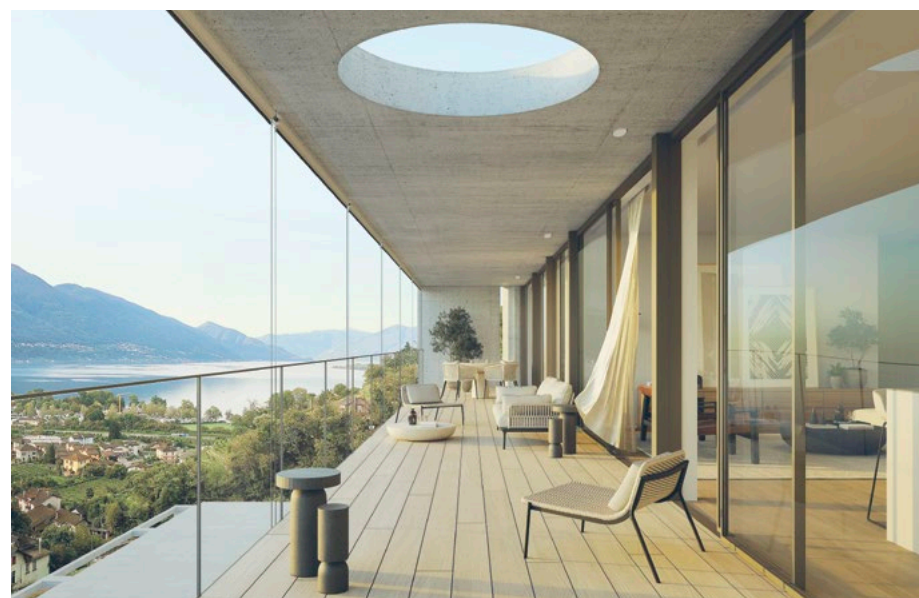


**6 appartamenti
in vendita**
con incantevole vista lago
TENERO-CONTRA (TI)

3 blocchi distinti con
2 appartamenti per
blocco

Appartamenti di 4.5
locali anche con
giardino e ampie
terrazze

**Residenza secondaria
e primaria**



Info: +41 91 827 40 36
immogal.ch

 **Galli
Immobiliare**

End—

#Champagne #GrandCru #PremierCru
#CôteDesBlancs #MontagneDeReims
#ValléeDeLaMarne #CôteDeSézanne
#CôteDeBar #PinotNoir #Chardonnay
#Meunier #BlancDeBlancs #NonVintage
#BlancDeNoirs #RoséChampagne
#VintageChampagne #ExtraBrut
#GrowerChampagne #BrutNature
#SecChampagne #DemiSec #Millésime
#PrestigeCuvée #MéthodeChampenoise
#VinsDeChampagne
#TerroirChampagne



Visitate il nostro shop online
scansionando il QR-code!

 WORLD WIDE WINE

worldwidewine.ch

