



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Giugno 2020

€ 0,00

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino

Il Sentiero dei Franchi da Oulx a Meana

Seguendo le orme delle armate di Carlo Magno

La Bürsch

La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (Parte II)

Dall'Inverno alla Primavera, dal buio alla luce

Domani il sole tornerà a scaldare più della luna

Abbazia di Staffarda e Rocca di Cavour

La cronaca delle gite sociali del 1907

Montagne di sabbia

Reportage, ai confini del mondo

ANDRÀ TUTTO BENE

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



Anno 8 – Numero 79/2020

Autorizzazione del Tribunale di Torino 18 del 12/07/2013



Sezione di Torino



Torniamo sulle Terre Alte, ma con prudenza

Siamo giunti alla fine del mese di Maggio e le restrizioni per la pandemia da Covid-19 sono diminuite; le aziende e gli artigiani hanno ripreso il lavoro, naturalmente mantenendo il distanziamento sociale, la mascherina, la disinfezione delle mani o i guanti. Possiamo fare visita ai parenti, correre nei parchi, andare in bicicletta. Tutto questo si può fare individualmente o in poche persone non certo facendo grandi gruppi.

In montagna la vita trascorre regolarmente, la transumanza è già iniziata e le baite riprendono vita.

Nei paesini delle Terre Alte, le restrizioni alla mobilitazione e l'approvvigionamento di derrate alimentari non si è sentita come in città, perché tutti dispongono di un orto.

Il loro lavoro non si è fermato perché le esigenze degli animali non cambiano neanche durante la pandemia: pulire la stalla, portare il fieno alle mucche e pecore, mungere e lavorare il latte sono lavori che devono essere fatti senza interruzione.

Tra qualche giorno i montanari potranno far uscire mucche, pecore e capre sui prati che, con le ultime piogge, hanno assunto un bel colore verde brillante punteggiati di una miriade di fiorellini di tanti colori.

Le montagne che fino a qualche settimana fa guardavamo in lontananza coperte di neve, ora sono quasi completamente libere e possiamo raggiungerle non certo in gruppi numerosi.

Possiamo anche raggiungere i rifugi di media montagna, oramai senza neve, ma abbiamo l'obbligo di evitare gli assembramenti, si devono seguire gli accorgimenti prescritti e segnalati dal rifugista: sia per pranzare che per il pernottamento è necessaria la prenotazione e seguire i regolamenti Nazionali, Regionali e del CAI per evitare la diffusione del virus.

Nel frattempo possiamo però prepararci per riprendere le nostre attività; possiamo fare camminate con qualche amico e ci rendiamo subito conto dei problemi che si incontrano nel mantenere il distanziamento sui sentieri; dobbiamo combattere con la nostra abitudine di avvicinarci per parlare, per guardare assieme la cartina, per ammirare un fiore o un particolare insetto, in tutti questi casi infatti è indispensabile avere la mascherina.

Il trasporto poi creerà ulteriori problemi: l'uso del pullman non è fattibile per il costo e per il parcheggio, in auto attualmente si può



Prima e quarta di copertina di questo mese: Cascatella nel Valloncello del Gravio e Pascoli alti a Pian Cervetto risalendo verso il rifugio Toesca

andare in due persone se non è un nucleo familiare e quindi nella scelta della meta bisogna pensare anche alla capienza del parcheggio.

Scegliamo mete e percorsi di impegno inferiore alle nostre capacità perché non siamo allenati, ci stanchiamo più facilmente, andiamo alla scoperta delle valli più vicine, rispettiamo i luoghi che visitiamo.

Bisogna ricordare che in caso di incidente il personale del Soccorso Alpino, oltre alle difficoltà del luogo dove è situato l'infortunato, dovrà proteggerlo e proteggersi se stessi da un eventuale contagio da virus. Studiamo bene il percorso e come sempre, pensiamo anche alle capacità dei nostri compagni di escursione.

Con la pandemia è migliorata la nostra situazione ambientale per la momentanea riduzione delle emissioni nocive dovuta alla chiusura delle attività industriali e alla riduzione delle auto circolanti. Gli esperti affermano che questo si verifica in tutti i periodi di crisi economica e che il trend negativo riprende con la ripresa delle attività.

I temi ambientali e climatici in questo momento sono stati accantonati perché il problema principale è l'andamento dell'infezione da coronavirus e vista la situazione economica attuale c'è il pericolo che vengano dimenticati gli impegni assunti per la ricerca di una energia rinnovabile.



Sezione di Torino



Domenica Biolatto
Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 8 – Numero 79/2020
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini,
Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano
Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa,
Piero Marchello, Franco Griffone, Walter
Incerpi , Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale,
Luigi Leardi, Maria Antonietta Pinto,
Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti,
Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino,
Fabrizio Rovella

Email : info@uetcaitorino.it
Sito Internet : www.uetcaitorino.it
Facebook : unione escursionisti torino
Facebook : l'Escursionista

Sommario Giugno 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Torniamo sulle Terre Alte, ma con prudenza	02
Ciastre - La rubrica dell'Escursionismo Invernale	
Il Sentiero dei Franchi da Oulx a Meana	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il Mazzaruò	09
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Venendo giù dai monti	16
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Basilicata	21
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Espressioni del dialetto piemontese Dall'inverno alla Primavera, dal buio alla luce	29
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Sulle tracce dei ghiacciai On the Trail of the Glaciers	33
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello da Chiomonte al Frais	36
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
La Bürsch La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (parte II)	41
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Dieta Endomorfa: tutto ciò che devi sapere	47
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	50
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Giugno, la falce in pugno	57
Reportage – Ai confini del mondo	
Montagne di sabbia	59
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Abbazia di Staffarda e Rocca di Cavour	61
I Consigli della Redazione - I posti in cui ci siamo trovati bene	
I Consigli della Redazione	63



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:

info@uetcaitorino.com

Il Sentiero dei Franchi da Oulx a Meana



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

L'itinerario proposto ricalca in parte il probabile percorso seguito dalle armate di Carlo Magno chiamato da Papa Adriano, per contrastare la minaccia longobarda.

L'intento era quello di sorprendere alle spalle l'esercito del re Desiderio, che fu Re dei Longobardi e Re d'Italia dal 757 al 774.

Il suo esercito era comandato dal figlio Adelchi, valoroso condottiero. Carlo Magno e le sue truppe nel 773 avrebbero seguito un itinerario per aggirare dall'alto l'esercito dei Longobardi accampato a Chiusa di San Michele nel fondovalle.

La leggenda, successivamente ripresa da Alessandro Manzoni nella tragedia Adelchi, narra che a fare da guida a Carlo Magno su questo sentiero fu un certo diacono Martino, inviato dall'arcivescovo di Ravenna su disposizione del Papa.

La successiva battaglia delle Chiuse determinò la penetrazione dei Franchi in Piemonte e di lì a poco la fine del regno dei Longobardi nel nord Italia, dopo due secoli di dominio incontrastato.

Il Sentiero dei Franchi, nato nel 1980, si snoda per circa 60 km lungo la Valle, partendo da Oulx fino alla Sacra di San

Michele, all'imbocco della Valle di Susa.

Nel programma di Escursionismo Estivo 2020 il percorso, piuttosto lungo, è stato suddiviso in due weekend: il primo da Oulx a Meana di Susa e il secondo da Meana alla Sacra di San Michele.

La partenza per il primo tratto era prevista per il 16 maggio, purtroppo le note vicende legate alla pandemia ci hanno costretto ad annullare l'escursione.

Il nostro programma prevedeva di raggiungere Oulx, che sorge su un pianoro al centro dell'Alta Val di Susa, nella zona di confluenza tra la Dora Riparia e la Dora di Bardonecchia.

Si sarebbe raggiunta la frazione di Gad, posta fra folti boschi prevalentemente di abeti, larici, noccioli selvatici che arricchiscono l'aria d'ossigeno e discendono fino a toccare le caratteristiche case di pietra di montagna.

Qui avremmo imboccato il Sentiero S.F. per raggiungere, dopo 15-18 km il Pian del Frais.

Si sarebbe proceduto poi a mezza costa sul margine destro orografico del pianoro di Pont Ventoux su comodi sentieri e mulattiere





fiancheggiati da muretti a secco, sino ad entrare nel Parco Regionale del Gran Bosco di Salbertrand. Procedendo in direzione est, sempre circondati dalle abetaie del Gran Bosco, avremmo attraversato alcune borgate, fino a raggiungere il Fort Sapè, progettato nel 1884 dal Capitano del Genio Darbesio, terminato nel 1886 e dismesso definitivamente nel 1928.

Si tratta di un'opera a fossa, circondata quasi integralmente da un ampio fossato, che si sviluppa su due livelli. Dal piazzale antistante l'opera, un ponte solo in parte levatoio superava il profondo fosso e conduceva ad un portale che introduceva all'interno del forte sull'atrio di ingresso.

Avremmo seguito poi per un tratto la strada militare per Exilles, per poi abbandonarla e ritornare nel fitto dei boschi. Sempre proseguendo verso est, avremmo attraversato il Rio Baccon raggiungendo alcune frazioni (1339m).

Da questo punto il sentiero saliva verso le grange Grampra, quindi avremmo proseguito sulla strada pianeggiante oltrepassando il vallone che scende dal Gran Serin, sino ad arrivare alla strada sterrata che viene usata nella stagione invernale come pista da fondo.

Il tracciato, mantenendosi a monte rispetto alla pista, prosegue nel bel bosco di larici, sino a toccare l'arrivo della prima tappa del nostro percorso: Pian del Frais, comune di Chiomonte, situato a 1.500 metri di altezza e nota località di villeggiatura estiva e invernale.

La località era stata scelta come sosta pernottamento per il primo tratto del percorso presso l'hotel Belvedere.

Il 17 maggio, dopo un'abbondante colazione, come da nostra abitudine ci saremmo diretti verso la seconda meta: Meana di Susa. Avevamo previsto di seguire la strada asfaltata fino alla frazione Madonna della Losa e non il sentiero, perché essendo una zona molto antropizzata, le tracce non sarebbero state così visibili.

Avremmo visitato la Certosa che si trova sulle alture che dominano Gravera. La storia della cappella, che si trova nel cuore della borgata su di una splendida balconata naturale da cui si domina tutta la conca di Susa, è legata alla presenza certosina.

In questa località, infatti, si insediò nel 1189 una delle prime comunità monastiche



certosine del Piemonte per iniziativa del conte Tommaso I di Savoia. Nel 1198 i certosini della Losa, ottennero poi in dono le terre di Montebenedetto e del vallone dell'Orsiera, presso Villar Focchiardo, e già nel 1200 la comunità risultava essersi trasferita dalla Losa a Montebenedetto.

La primitiva certosa fu quindi trasformata in cappella e risale al 1432. La cappella antica presenta gli elementi decorativi di maggior pregio, il ciclo pittorico più antico, danneggiato dalle infiltrazioni d'acqua, fu sostituito nel corso del XVII secolo da un secondo ciclo di analogia iconografia.

La cappella della Madonna della Losa ospitava anche un prezioso altare ligneo del Quattrocento, raffigurante la Vergine in contemplazione degli episodi della Passione di Cristo. Tale altare è tuttora conservato, per motivi di sicurezza, presso il Museo Diocesano di Arte Sacra di Susa.

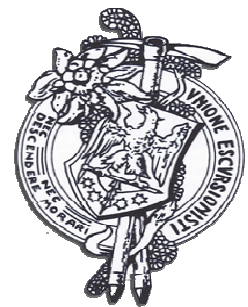
Saremmo infine dovuti scendere verso la borgata di Armona e di Arnodera per raggiungere la località Meana di Susa e la

vicina stazione ferroviaria, dove si sarebbe conclusa la seconda tappa.

Da qui saremmo poi ripartiti in autunno per le restanti due tappe.

Speriamo di poter riproporre ancora questo viaggio più avanti... corona virus permettendo !

Luigi Bravin



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



IL RIFUGIO ALPINO
TOESCA RIAPRE

**SAREMO APERTI IL
23-24 MAGGIO E DAL
30 MAGGIO TUTTI I
GIORNI**

Scopri la bellezza del
la natura. Raggiungi
la vetta!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

Vi aspettiamo!!!

Il Mazzaruò



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Alto non più di due spanne, aveva il volto rubicondo e le orecchie lunghe e appuntite, che sbucavano di sotto un cappellaccio a punta, rosso fiammante come il suo costume.

Era un gran perdigiorno, il Mazzaruò, ma, quando se ne andava in giro per i boschi, scalpitando con gli zoccoli di legno, con la mazza nodosa liberava gli alberi dalla ramaglia secca; se poi prendeva in simpatia qualche casa, si occupava del bucato e governava le bestie nella stalla, facendole ingrassare a vista d'occhio, anche se, a volte, gli piaceva cavalcarle nottetempo, e non le lasciava

che all'alba, spossate dalla lunga corsa.

Frequentava soprattutto le abitazioni in cui vivevano donne prosperose e calde. Si trasformava allora in pettine, calza, camicia da notte, per venire a contatto con loro.

Oppure assumeva l'aspetto di un neonato piangente e, preso in braccio, con una risata improvvisa e gioiosa scompariva gridando: <<Toco le terine>>.

Ma quello che lo divertiva di più era spaventare i viandanti, assumendo forme stravaganti, creando situazioni pericolose, facendo smarrire la strada e la memoria.

Perché le orme dei suoi passi erano invisibili, e chi vi posava su il piede, sviato dall'abituale cammino, le doveva seguire, perdendosi tra boschi, mughii e dirupi, mentre lui se la rideva come un pazzo, scrollando il pancione rotondo, e lanciava urla selvagge, che l'eco sembrava ripercuotere all'infinito tra le pareti dei monti.

La gente metteva in guardia i bambini, perché non facessero chiasso, disturbando il suo sonno: <<Attenti a non svegliarlo, o sono guai!>>. Ma le parole si perdevano nell'aria.

Per finire, il folletto, infastidito dalle grida petulanti che accompagnavano i giochi di alcuni ragazzini, un giorno, mutatosi in farfalla, incominciò a svolazzare attorno ad uno di loro, attirandolo sul viottolo su cui aveva lasciato le sue impronte.

Passo dopo passo, attratto da una forza misteriosa, il bimbo giunse nel bosco di San Marco, oltre la vallata dell'Ansiei, passò sotto le vette del Sorapiss e, attraverso balze

scoscese e falde innevate, si trovò alla Forcella Grande. Un sentiero pietroso lo portò su un bianco pianoro, dove tra rocce irte di pinnacoli e guglie si levava la gigantesca Torre dei Sabbioni.

Spinto da una irresistibile forza, il bambino si accostò alla porta scolpita nella roccia. Al tocco della sua mano la pietra si scostò silenziosa, mostrando l'imboccatura di una grotta, che sprofondava nel seno del monte.

Il bimbo, con gli occhi ancora abbagliati dal sole, esitava ad entrare nella buia caverna.

Ma il cielo si oscurò all'improvviso, le folate rabbiose di vento spazzarono le forre, spingendolo a cercare riparo nell'antro.

Dietro di lui la parete rocciosa si richiuse, mentre fiaccole resinose si accendevano tutt'attorno a illuminare un ampio vestibolo rivestito di arazzi adorni di gemme lucenti, al di là del quale si apriva un immenso salone. Lì la luce emanava dalle stalattiti che pendevano dal soffitto.

Nel mezzo, un laghetto dalle acque tranquille irradiava bagliori iridati. Incuriosito, il bambino si

piegò sulle acque: e scorse sul fondo oro e pietre preziose.

<<È il tesoro dei folletti>>, pensò, ricordandò le storie udite dai vecchi nelle sere d'inverno. Ma lo prese ad un tratto l'angoscia di essere stato catturato da loro: e lacrime silenziose gli rigarono le gote.

<<Ti ha guidato sin qui il Mazzoaruò>>, confermò una voce dolce e rassicurante.

<<Ma non piangere: con me starai bene.>>

Levando gli occhi, il piccolo vide, seduta su un trono splendente, la regina Malcuora, la potente signora delle vette, avvolta in lunghi veli jridescenti.

<<Potrai giocare quanto vorrai con le pietre del lago>>, proseguì la sovrana.

Al suo cenno, ancelle premurose si piesero cura del bimbo, gli offrirono cibi deliziosi, gli



prepararono un confortevole letto.

Incredulo e stordito, credeva di vivere un sogno: e, mentre passavano i giorni, dimenticava la mamma che lo aspettava nella povera casa di legno, i compagni di gioco, le piccole cose che riempivano le giornate in paese.

Si divertiva con le pietre colorate del lago e con i nastri d'oro, che le ancelle annodavano in mille modi diversi. Restava ore intere a guardare i preziosi arazzi che ornavano le pareti, con scene di fate, folletti e giganti, sullo sfondo di paesaggi incantati.

Il magico palazzo era tutto scintillante di luci; ma nel seno del monte non entrava un solo raggio di sole: e una malinconia sottile incominciò ad impadronirsi del bambino, riporlandogli la memoria degli affetti perduti.

Una sera la regina Malcuora lo sorprese accucciato in un angolo, gli occhi gonfi di pianto.

<<Perché sei triste? Qualcuna delle ancelle è stata sgarbata con te? Se ti è stato fatto qualche torto...>>

Il piccolo scrollò la testa in silenzio.

<<Non stai bene qui? Non hai tutto quello che vuoi?>>, insisté la signora.

<<Vorei la mia mamma>>, confessò tra le lacrime il bimbo.

La fata lo guardò stupita.

<<Tornando da lei, perderesti tutto quello che hai qui.>>

<<Non importa.>>

<<Quand'è così>>, rifletté Malcuora, <<tornerai a casa. Ma, prima di andartene, esprimi un desiderio, e l'esaudirò. Che cosa vuoi, dimmi: una bella casa, un forziere di gemme...?>>

Non ci pensò su due volte.

<<Tu che comandi a tutti quassù, ordina al Mazzaruò di non far perdere mai più i bambini sulla montagna.>>

La fata sorrise e, prendendolo tra le braccia, condusse il bimbo sulla vetta più alta.

<<Guarda laggiù, sulla Cengia del Banco.>>

Volgendo lo sguardo nella direzione che gli indicava Malcuora, il piccolo scorse il folletto vestito di rosso che andava avanti e indietro sulla terrazza rocciosa, cavalcando un camoscio.

<<Resterà lì per sempre, senza trovare mai la via d'uscita>>, assicurò la fata.

<<Ma ora vai, torna dalla tua mamma.>>

Gli appoggiò la mano sul capo in una lieve carezza, e, senza capir come, il bambino si ritrovò davanti alla porta della sua capanna.

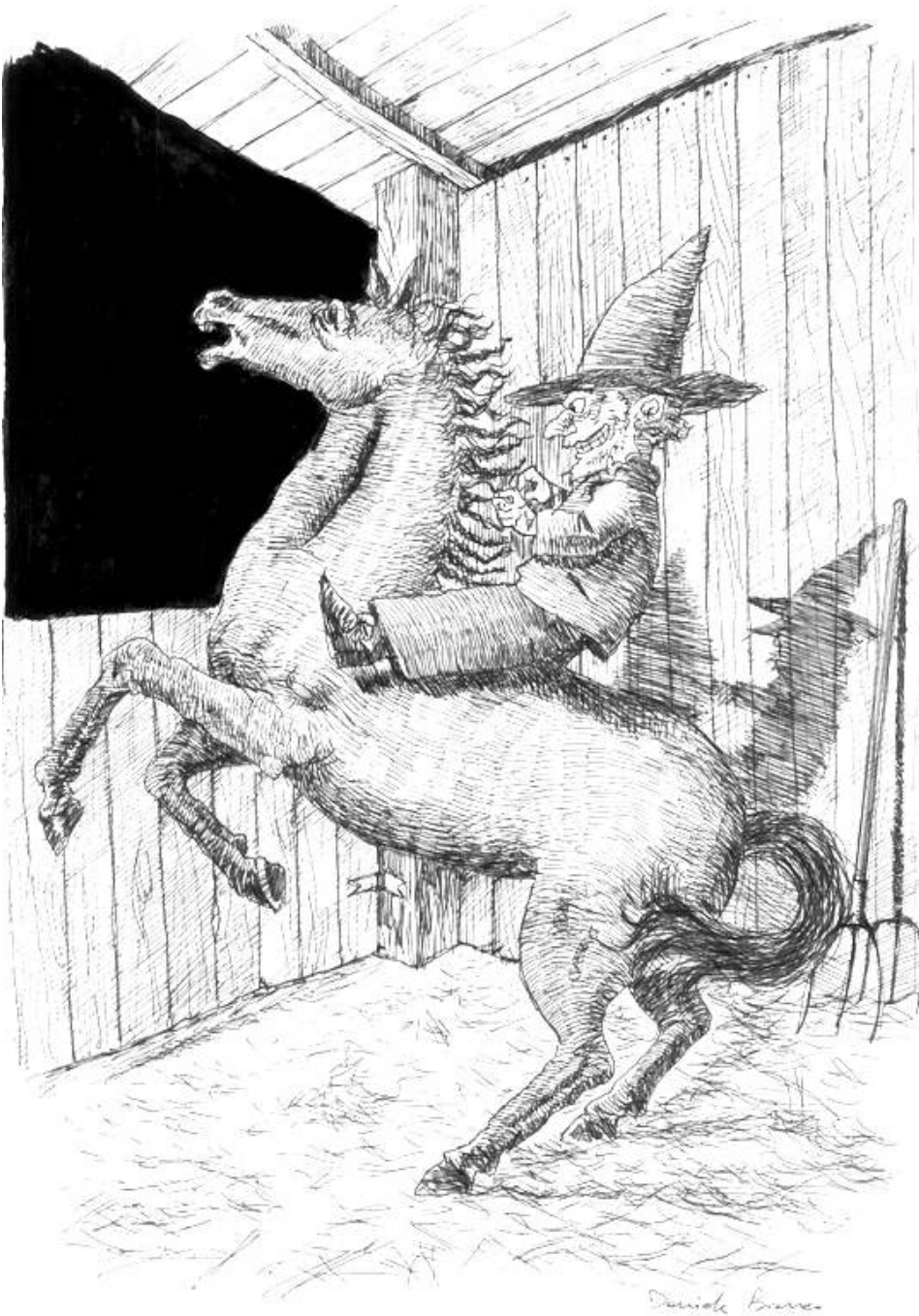
Da allora il folletto burlone e dispettoso non ha più disturbato né grandi né piccini.

Ma sotto la Croda Marcora, che nel nome ricorda la signora dei monti, dove le rocce sembrano ruderi di un castello turrato, la sera accende di rossi bagliori di fiamma il mantello del Mazzaruò, relegato sulla cengia del Banco.

Variamente chiamato nel Triveneto e nell'Istria (massariol, mazzariol, massarol, mazzarot) il mazzaruò è uno dei tanti imprevedibili folletti che popolano le Alpi.

Caratteri similari ha il pamarindo piccolo e obeso, di cui si favoleggia a Gemona del Friuli. Porta un berretto a punta di rame e calzari dello stesso metallo, grazie ai quali corre veloce, tirandosi dietro mandrie e greggi, fin sul fondo di qualche burrone. Nella notte risuonano le sue risa sguaiate, mentre banchetta con le bestie morte.

Se il mazzaruò è relegato sulla Cengia del Banco, così come i manteillon valdostani sul



Monte Bianco, dopo il Concilio di Trento in val di Genova, nel Trentino, tra i ghiacci dell'Adamello si trova confinato, con streghe ed esseri fatati di varia natura, il multiforme popolo dei folletti.

Si distingue tra loro il terzetto formato dallo scanzonato Manarot, dall'ardimentoso Belajal e dal giocoso Pontirolo, impareggiabile ballerino ed abile costruttore di ponti.

Non sapendo come occupare il tempo, i tre giocano a bocce servendosi di un enorme

masso come boccino. Belajal non sopporta di perdere e se accade, scatena un furioso temporale.

Mauro Zanotto

Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura. Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero). In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.





*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*

*Angelo era sì curioso, ma la
promessa fatta alla madre era
sempre presente come un mal di
denti fastidioso.*

*«Va beh, vengo fino in centro, ma
per mezzogiorno voglio essere a
casa. Già così avrò una bella
sgridata».*

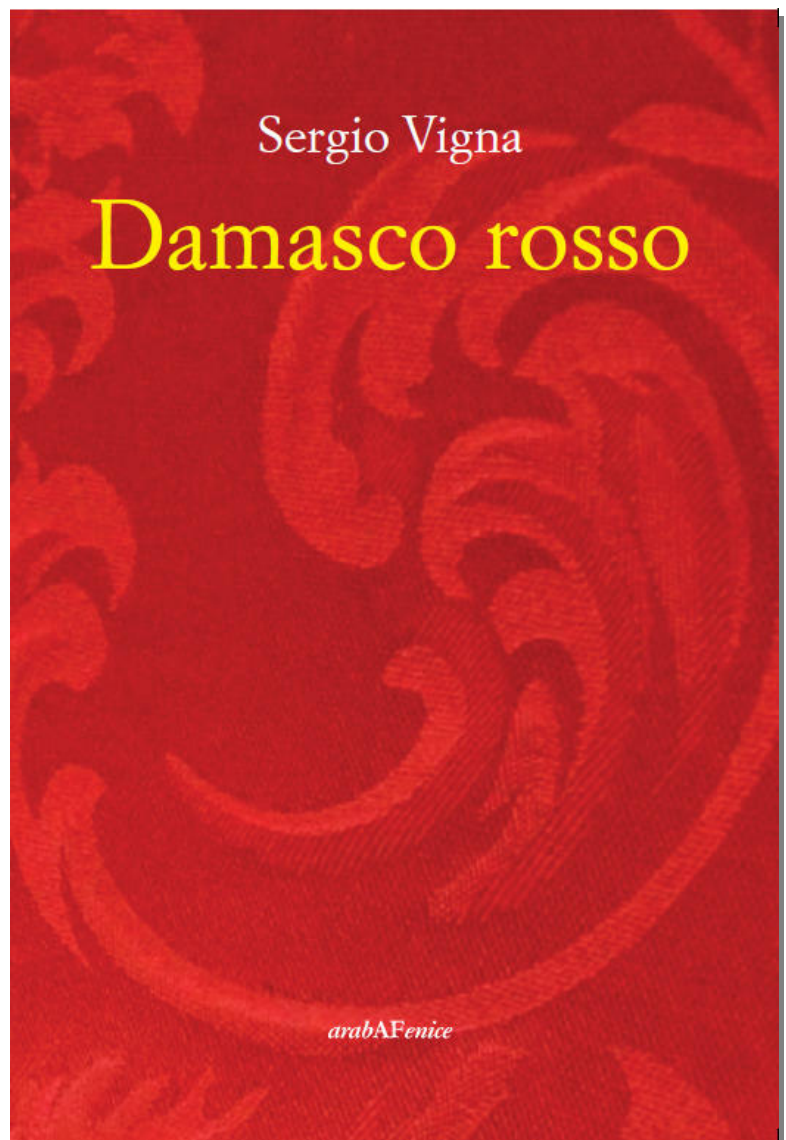
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina,
un'altra medaglia da appendere al
petto e smerdare quegli stronzi che
ci credono dei bambini paurosi»
soggiunse Salvatore.*

*Quando il corteo s'incanalò in corso
Vittorio, all'altezza delle carceri, trovò
una schiera di camionette della
polizia, con sopra agenti in tenuta da
combattimento, che stazionava ai
due lati, pronte ad intervenire.*

*«Bellissimo, mi sembra di
partecipare a un film di guerra»
esclamò con una punta di
esaltazione Salvatore.*

*«Hai ragione, non mi ricordo più in
che romanzo, ma una scena così
l'avevo già letta». Angelo, era così
infervorato da quel clima di protesta,
da aver dimenticato il tempo che
passava e le inevitabili conseguenze.*

*Arrivati in via Roma, la voce
metallica del megafono ordinò di
recarsi a palazzo Campana e, se le
forze dell'ordine l'avessero impedito,
lottare, lottare e ancora lottare.
Ormai il vaso era colmo e lo scontro
inevitabile.*



Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone. Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati. Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro. Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi. Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese. Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

scrittricedavenere@gmail.com
<http://lascrittricedavenere.blogspot.it/>

Bruciare di passione e non poterne fare a meno, a qualsiasi costo: ne conoscono bene il rischio i protagonisti di questa romantica storia d'amore ambientata a Torino.

Nell'incantato mondo dei diciottenni, dove tutto appare ancora possibile, Filippo e Martina imparano ad amarsi e a conoscere le sconfinite sfaccettature di una relazione: attraverso la scoperta l'uno dell'altra riconoscono le loro stesse identità, vivendo in un sogno che mai avrebbero potuto immaginare.

Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

I sogni sono fragili e la passione non perdona: il destino a volte può avere la meglio sui nostri desideri.

Martina, giovane studentessa universitaria, distrutta dalla fine della sua storia d'amore con Filippo, e per questo chiusa a riccio nei confronti del mondo per paura di dover soffrire nuovamente, incontra Alberto, uomo misterioso, sicuro di sé e ambiguo, che, determinato a conquistarla, vince le sue resistenze dominandola con la sua personalità magnetica.

Ma Filippo, il suo primo amore, non si rassegna a perderla ed è disposto a rischiare la vita pur di riconquistarla.

Le loro vite s'incroceranno in un curioso gioco del destino che cambierà le loro esistenze perché ognuno dovrà fare i conti con se stesso e niente e nessuno sarà più uguale a prima.





*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Giulia Gino...*

Laura è una giovane e bella universitaria appartenente alla Torino bene, ma con problemi familiari e sentimentali alle spalle che l'hanno resa insicura e chiusa come un riccio nei confronti del mondo intorno a lei.

I genitori, abili professionisti ma separati, hanno convinta una riottosa Laura a sottoporsi a una terapia psicanalitica presso l'originale dottoressa Monaldi.

Durante una seduta di gruppo incontra il giovane Nicola, bello, spregiudicato e, ovviamente, a lei subito antipatico.

In una Torino descritta nelle sue ampie piazze e piacevoli zone collinari, la vicenda dei due giovani si dipana tra equivoci e chiarimenti, resa anche più interessante dagli interventi di personaggi secondari, come la grande amica di Laura, Valentina, più che una sorella, di Paolo, affascinante culturista, innamorato di tutte le donne.

I pensieri e le riflessioni di questi giovani sulla vita, sull'amore, sull'impegno sociale appartengono a tutte le generazioni e sono quindi estremamente attuali. Il percorso seguito da Laura la porterà dall'iniziale abulia ad interessi ed entusiasmi mai provati precedentemente, ma anche all'accettazione di realtà sgradite: una rinascita fisica ed intellettuale, un risorgere dalle ceneri, appunto, come la Fenice.



Venendo giù dai monti

*Venendo giù dai monti,
contrai 'na bella mora
la presi per morosa,
la mi voleva ben.*

*La mi voleva bene,
la mi compagna a spasso,
la mi compagna a spasso
là in mezzo al suo giardin.*

*Là in mezzo al suo giardino,
ci sta 'na fontanella
c'è l'acqua fresca e bella
per rinfrescar i fior.*

*Per rinfrescare i fiori,
per rinfrescar le rose,
per rinfrescare i fiori,
le rose e i gelsumin.*

Il tema è quello dell'amore. Le serenate, gli strambotti avevano la funzione di trasmettere sentimenti e desideri che non sarebbero mai stati accettati in una diversa forma comunicativa. Canto originario della val d'Ossola è stato elaborato da Mauro Zuccante in un forma più briosa rispetto al tradizionale.

Mauro Zuccante ha studiato pianoforte, composizione, musica corale e musica elettronica.

Come compositore si è affermato in Concorsi internazionali.

Sue opere corali sono state eseguite da Coro Giovanile Italiano, I Piccoli Musicisti di Casazza, Coro SAT di Trento, Coenobium Vocale, Coro da camera di Torino, Complesso Vocale di Nuoro, Vocalia Consort di Roma, Coro da camera di Alessandria, Ring Around Quartet, e da altri complessi corali italiani e stranieri (Festival dei Due Mondi di Spoleto, Auditorium Parco della Musica di Roma, Festival MiTo, Basilica di Assisi-RAI, Teatro Regio di Torino, Accademia filarmonica di Verona, Auditorium Museo del violino di Cremona, Festival d'Avignon, New Jersey University, Miami University, Southern Theatre Ohio, Radio Budapest, Festival Europa Cantat, Santiago de Compostela).



Ha pubblicato in Italia per le Suvini Zerboni, Carrara, Ed. Mus. Europee, Pizzicato, BMM Ed. Mus. e Feniarco.

Alcune opere sono pubblicate in Francia (A Choeur Joie) e negli USA (Treble Clef Music Press e The Lorenz Corporation).

È stato chiamato a far parte di giurie in Concorsi corali e di composizione nazionali ed internazionali.

È stato docente nei Seminari europei per giovani compositori di Aosta. Fa parte della redazione della Rivista "Choraliter"-Feniarco. È stato consulente artistico di Feniarco e altre Associazioni corali.

Diamo ora un cenno sulla comunità WALSER che hanno reso fino ai giorni nostri la val Formazza un giardino fiorito grazie all'abbondanza di acqua.

I Walser

Alla fine del XII secolo i primi gruppi dell'Alto Vallese travalcarono i passi per insediarsi nelle vicine valli alpine. L'emigrazione raggiunse la sua fase culminante nel XIII secolo e si concluse verso la metà del XIV secolo.

Non si può dire con sicurezza perché questi contadini e pastori abbiano lasciato il "Goms" (Alto Vallese) per dirigersi verso sud e sud-est diventando così da "Walliser" a "Walser".

Furono i numerosi bambini che causarono un eccesso di popolazione? Furono le catastrofi naturali o le variazioni climatiche che 400 anni fa causarono grandi danni nel Vallese (CH) per la siccità e il caldo? Fu la peste o semplicemente il desiderio di avventura?

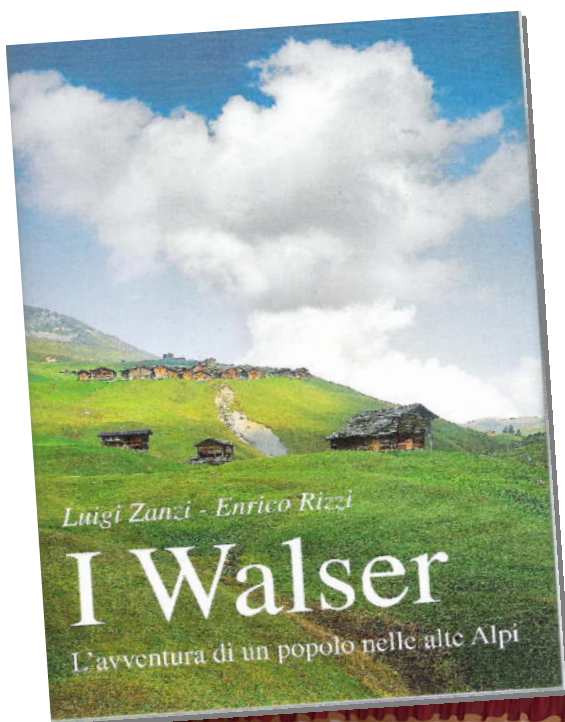
Nessuno può darci una risposta precisa e mancano anche documenti che ne riportino notizia.

Un grande ruolo ebbero i signori feudali con i loro rapporti di parentela e amicizie che permisero l'insediamento dei Vallesani migrati



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=UDINNo1OK5s>



in posti così inospitali.

La popolazione e le colture aumentarono. In questo modo i signori si assicuravano il loro mantenimento e il loro potere.

Ai coloni fu concesso in molti luoghi il diritto Walser (diritto dei coloni), cioè la libertà personale, il diritto di formare comuni giurisdizionali propri e il diritto dell'affitto ereditario della terra.

Questo voleva dire che alla morte di un colono il suo podere passava ai suoi eredi. Il "diritto Walser" veniva concesso in cambio di un modesto canone d'affitto e l'obbligo del servizio militare in caso di guerra.

Si presume che alcuni gruppi abbiano attraversato il Sempione prima del 1200 e abbiano colonizzato la parte meridionale del passo, cacciando più tardi la popolazione latina dalla regione di Zwischenbergen. Nel XIII secolo furono colonizzate diverse valli alte italiane.

Fu così che coloni del Matteredal si insediarono per esempio nel Pomatt (Val di Formazza), Saaser Tal e in Gressoney. Coloni del Pomatt migrarono nuovamente verso la metà del XIII secolo e fondarono Boso-Gurin, l'unico luogo di lingua tedesca ancor oggi nel Canton Ticino. Altre colonie walser italiane (walser



Nasce nel 1950 il Coro Edelweiss del CAI di Torino, da un gruppo di giovani ed entusiasti amanti del canto di montagna. Conta oggi 35 elementi, tutti rigorosamente dilettanti. Nella sua lunga storia, ha visto passare oltre 180 coristi, 5 diversi maestri, ha eseguito centinaia di concerti in Italia e all'estero e inciso numerosi dischi e CD. Il Coro Edelweiss intende portare il proprio contributo alla salvaguardia e alla conservazione del formidabile patrimonio artistico e culturale del canto di montagna. Il repertorio del Coro, che spazia su tutta l'ampia produzione dei canti tradizionali alpini, è di circa 150 brani, di cui una trentina con armonizzazioni proprie.

meridionali) sono Im Land (Alagna), Makaaná (Macugnaga), Urnafásch (Ornavasso), Rima e Rimella.

Testimonianza fondamentale del diritto e delle libertà walser della Valle Formazza è rappresentata dal Thalbuch e dall'ordinamento comunitario di alpi e boschi.

Il Thalbuch venne concesso ai liberi valligiani nel 1486 dal duca di Milano, sulla base delle autonomie coloniche originarie (importate dal Vallese) in capo alla comunità colonica valligiana.

Suo aspetto di rilievo, il riconoscimento di un "Tribunale autonomo" o "Consiglio della Valle",

indipendente dai poteri centrali, con competenza civile e criminale minore: modello poi ripetuto dai Walser di alcune colonie grigionesi e delle principali colonie del Vorarlberg.

L'ordinamento comunitario di alpi e boschi, fondato sulla divisione in "quartieri" di beni comuni, corrispondenti agli insediamenti sparsi nella valle (da Foppiano, 950m, a Canza, 1210), è tuttora in vigore ed assegna ai vari consorzi la proprietà comunitaria dell'intero territorio della valle.

Valter Incerpi

CORO EDELWEISS
dal C.A.I. di Torino
Fondatao nel 1930

Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemma
al Monte dei Cappuccini**

Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “orofoba” dell’antichità classica, i secoli del Medioevo (nel 1480, a un tiro di schioppo dal Viso, venne scavato il primo tunnel delle Alpi), l’“invenzione” settecentesca della montagna, l’inizio e lo sviluppo dell’avventura alpinistica. Fino al 1861, quando la gigantesca piramide rocciosa che domina la pianura padana fu scalata per la prima volta dall’inglese William Mathews.

Una salita di grande interesse, ripetuta l’anno successivo da un altro britannico, Francis Fox Tuckett. E di nuovo nel 1863, allorché fu finalmente portata a termine la prima ascensione interamente italiana, capeggiata da Quintino Sella. Un evento assai significativo che di lì a poco – erano gli anni del Risorgimento e della nascita del nuovo Stato unitario – sfocerà nella fondazione del Club Alpino Italiano e diffonderà ovunque la “febbre del Monviso”. Una sorta di “mal di montagna” dal decorso benigno che, con il passare del tempo, consentirà agli alpinisti di intrecciare una lunga storia d’amore con l’icona più bella delle montagne del Piemonte. Salendolo da ogni lato, seguendone le creste, solcandone le pareti e insinuandosi nei suoi canali, anche quelli meno evidenti, percorribili solo per poche settimane l’anno, quando le condizioni della neve e del ghiaccio lo consentono. Fino alla contemporaneità e al momento in cui, accanto alla moltitudine delle vie di salite, ha cominciato ad affacciarsi sulla ribalta del “Viso” lo sci ripido. Dapprima timidamente e poi con discese spettacolari e sempre più frequenti.

Ma il Monviso non è solo alpinismo. È molto di più. È un universo in cui la natura fa sentire ancora oggi, come un tempo, il suo respiro profondo. Un mondo a sé dove, attraversando gli ambienti e i paesaggi più diversi – antichi boschi e praterie, laghi, corsi d’acqua, torbiere e pietraie – si possono incontrare gran parte degli esseri viventi che abitano le alte quote. Dai grandi ungulati alle marmotte, dai rapaci ai galliformi, dall’ermellino alla rara Salamandra alpina di Lanza, simbolo della biodiversità della regione.

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la diffusione dell’antica lingua d’oc, elemento unificante di tutte le valli intorno al Monviso, comprese quelle al di là della linea di confine.

Insomma, un’infinità di fatti, eventi e realtà differenti che, collegati tra loro, sono in grado di dar vita a una narrazione affascinante. Un racconto che ha il suo fulcro nella cuspide di una bellissima montagna di 3841 metri, sospesa sul crinale delle Cozie, tra i severi massicci delle Alpi nord occidentali e le valli che, più a sud, si avvicinano gradatamente al mare. Una storia che si può apprendere solo spostandosi con il passo lento dell’escursionista, e magari pernottando nei rifugi alpini disseminati nel territorio di quello che è da poco diventato un importante Parco regionale naturale, collocato all’interno delle Riserve della Biosfera dell’Unesco.



Roberto Mantovani,

Monviso L'ìcona della montagna piemontese

pp. 208, euro 39,90, Fusta Editore, Saluzzo 2016

Il libro si avvale anche dei contributi di Stefano Fenoglio (per l’ambiente naturale), Enzo Cardonatti (per lo sci ripido) e Alberto Costamagna (per la geologia).



*Cerca in libreria
l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...*

Un viaggio nel cuore della montagna, tra le valli cuneesi e quelle del settore alpino più meridionale della provincia di Torino.

Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare i conti con il silenzio delle borgate abbandonate, dei boschi incolti e dei pascoli abbandonati all'incuria e al logorio del tempo.

Una doppia manciata di racconti che cercano di non lasciarsi intrappolare dalle sirene della nostalgia e che, pur senza rinunciare a riflettere sul passato, non dimenticano il presente e, soprattutto, si interrogano sul futuro.

Perché, anche se non è facile da immaginare, in quest'angolo delle Alpi l'avvenire non è affatto scontato: nel crogiolo delle valli che circondano il monviso, un po' ovunque - e non da oggi - si accendono segnali di speranza e di rinnovamento che lasciano intravedere promesse di un futuro migliore.



Il Pane della Basilicata

Amici de "Il Mestolo d'oro"... ben ritrovati!

Questo mese il nostro viaggio alla scoperta del pane tipico delle Regioni italiane ci ha condotti in Basilicata.

Sin dall'antichità e per millenni si è sempre usato fare il pane in casa, cotto in forni realizzati con mattoni refrattari, fabbricati dai fornaciai locali, alimentati a legna e situati all'interno o all'esterno delle abitazioni.

Intorno al XVI sec. con l'aumentare delle attività artigianali e commerciali, anche la vendita del pane diviene però un affare oggetto di commercio. Accade dunque che si tenti di impedire la panificazione come a Genova, quando l'ambasciatore francese scriveva "il popolo mormora..." poichè i signori della città vogliono costringere tutti ad acquistare il pane sulle piazze e molti uomini d'affari offrono 170.000 ducati perchè passi il divieto di fare il pane in casa.

Tant'è che nella tradizione di panificazione in Basilicata, in alcuni periodi il pane veniva usato come moneta negli ingaggi a giornata, considerando che agli inizi del secolo scorso la povertà era tale che "nela famiglie in certi giorni non vengono menomamente il pane e cibansi solamente di ortaggio ed erbe selvatiche" si leggeva nella Statistica murattiana del Regno di Napoli disposta da Gioacchino Murat nel 1811.

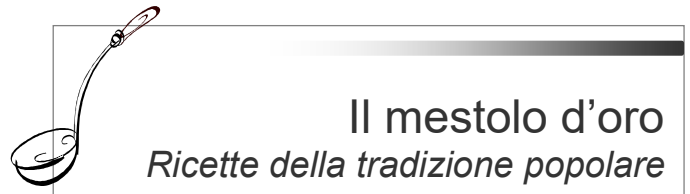
Oggi, tutto questo sapere antico della tradizione panificatoria di questa terra, ci consegna pani popolari dai sapori lontani e non facili da realizzare.

Ecco dunque che la scelta delle ricette del pane di questo mese vuole mettere a dura prova le vostre capacità di panificazione proponendovi tre "icone" del forno lucano: il pane di Matera, il pane Cuddurra ed il pane delle feste U' picciliatiedd.

Pronti a dare del vostro meglio?

Il pane di Matera

La pagnotta, con la classica forma a cornetto, anticamente preparata nei Sassi e portata a cuocere al forno pubblico, racchiude in sé tutte le eccellenze del territorio lucano. Per le



sue qualità storiche ed organolettiche è diventata prodotto IGP

Una forma originale, una consistenza decisa, un sapore unico: è il pane di Matera. Perché, va detto, fra le tante qualità di ottimo pane che l'Italia produce, quello di Matera merita sicuramente una menzione d'onore.

Da sempre simbolo per eccellenza della Città dei Sassi, questo prodotto IGP (Indicazione geografica protetta) riassume in modo perfetto i prodotti che la terra della Basilicata sa offrire: dalla purezza dell'acqua di sorgente al grano lucano di qualità fino alla giusta cottura che conferisce la croccantezza della crosta lasciando l'interno più soffice.

Il pane era uno degli elementi centrali dell'alimentazione del territorio, sin dalle epoche più antiche. La sua produzione era un rituale importante, scandito da diverse fasi. La prima era il recupero del lievito madre, conservato dall'ultima panificazione, e la



Il pane di Matera

formazione dell'impasto, che lievitava in un recipiente di argilla. La mattina dopo si faceva l'impasto, che si lasciava lievitare. A quel punto si portava il prezioso pane alla cottura, direttamente dal fornaio (a volte era lui stesso a passare di casa in casa). Le donne si recavano poi al forno, dove seguivano con attenzione la sorte del proprio pane: per riconoscerlo, all'interno dei forni pubblici, lo marchiavano con timbri di legno duro. Il taglio a croce sulla parte superiore della pagnotta, invece, era utilizzato per favorire la lievitazione.

INGREDIENTI

- 80 g di pasta madre rinfrescata da 12 ore circa
- 500 g di semola rimacinata di grano duro + 60 g per il lievito
- 350 g di acqua + 60 g per il lievito
- 15 g di sale
- olio per ungere la ciotola
- semola per infarinare

PREPARAZIONE

Sciogli la pasta madre nei 60 g di acqua, aggiungi altrettanta semola e amalgama con un cucchiaino fino ad ottenere un composto morbido ed elastico.

Copri e fallo riposare in luogo tiepido fin quando non raddoppierà.

Idrolisi: raccogli tutta la farina nel vaso della planetaria e aggiungi quasi tutta l'acqua di cui dovrai trattenere soltanto 20-30 g.

Quindi amalgama usando la foglia fino ad ottenere un composto omogeneo.

Copri e fallo riposare 3-4 ore a temperatura ambiente (se non supera i 18-19°C, altrimenti in frigorifero).

Unisci la pasta madre al composto idrolitico e attiva la foglia alla prima velocità.

Aggiungi quindi anche l'acqua restante e il sale.

Sostituisci la foglia con il gancio e lavora fino a incordare: il composto dovrà lasciare la ciotola completamente pulita avvolgendosi al gancio.

Lievitazione: trasferisci l'impasto in una ciotola ben unta, copri e fallo riposare circa un'ora.

Poi procedi con un giro di pieghe in ciotola ogni 30 minuti per tre volte. Quindi copri nuovamente e fai riposare per un paio d'ore.

Poi trasferisci in frigorifero per tutta la notte (circa 10 ore).

Preforma: tira fuori la ciotola con l'impasto e attendi il raddoppio o comunque lascia acclimatare a temperatura ambiente per circa un'ora.

Ribalta quindi il composto su un piano da lavoro leggermente infarinato, fai un giro di pieghe e procedi con la pirlatura.



U' picciliatiedd

Infarina la superficie del pane, copri con una ciotola leggermente unta a campana e fai lievitare per circa 3 ore.

Formatura: attendi che la pagnotta sia visibilmente gonfia, capovolgila e sgonfiala delicatamente.

Piega un lato dell'impasto a punta e arrotolalo su se stesso verso la metà della pagnotta. Allarga delicatamente quindi i lembi laterali, ripiegali verso il centro e uniscili pizzicandoli.

Ruota di 180° l'impasto sul piano e ripiega quindi a punta il lato opposto. Avvolgilo due volte su se stesso verso il centro fino a raggiungere la metà della pagnotta.

A questo punto con un mattarello ben infarinato sigilla bene il punto di giuntura.

Ripiega quindi la prima metà della pagnotta sulla seconda e curva leggermente le estremità della mezzaluna formando il corno.

Trasferisci il pane su una pala ben infarinata e con un coltello ben affilato o una spatola effettua 3 tagli regolari.

Premi, infine la parte interna del corno

cercando di indirizzare i gas prodotti verso i tagli.

Cottura: lascia scivolare il pane su pietra refrattaria in forno statico preriscaldato a 250°C con pentolino d'acqua alla base per generare vapore per circa 15 minuti.

Leva il pentolino, abbassa la temperatura a 200°C e prosegui per circa 20 minuti.

Abbassa ulteriormente a 180°C e prosegui la cottura per circa 30 minuti.

Porta infine la temperatura a 150°C e lascia andare con sportello semi-aperto per un quarto d'ora in modo da far asciugare correttamente il pane.

Sforna e fai raffreddare completamente su una gratella prima di tagliare.

U' picciliatiedd

Il picciliatiedd è un dolce tradizionale delle feste, molto diffuso e radicato in Lucania.

Del Picciliatiedd si possono trovare versioni dolci e versioni salate. A Potenza nasce anticamente come un pane dolce natalizio, preparato con farina bianca di grano

Carosella, avente forma di ciambella intrecciata con dentro le mandorle. Come succede spesso per i dolci tradizionali, col passare del tempo, si è tramutato in simbolo della Pasqua. Adesso, infatti, i forni potentini lo propongono come pane pasquale intrecciato con dentro mandorle e sopra uova, più spesso in versione salata.

Anche in altre zone della Lucania è diffuso come dolce tradizionale pasquale, a Castelluccio lo troveremo con il nome di Piccilatidd, a San Severino con quello di Currieddi, a Matera con il nome di F'ccilatid. A Matera, però, si presenta come un pane rustico con dentro i semi di finocchietto ed è legato alla festa dell'Immacolata Concezione, precisamente si mangia la sera del 7 Dicembre.

INGREDIENTI

- 1 kg di farina di forza W360/370
- 250 g lievito naturale
- 150 g acqua
- 6 uova medie
- 250 g zucchero
- 150 g di strutto
- 30 g Vermut
- 10 g sale
- buccia grattugiata di due limoni

PREPARAZIONE

I giorni precedenti la preparazione mettere in

forza il lievito madre, dovrà essere molto attivo. Io per una settimana ho rinfrescato una volta al giorno con la stessa farina utilizzata nel lievito.

1° impasto: La mattina, utilizzando gli ingredienti presi dal totale, preparare un pre-impasto che risulterà essere abbastanza fluido, con l'intera quantità di lievito madre, un uovo, 150 g di acqua, 100 g di farina. Fare sciogliere il lievito madre nei liquidi e poi aggiungere la farina.

Impastare brevemente e mettere a lievitare in un contenitore ermetico. Dovrà triplicare; a me in 5 ore era pronto.

2° impasto: Pronto il pre-impasto, in una ciotola o sulla spianatoia formare la classica fontana, al centro fare cadere gradualmente il preimpasto, ed amalgamarlo alle 5 uova rimaste e allo zucchero.

Quando si sente fra le mani che lo zucchero si è sciolto, iniziare ad amalgamare la farina e mescolare i 30gr di Vermut.

Dare una rapida impastata, quindi, nel momento in cui il tutto è ancora umido, aggiungere il sale ed infine lo strutto e le bucce grattugiate del limone.

Impastare a mano per almeno 20 minuti o comunque fino a quando l'impasto non risulterà essere liscio ed elastico.

Porre in un contenitore, coprire con carta velina e mettere a lievitare. Questa lievitazione sarà molto lunga, a me è durata circa 20 ore.

Pane Cuddura



Ad impasto lievitato formare la ciambella e decorarla ponendoci sopra tante uova quanti sono i componenti della vostra famiglia. Se si desidera, si può abbellire con trecce.

Fare lievitare fino al raddoppio la ciambella ricoperta di carta velina e poggiata su carta forno direttamente nella teglia in cui verrà cotta.

Spennellare di tuorlo e latte e mettere in forno statico sopra e sotto, preriscaldato a 180° per mezz'ora, abbassare poi il forno a 150° per un'altra mezz'ora.

Sottolineo che ho un forno molto potente e che il picciliatiedd tende a scurire subito, quindi controllate il vostro lievitato e appena vedete che inizia a scurirsi, copritelo con carta stagnola.

Per sicurezza, date le sue grandi dimensioni, prima di tirarlo via dal forno, fate la prova dello stecchino.

Pane Cuddura

Il pane Cuddura è un pane molto antico e sembra che il suo nome abbia origine latina: kulloura dal greco antico, oggi in italiano significa corona. Ecco perché forse la Cuddura è un pane a forma di grande ciambella. Preparata con farina di grano duro rimacinata, dopo la lievitazione viene intrecciata per formare una grande corona di pane. Dalla mollica morbida e dal sapore gustoso, possiamo trovarla in tantissimi forni della Basilicata.

INGREDIENTI

- 300 ml Acqua
- 250 g di Lievito madre liquido o 25 gr di Lievito di birra fresco
- 100 ml Olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino Zucchero
- 600 g Farina di semola di grano duro (+ q.b.)
- 2 cucchiaini Sale
- q.b. Sesamo

PREPARAZIONE

In una ciotola capiente mettere l'acqua leggermente tiepida, l'olio extravergine di oliva, lo zucchero e sciogliere il lievito.

Aggiungere la farina di semola, il sale e lavorare molto fino ad ottenere un impasto ben amalgamato, se occorre aggiungere altra farina.

Spostare su un tavolo da lavoro infarinato e battere per alcuni minuti l'impasto. Prelevare circa 1/3 e mettere da parte.

Con i due panetti formare una ciambella più grande e una più piccola.

Sistemare quella più grande sopra una teglia foderata con carta forno, poggiare sopra la ciambella più piccola e con l'aiuto di forbici da cucina tagliare questa formando delle spighe.

Lasciare lievitare per circa 2-3 ore, coperta con un canovaccio di cotone, in un luogo tiepido e al chiuso, va bene anche dentro il forno spento.

Passato il tempo della lievitazione bagnare il pane con acqua, quindi decorare spargendo sopra il sesamo.

Inserire all'interno del forno un coccio o pentolino pieno d'acqua e cuocere in modalità ventilato e preriscaldato a 180° per circa 25-30 minuti o comunque fin quando la superficie non sarà ben dorata.

Mauro Zanotto



Espressioni del dialetto piemontese

Parte prima

Significato di “na figura da cicolaté”

Abbiamo fatto una figura da cioccolatai. “*l'oma fàit na figura da cicolaté*”.

L'utilizzo di questa espressione nelle chiacchiere o nei dibattiti è comune in Piemonte. Il significato dell'espressione è ben chiaro: fare una figura da cioccolataio vuol dire fare una brutta figura, una figura barbina, meschina, ridicola, da sfacciato o un comportamento inappropriato.

Ma quando nasce questa espressione e da dove deriva?

Per comprenderne l'origine dobbiamo andare indietro nel tempo ed approdare nella Torino degli anni intorno al 1821÷31, epoca in cui regnava il Duca Carlo Felice di Savoia (1765-1831) col titolo di Re di Sardegna, di Cipro e di Gerusalemme, e la città Torinese era la capitale indiscussa del cioccolato.

Il legame tra Torino e il cioccolato nasce nel XVI secolo quando dalle colonie spagnole arrivano i primi semi di cacao.

Fino all'Ottocento il cioccolato era consumato solamente in tazza come bevanda liquida. Nel 1826 l'imprenditore Paul Caffarel dà inizio alla produzione di cioccolato solido ottenuto mescolando cacao, acqua, zucchero e vaniglia.

Da lì in poi la città vedrà un fiorire di laboratori per la lavorazione del cioccolato ed i mastri cioccolatieri diventano i nuovi ricchi ed acquistano dimore lussuose e belle carrozze.

Lo storico Alberto Viriglio (1851-1913), così spiega nel suo libro “*Voci e cose del vecchio Piemonte*” (Torino 1917) l'origine del detto.

Si narra che da tempo un cioccolatiere andasse in giro per la città di Torino con una ricca carrozza trainata da una quadriglia di cavalli, mentre solitamente i ricchi borghesi ne usavano una trainata da due.

Pare allora che, vedendolo, il Duca Carlo Felice si sia risentito e lo abbia fatto chiamare, chiedendogli di non ostentare abitudini regali: il re non poteva permettersi di fare “*na figura da cicolaté*”.

Secondo un'altra versione meno accreditata un ricco cioccolataio fu scambiato per il re quando si presentò all'inaugurazione del



C'era una volta Ricordi del nostro passato

teatro Carlo Felice in Genova, nel 1828, su una carrozza molto lussuosa tirata da una quadriglia.

Essendo la carrozza del re meno bella, la gente mormorò che “*il re aveva fatto una figura da cioccolataio*” e la battuta riportata di paese in paese venne a conoscenza di tutti i Piemontesi.

Carlo Felice avrebbe potuto mettere un tiro a sei cavalli alla sua carrozza, ma questo giustamente avrebbe significato mettersi in competizione con un semplice cioccolataio, per cui preferì ridimensionare le velleità dell'artigiano e fargli ricordare le sue umili origini.

Da quando il detto divenne popolare, gli artigiani del mestiere preferiscono essere chiamati cioccolatieri.

Significato di “Furb coma Gariboja”

Un piemontese per indicare uno sciocco dice “*a l'é furb coma Gariboja*”, da dove viene questo modo di dire?

Fare il furbo significa cercare di barare, di cavarsela usando la furberia o imbrogliando gli altri; cercare di ribaltare una situazione o di confonderla a proprio vantaggio, tentando di far credere una cosa per un'altra.

In Piemonte dicendo essere furbo come Gariboja non viene ammirata la destrezza di chi riesce nell'imbroglio, ma la dabbenaggine dell'individuo.

Il nome Gariboja risale ad un francese della Borgogna Jean Gribouille, personaggio popolare in Francia al pari di Bertoldino in Italia, proverbiale per la sua minchioneria.

In Francia il personaggio di Gribouille è protagonista del romanzo “*La Sœur de Gribouille*” scritto nel 1862 da Sophie Rostopcina, contessa di Ségur.

Gariboja è diventato in Piemonte l'emblema di una ingenuità spinta ai confini della stoltezza. È uno strano quanto simpatico personaggio molto sempliciotto e gli si attribuiscono molte



sciocchezze. Ne elenco alcune:

Ch'a stërmèissa ij sòld ant le sacòcie dj'àutri për tëmma d'esse derobà, (che nascondesse i soldi in tasca degli altri per timore di essere derubato)

Ch'a se stërmava sota 'n pont ant l'eva për tëmma d'esse bagnà da la pieuva (che si nascondeva sotto un ponte nell'acqua per paura di essere bagnato dalla pioggia)

Ch'a s-ciapèissa le nos con j'euuv (che spaccasse le noci con le uova)

Ch'a comprèissa j'euuv a dodes sòld la dosen-a për arvendje a un sòld l'un (che acquistava le uova a dodici soldi la dozzina per rivenderle a un soldo l'una "guadagnando sulla quantità")

Ch'a dava da beive a le ciòche e vestia 'l ciöché (che dava da bere alle campane e vestiva il campanile)

Ch'a pupava sua mare 'n sla schin-a (che succhiava il latte alla madre sulla schiena)

Ch'a serchèissa 'd passé tra na stissa e l'àutra për nen esse bagnà da la pieuva (che cercasse di passare tra una goccia e l'altra per non essere bagnato dalla pioggia)

Per questo essere "*furbo coma Gariboja*" vuol dire non esserlo per niente anzi essere particolarmente sciocco e credulone.

Significato di "i l'hai daje 'l bleu" e "dël pento"

Perché quando si rifiuta, abbandona o lascia una persona qualcuno dice "gli ho dato il due di picche" mentre un piemontese sicuramente dice "*i l'hai daje 'l bleu*" (letteralmente gli ho dato il blu)?

Questo, come altri detti piemontesi, nasce da una particolare condizione di luogo e di tempo, per capire cosa significa e l'origine dobbiamo tornare indietro nel tempo di oltre duecento anni, all'annessione del Piemonte alla Francia ed al Regno d'Italia fondato da Napoleone Bonaparte nel 1805 e disciolto nel 1814.

Con la normalizzazione attuata dalle potenze europee con il Congresso di Vienna a termine l'occupazione Francese e con il ritorno di Vittorio Emanuele I a Torino restaurato nei suoi domini ha inizio l'epurazione delle persone che avevano collaborato con l'occupante, l'abolizione delle leggi napoleoniche e l'abbandono di tutto ciò che era francese nel tentativo di riportare indietro le lancette della storia come se nulla fosse accaduto.

I Torinesi in fase di restaurazione, decisero di cancellare ogni insegna o decorazione relativa all'occupazione francese, affinché venisse definitivamente dimenticata.

Pertanto tutto venne ricoperto con generose mani di vernice di colore blu Savoia. Da qui l'espressione "*i l'hai daje 'l bleu*" viene usata dai piemontesi generalmente in senso disdegnoso, quasi tracotante, e si applica alla volontà di troncane nettamente con il passato o con una persona, senza se e senza ma.

Allo stesso periodo storico risale il detto piemontese "*dël pento*" letteralmente "del pettine", espressione usata molto spesso per indicare un'azione, un oggetto od un lavoro di nessun valore.

Durante l'occupazione francese Napoleone fece coniare dalla zecca una moneta da un



*Furb coma Gariboja - Monsù
Travet a torna aussé la testa*

soldo. Da una parte era raffigurata la testa dell'imperatore e dall'altra una corona che per i torinesi aveva l'aspetto di un pettine.

Tale moneta battezzata dai torinesi "*ël sòld dël pento*" venne presto messa fuori corso e perse quel poco di valore che aveva, da qui l'espressione usata in senso denigratorio e dispregiativo.

Era abitudine dei Piemontesi dare un nome alle monete, basta pensare alle "*Galin-e*" (nate nel 1755 avevano su una faccia la figura a codino del sovrano e portavano sull'altra uno di quegli uccellacci araldici simili all'aquila), o alle "*Mote e mese mote*" del 1794 in sostituzione del "*set e mes*".

Il nome "*Mote*" sembra derivasse da una spiritosa immagine che il popolino derivava dalle "*motte*" formelle di concia da bruciare che prima erano delle dimensioni di un pane da munizione e poi ridotte a minime dimensioni dalla taccagneria dei produttori, come succedeva al valore della moneta.

Anche "*ël sòld dël pento*" moneta Napoleonica del Regno d'Italia con l'imperatore su una faccia e una corona arieggiante un pettine da trecce, non è sfuggita all'ironia dei Piemontesi vista la sua svalutazione e da lì il detto.

Altri studiosi ritengono che il detto abbia origine dai commercianti che all'inizio del secolo scorso girando per paesi e borgate acquistavano i "*cavèj dël pento*" i capelli che

restavano impigliati nelle spazzole e nei pettini che venivano raccolti e conservati. Merce di scarso valore rispetto alle trecce intere.

Il significato vero penso sia quello da me descritto in quanto mia madre del 1905 mi raccontava di queste persone che acquistavano i capelli ma non quelli del pettine bensì quelli tagliati alle donne.

Nel primo novecento era usuale dalle mie parti nella stagione invernale mandare le ragazze a servizio nelle case di famiglie benestanti in città, a Torino.

Alle ragazze appena arrivate nella casa di destinazione venivano cambiati i vestiti, lavate e tagliati i capelli per paura dei pidocchi.

Da qui era diventato normale tagliare i capelli alle ragazze prima di andare a Torino e poi venderli ai compratori per ricavare qualche soldo.

Non ho mai sentito raccontare che comprassero i capelli rimasti nel pettine, e mi pare improbabile vista la scarsa quantità e qualità.

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it

Dall'Inverno alla Primavera, dal buio alla luce

Oggi, maggio 2020 quando ancora siamo in emergenza Coronavirus, parlare di Carnevale può sembrare inappropriato, ma, provate a seguirmi lungo questa esposizione e vedrete quante similitudini accomunano questo nostro attuale isolamento, alla ricorrenza del ritorno alla luce rappresentata dalla gioia delle feste di fine febbraio.

Abbandoniamo la consuetudine di abbinare il carnevale alle maschere fanciullesche, ai carri allegorici, ai coriandoli e scaviamo nel profondo della ricorrenza.

In primo luogo pensiamo alla sua collocazione nel calendario stagionale.

Dopo l'accorciamento delle ore luce, che culmina col solstizio d'inverno, la notte lascia progressivamente spazio al giorno; lo stesso Natale, se visto oltre l'ottica cristiana, parla di un percorso verso la primavera.

Da metà ottobre a fine dicembre le giornate sono corte, spesso plumbee, i lavori nei campi sono praticamente nulli, tutto quanto prodotto si è immagazzinato, ci si ferma e si aspetta che la natura faccia il suo corso e che la luce ritorni.

I nostri avi che vivevano sui monti, sulle colline o in campagna, ben conoscevano l'isolamento invernale e alcuni segni oggi ancor visibili testimoniano questa situazione.

Le pietre ubicate sui camini delle case alpine, oggi romantico ricordo abbinato ad un talismano scaccia spiriti, altro non erano che un semplice espediente per diminuire l'accumulo di neve, riducendo così la possibilità di una colatura d'acqua lungo la canna fumaria, che poteva pregiudicare il riscaldamento della casa.

I "filari di croci" che spesso vediamo nelle vecchie stampe raffiguranti gli storici valichi alpini, non sono espressioni di religiosità ma semplici stratagemmi per salvaguardare i pali di delimitazione percorso.

Durante le tempeste questa "legna" poteva trasformarsi nell'unica fonte di potenziale riscaldamento per coloro che percorrevano questi proibitivi percorsi.

Ecco la necessità di sacralizzare il palo con

un'asta orizzontale, in modo da trasformarlo in un'intoccabile croce.

Le case villaggio o i "compatti" agglomerati alpini in cui la stanza, la stalla e il fienile erano un tutt'uno, per consentire di spostarsi da una zona all'altra senza uscire all'esterno, sono la testimonianza di come si riusciva a vivere anche sotto la coltre nevosa.

Generazioni hanno interiorizzato questo isolamento che puntualmente ogni anno arrivava e puntualmente ogni anno finiva.

In questa situazione di scarsità alimentare spesso gli uomini e i giovani emigravano per lasciare le scarse provviste alle donne, ai bambini, agli anziani.

Andavano in altri luoghi a lavorare per portare a casa qualche "soldo", ma nel contempo la loro lontananza serviva per non consumare le scarse provviste invernali: isolamento sociale anche nell'ambito familiare.

Eppur si viveva, eppur si andava avanti anche se ogni anno arrivava il periodo in cui "il sole scaldava quanto la luna".

Come ogni giorno il sole sorge, dopo l'inverno arriva la primavera; dopo il letargo la natura si risveglia consentendo agli animali di uscire dalle stalle e ai campi di essere seminati.

Tutto questo i nostri antenati lo sapevano e per salutare con gioia la vita che si rinnova, hanno "inventato" un periodo festoso che oggi noi identifichiamo in modo semplicistico come Carnevale.

Queste feste, attraverso i diversi periodi storici, si sono caricate di nuovi simbolismi e nuovi personaggi che spesso si sono affiancati o sovrapposti a quelli iniziali, facendo assumere alla rappresentazione l'attuale struttura.

Nonostante le rivisitazioni apportate nel tempo, immutata rimane l'ancestrale voglia di "uscire" dopo il periodo di privazioni sociali ed economiche del periodo invernale.

Senza alcuna pretesa di essere esaustivo sull'argomento, vediamo ora alcune di queste ricorrenze che ancor oggi si svolgono nelle nostre vallate.

Coumba Freida è il soprannome con cui si identifica la vallata del Gran San Bernardo. Questa valle da sempre asse di comunicazione, ha visto transitare sui suoi sentieri, sferzati dai gelidi venti che



Le Landzette di Doues

scendevano dal colle, pellegrini, mercanti ed eserciti.

Proprio questi ultimi e in particolare quello napoleonico, hanno lasciato traccia nella memoria collettiva del luogo, fornendo spunto predominante degli attuali "carnevali". Le Landzette sono le protagoniste indiscusse di queste rappresentazioni; hanno il volto coperto da maschere grottesche e indumenti la cui foggia ricorda in modo caricaturale le uniformi degli eserciti di inizio ottocento.

Da paese a paese la colorazione degli abiti varia (tutti rossi a Doues, multicolori a Saint Rhemy en Bosses), ma la costante che accomuna tutte le sfilate possiamo sintetizzarla in mangiare, bere, cantare e ballare a suon di musica.

Dalla valle d'Aosta alla valle di Susa per assistere a "lou Carlevè dou Ljent" (il carnevale del Lajetto).

Lajetto, borgata di Condove, ubicata nella valle del Sessi ai piedi del Collombardo; oggi territorio scarsamente abitato, ma "quando la montagna viveva", costituiva un importante

crocevia tra la bassa val di Susa e le valli di Lanzo. Da alcuni anni è ripresa la rappresentazione dell'antico Carnevale con le sue "Barbuire" (maschere).

I figuranti si dividono in due gruppi, i brutti e i belli e tra loro abbiamo una marcata disparità comportamentale. I belli sono costituiti da figuranti "ben vestiti", seri, posati, che rispettano le normali regole della convivenza civile, mentre i brutti sono sporchi, mal vestiti e tengono un comportamento grossolano.

Particolare importanza nella rappresentazione ha "el Pajasso", figura annoverata tra i brutti; è coperta di pelli e rievoca l'aspetto selvaggio e feroce del cattivo, in mano ha un lungo bastone con sull'estremità legato un gallo (quello odierno è finto), a cui verrà tagliata la testa nel finale della festa.

Con l'offerta sacrificale del pennuto, si rinnova l'atavico rituale propiziatorio verso la fecondità e prosperità della nuova stagione.

Risalendo la valle ci fermiamo ai piedi del Rocciamelone, nella frazione Urbiano di Mompantero, per assistere al ballo dell'orso "Fora l'Ours". Sotto le arcate dell'antico acquedotto romano ogni anno, nel periodo della Candelora (festa della luce), si rievoca la vittoria sul periodo oscuro rappresentato da un essere coperto di pelli dall'aspetto animalesco.

La tradizione identifica l'orso con un barbaro che anticamente terrorizzava la popolazione della zona; dei cacciatori riuscirono a catturarlo e a renderlo mansueto facendogli bere una grande quantità di vino. Il tutto termina con l'addomesticamento dell'orso che balla al suono della banda con la bella del paese.

Tramite un vistoso imbuto, a questo figurante viene somministrata una quantità industriale di "liquido rosso" che spero si riversi in qualche contenitore nascosto sotto la coltre pelosa altrimenti...

Ancora in valle di Susa, altra festa in onore al bel tempo che verrà.

A fine gennaio Giaglione ricorda il patrono San Vincenzo e per l'occasione si esibiscono gli Spadonari nella loro danza tradizionale e il "Bran" sfila per il paese.

L'origine della figura degli Spadonari non è nota e si presta a tante supposizioni e fantasie: soldati di Annibale, gladiatori romani, cacciata dei Saraceni, antica danza delle spade.

L'abbigliamento degli Spadonari è particolarmente vistoso, ricco di addobbi floreali, nastri e damaschi molto colorati. Nella loro danza primeggiano le evoluzioni dei loro spadoni e il loro muoversi ritmato dalla musica non procede a passi, ma a salti.

Durante questa ricorrenza abbiamo anche la presenza del "Bran", una alta intelaiatura adornata da lunghi nastri colorati, fiori e frutti, al cui interno è presente un pane benedetto. Questo simbolo è portato in processione sulla testa di una "piora": donna nubile che indossa il costume tradizionale "savoiaro".

Tra paganesimo e cristianesimo: comunque un inno alla rinascita.

Dall'Arpitania all'Occitania, il viaggio continua. Valdieri, val Gesso, "profondo cuneese", territorio di caccia di Vittorio Emanuele oggi parco naturale; qui annualmente l'orso esce dal letargo.

La figura zoomorfa dell'orso come simbolo del risveglio primaverile è una parodia che accomuna diversi luoghi d'Italia e i materiali usati per la sua vestizione variano in funzione del luogo; il nostro è un orso di segale.

Questo cereale, che possiamo definirlo il grano delle Alpi, ben si è adattato alla coltivazione in quota fornendo farina per il "pane nero" e materiale per coprire i tetti delle case. A questo vitale prodotto ecco accostarsi

Brutte Barbuire del Lajetto



il parallelismo della rinascita.

Verso la metà di febbraio, da un cumulo di neve posizionato sulla piazza del paese, l'orso di segale torna a correre per le strade di Valdieri.

Balla, spaventa i bambini, importuna le donne, evita l'acqua santa dei frati esorcisti, ruba il miele dagli alveari. Il suo risveglio comunica che la brutta stagione sta per finire.

La sua corsa non dura molto, l'orso rallenta, è debole e come l'inverno non fa più paura. La bestia viene catturata e il suo corpo viene dato alle fiamme: il paese torna alla vita.

Terminiamo questo excursus con quella che, a mio avviso, è la più bella rappresentazione del fine inverno del nostro arco alpino occidentale: la Baio di Sampeyre.

La versione più accreditata inerente questa festa è il ricordo della cacciata dei predoni saraceni, provenienti dalle coste della Provenza, da parte della popolazione locale insorta in armi per liberare la propria terra.

Amnesso che questa sia l'origine della storia, oggi i figuranti della Baio vestono panni e portano nomi che coprono un ampio spazio storico.

A partire dall'Arlecchino che simboleggia l'ancestrale sciamano, possiamo passare ai cavalieri vestiti da legionari in ricordo della legione Tebea.

Mori, Turchi e Greci ci riportano alla presenza saracena in valle, lo stato maggiore, i tenenti, il portabandiera, il tamburino maggiore, gli ussari, i granatieri e gli zappatori ripropongono l'organigramma degli eserciti di inizio ottocento.

Il vecchio, la vecchia e i giovani sposi sono la parodia del vecchio inverno e della giovane primavera. Anche qui si mangia, si suona, si balla e con fierezza si indossano gli abiti immedesimandosi nel ruolo assegnato.

L'elemento fondamentale dei costumi è rappresentato dai nastri di seta (bindel) dai più svariati colori che ornano e impreziosiscono i vestiti e i copricapi. Tutti i partecipanti sono uomini anche se interpretano personaggi femminili.

L'avvenimento si svolge ogni cinque anni. Molte altre cose inerenti questa festa sarebbero degne di menzione ma... fermiamoci qui e ripromettiamoci di

partecipare alla prossima Baio: l'appuntamento è per febbraio 2022.

Caro escursionista, guarda oltre l'immagine visiva, trasforma la semplice attività motoria in spunti di riflessione, trasporta nello zaino le positività dell'esperienza passata nel presente.

Oggi non ho elementi per dirti se ci ritroveremo in prossimità di un solstizio o di un equinozio, ma fiduciosi che "dopo un tempo ne viene un altro", ci ritroveremo.

Dopo questo interminabile inverno, ci sarà voglia di una festa propiziatoria per l'arrivo della nuova stagione e "all'ombra degli stemmi" sarò ben lieto di raccontarti con le immagini quanto in questo scritto ho esposto.

Dall'inverno alla primavera.

Dal buio alla luce.

Sicuramente domani il sole tornerà a scaldare più della luna.

Arrivederci a presto.

Pier Mario Migliore





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

SULLE TRACCE DEI GHIACCIAI

On the Trail of the Glaciers

dal 26 maggio al 30 agosto 2020



Una mostra del



A cura di



Nell'ambito del progetto



Main sponsor



Con



Sulle tracce dei ghiacciai
On the Trail of the Glaciers

Dopo la chiusura dovuta all'emergenza sanitaria, il Museo Nazionale della Montagna di Torino ha potuto riaprire i suoi spazi al pubblico dei visitatori con le due mostre allestite prima della pandemia ma mai inaugurate: *Qui c'è un mondo fantastico! Sguardi contemporanei sugli archivi del Museomontagna*, terza e ultima mostra del progetto *iAlp* - Musei Alpini Interattivi (si veda anche il web catalogue pubblicato sulla piattaforma digitale

www.mountainmuseums.org nella sezione Visite virtuali) e ***Sulle tracce dei ghiacciai. On the Trail of the Glaciers***, progetto internazionale in bilico tra documentazione fotografica e ricerca scientifica realizzato da **Fabiano Ventura**, all'interno del quale i due campi di indagine analizzano e rilevano gli effetti dei cambiamenti climatici sulle masse glaciali negli ultimi cento anni.

Fotografo di montagna e ideatore del progetto, Ventura ha ripercorso le tracce dei primi fotografi ed esploratori di fine Ottocento e primi del Novecento insieme a un team di ricercatori, registi e fotografi.

L'esperienza si è posta come obiettivo la realizzazione di una serie di fotografie che ritraggono le storiche vedute dall'esatto punto geografico e nello stesso periodo dell'anno di quelle del passato.

La comparazione visiva e le misurazioni scientifiche sul campo documentano il cambiamento e l'inarrestabile fusione dei ghiacci.

Al Museomontagna viene presentata una selezione delle immagini più rappresentative frutto delle prime cinque spedizioni che compongono il progetto *Sulle tracce dei ghiacciai*.

I confronti fotografici e le immagini di backstage raccontano le prime cinque spedizioni del progetto, tenutesi nelle catene montuose del **Karakorum** (2009), del **Caucaso** (2011), dell'**Alaska** (2013), delle **Ande** (2016) e dell'**Himalaya** (2018).

In mostra, in anteprima, anche una panoramica del ghiacciaio del Lys al **Monte Rosa** realizzata in occasione della pre-spedizione **Alpi 2020**.

Completa l'esposizione la **video installazione interattiva** dal titolo **In cammino nel tempo**,

che permette ai visitatori di interagire con le immagini antiche e quelle moderne attraverso un'esperienza sensoriale sul tema del tempo.

La mostra è organizzata nell'ambito dei festeggiamenti del **150esimo anniversario di Ferrino**, azienda che come dichiara l'amministratore delegato **Anna Ferrino** è "profondamente radicata nel suo territorio.

Per questa ragione abbiamo ritenuto importante rafforzare la storica collaborazione con il Museo Nazionale della Montagna, offrendo ai visitatori del museo l'opportunità di vedere a Torino un progetto che sosteniamo dal suo inizio e che quest'estate culminerà nella spedizione *Alpi 2020*".

Come afferma la direttrice del Museo Daniela Berta "L'iniziativa condivide l'attenzione di Ferrino per i cambiamenti che interessano la montagna contemporanea e per la cultura delle terre alte, sensibilità che avvicinano l'azienda alla nostra istituzione, anch'essa in procinto di compiere 150 anni (2024).

L'esposizione si inserisce all'interno di un percorso iniziato nel 2018 con le mostre *Post Water* e *Under Water* e proseguito nel 2019 con *Tree Time*, volto a indagare le urgenze ambientali che vedono protagonista la montagna in questo inizio di XXI secolo".

Fabiano Ventura è un fotografo paesaggista specializzato in tematiche ambientali. Dopo numerose partecipazioni a spedizioni scientifiche, fotografiche e alpinistiche, nei luoghi più selvaggi e remoti della Terra, dal 2007 è impegnato nel progetto *Sulle Tracce dei Ghiacciai* di cui è ideatore e direttore.

La sua sensibilità al sempre più grave problema dei cambiamenti climatici lo ha portato in questi anni a concentrare gran parte della sua attività su un obiettivo: diffondere il più possibile tra il grande pubblico la conoscenza di questo fenomeno.

Così, accompagnato da ricercatori e registi, è andato a fotografare dal vivo le incredibili trasformazioni dei ghiacciai più grandi del mondo e sta divulgando i risultati del suo lavoro attraverso la realizzazione di mostre, conferenze, programmi didattici, installazioni, documentari.



Sulle tracce dei ghiacciai. On the Trail of the Glaciers

Una mostra del
Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino

A cura di
Associazione Macromicro

Nell'ambito del progetto
On the Trail of the Glaciers

Main sponsor
Ferrino

Con
Club Alpino Italiano
Città di Torino
Regione Piemonte

Al
Museo Nazionale della Montagna "Duca Degli
Abruzzi" - CAI Torino
Piazzale Monte dei Cappuccini 7 (Torino)
www.museomontagna.org

**MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
DUCA DEGLI ABRUZZI**



Un anello da Chiomonte al Frais

- Località di partenza: Fuori Chiomonte, presso il sottopasso della ferrovia mt. 790
- Dislivello: mt. 750
- Tempo di salita: 3 ore c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Va Susa – Val Cenischia – Rocciamelone - Val Chisone Fraternali Editore

I versanti all'Inverso della valle di Susa, ammantati di fitti boschi, castagni sul fondo valle, larici e abeti più su, di tanto in tanto s'aprono a verdeggianti radure pascolative dove sono presenti minuscoli insediamenti ancora oggi finalizzati al pascolo.

Molte case lasciate in abbandono sono state ristrutturate animandosi questi luoghi specie nei fine settimana o durante il periodo estivo. Ciò è stato reso possibile da una fitta rete di strade e stradelli che partendo dai centri importanti di fondo valle raggiungono e collegano tra loro questi insediamenti.

Ciò ha fatto sì che i sentieri non più utilizzati hanno perso col tempo la loro funzione non provvedendo più alcuno alla loro manutenzione e pulizia.

Pertanto, pur essendo segnati sulle carte, oggi sono per lo più quasi impercorribili in quanto invasi da alberi e rami caduti mai rimossi, pietrame dovuto al grufolare dei cinghiali e altri impedimenti che rendono difficile il transito al punto di dover passare a margine nei prati, oppure dover scegliere in alternativa tratti di strada.

Questo è quanto è stato trovato in questo itinerario che partendo di poco fuori Chiomonte, nella media valle di Susa, sale al turistico Pian del Frais.

Un vero peccato perché tutti gli insediamenti incontrati per via sono posizionati in posti incantevoli e assai panoramici, a margine di chiuse ed estese foreste d'abeti, dove i ruscelli precipitano a valle gonfi d'acqua dopo questo inverno nevoso.



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

Superata Susa si sale nella valle e passando per Gravere si raggiunge Chiomonte dove, poco fuori l'abitato, lasciata la statale si prende a sinistra appena oltrepassato l'edificio della Nova Scotia dove un tempo veniva lavorato il pesce.

Prendendo un tratto di statale oggi abbandonato si può lasciare l'auto a margine nei pressi del sottopasso della ferrovia.

Di poco sopra, superato il corposo rio Mulieres, parte uno stradello sterrato in ottime condizioni che salendo incontrerà per via alcuni insediamenti prima di confluire sul "Sentiero dei Franchi" transitante per il Frais.

Rasentato un breve tratto di ferrovia, superata una sbarra d'interdizione, alla prima svolta lo si lascia per il sentierino appena intuibile che si stacca sulla destra non segnato e segnalato alla partenza.

Subito intuendo quanto oggi non sia praticamente più percorso, superato un primo rio su di un ponticello, la traccia inoltrandosi si fa più evidente e transitando nel bosco raggiunge una dorsale che più avanti si fa piana. Qui giunti conviene risalire ai superiori prati perché più avanti, nei pressi del corposo rio di Comba Scura, sparisce.

Salendo facilmente le praterie posto attorno alle case Chatelard si raggiunge più sopra lo stradello precedentemente abbandonato, sul quale ci s'immerge e si rimarrà per un lungo tratto poiché la traccia che aggira la Comba Scura non è più praticabile ed il guado a monte in questa stagione potrebbe risultare impegnativo.

Superato il corso d'acqua un lungo traverso ascendente piacevolmente porta alla terza svolta dove, lasciato lo stradello sul quale si tornerà, si prende il sentiero che in questo punto parte costeggiando inizialmente il rudere di una casa.

Segnato, sempre evidente, scavato dal grufolare dei cinghiali, chiaramente oggi poco



Ai prati di Chatelard

percorso, il sentiero che si prende, il B16, sale ripido un boscoso versante, chiuso dai soliti muretti, raggiungendo più sopra una biforcazione dove conviene risalire il canalone di sinistra che porta ai prati di Codissart ritrovando più sopra lo stradello e poi il bivio con l'indicazione per salire all'insediamento di S. Lorenzo che rapidamente si raggiunge.

Posto in un'incantevole posizione, le poche case della borgata strette attorno alla chiesetta sono state ristrutturare tornando a vivere nella bella stagione.

Per guadagnare l'ancora lontano sentiero 825, coincidente con il "Sentiero dei Franchi" per il Frais che più sopra transita, si hanno due possibilità: continuare fedelmente sullo stradello che passando per Baltiera Inf. e Sup., e Clot Paquet lo raggiunge, oppure prendere il sentiero B35/816 precedentemente abbandonato ai prati di Chatelard.

Nel primo caso non si incontrerà nessuna difficoltà, diversamente, optando per la seconda soluzione, si sappia che si percorrerà una traccia nel fitto della pineta, assai ripida, fangosa, sporca in quanto ricolma di rami caduti mai rimossi e altri impedimenti,

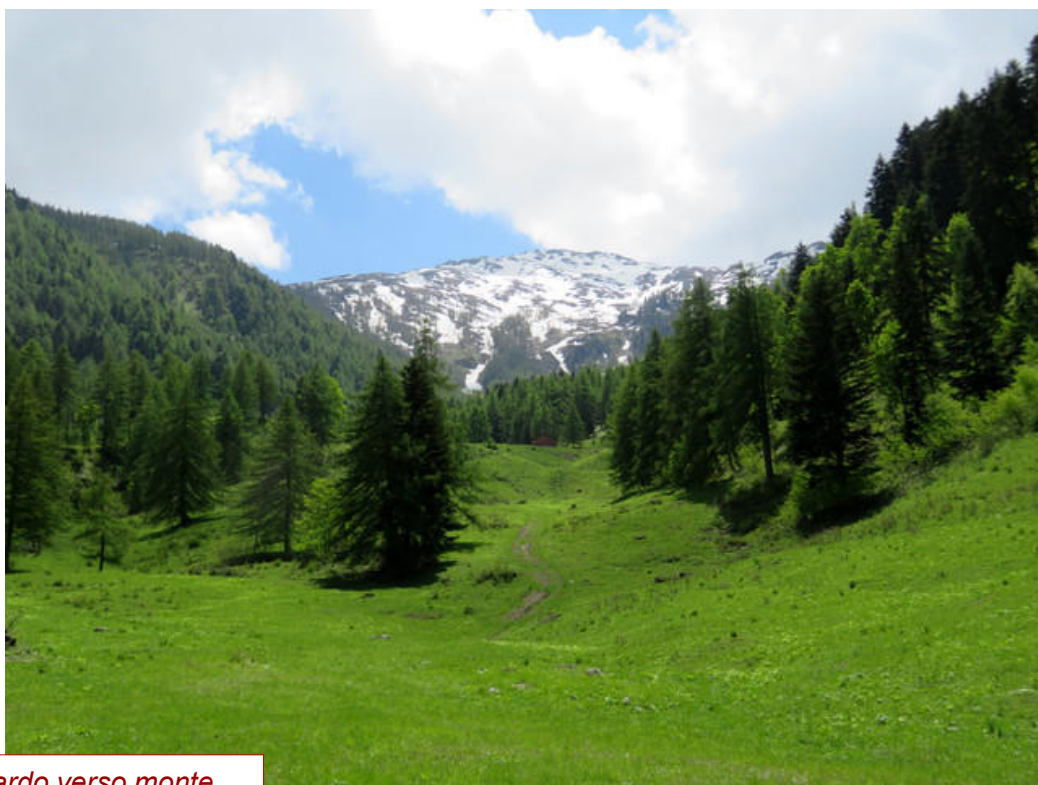
stancante. Parte presso le indicazioni che si trovano alla superiore fontana dell'abitato.

Percorso faticosamente un primo tratto all'interno di un ripido canalone, o a margine, raggiunta una svolta sulla strada il sentiero riprende e inoltrandosi allo stesso modo esce più sopra sulle praterie e poi sullo stradello di poco sopra la svolta nei pressi della casa di Clot Paquet.

Per un breve tratto si rimarrà su questo che più avanti confluirà su quello più ampio, il sentiero 825 coincidente con il "Sentiero dei Franchi", dopo aver incontrato per via la "Fontana del Canale di Pietra".

Sul "Sentiero dei Franchi" si starà lungamente, sino all'insediamento di Comba, dove lo si abbandonerà per tornare a Chiomonte.

Per intanto si prosegue piacevolmente in piano su questa importante traccia che traversando per pinete, incantevoli, panoramiche radure, spumeggianti ruscelli, porta alle prime case del Frais, rinomato centro turistico che s'anima soprattutto nella



Uno sguardo verso monte

stagione invernale per via dello sci.

3 ore c.ca da Chiomonte

Rasentate case e condominii, attraversato per intero l'abitato, passati davanti la nuova chiesa e all'antica cappella di S. Bartolomeo, scesi per un tratto a raggiungere la stazione d'arrivo della seggiovia, lasciata la strada, il sentiero 829, S.F. per La Losa riprende traversando nelle praterie nel rado lariceto.

Oltre un rigagnolo e la fontana si finisce sullo stradello sterrato congiungente la strada per il Frais con Chiomonte alle case La Croce nel punto in cui sorgono delle indicazioni.

Prendendo a sinistra e rimanendo fedelmente su questo si torna a valle senza difficoltà alcuna. Altrimenti, percorsi verso destra pochi metri, ancora si trovano le indicazioni che permettono di scendere alle poche case di Comba dove spicca una bella meridiana.

Qui giunti s'abbandona il "Sentiero dei Franchi", che prosegue verso La Losa, e traversando dritti nel prato subito si ritrova sul margine sinistro il sentiero B36 che toccando

per via piccoli insediamenti scende in direzione di Chiomonte.

Come si entra nel bosco la traccia si fa evidente, segnata e superato un rigagnolo scende a delle case e poi a delle altre, in regione Foin diventando per un tratto strada bitumata.

Ritornati sullo stradello ci s'immette per poco subito lasciandolo per la segnata traccia che riprende a scendere tra due case fuori transitando di lato tanto è diventata sporca e impercorribile.

Così continuando per prati tornati ad essere bosco di nuovo si esce sullo stradello alle case Eleizane.

Passando in mezzo a queste di sotto si scende nel prato, inizialmente per la linea di massima pendenza, ritrovando una debole traccia che traversando nel bosco da sinistra a destra riporta ancora ad una svolta sullo stradello.

Pochi metri su questo ed un ultimo tratto di sentiero consente di scendere al limitare sullo stesso, alle case Fourche, subito raggiungendo sullo stradello la svolta quotata sulla carta 961 mt. dove si abbandona quello che scende direttamente a Chiomonte per quello che prosegue dritto.



Chiesetta al Frais

E' "La strada del Ban", interdetta ai non autorizzati, che terminerà su quella per S. Lorenzo percorsa nella prima parte dell'itinerario.

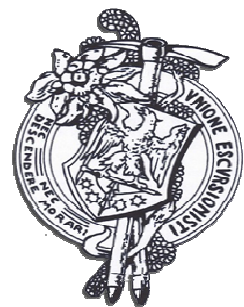
Piacevolmente alternando lunghi tratti in piano ad altri dove si sale o si scende, sempre di poco, tali da assecondare la natura del pendio, interminabile, taglia il pendio superando per via corsi d'acqua e piccole radure nel bosco.

Traversando per abbandonati castagneti si giunge così al bivio per S. Lorenzo, presso una casa nella prateria, a cui seguono le tre svolte discendenti che facendo perdere quota portano all'ultima dove parte il sentiero preso in ascesa nel punto in cui questo anello si chiude.

Superata la sbarra d'interdizione, costeggiato un tratto di ferrovia, si torna così al sottopasso della linea ferrata sul tratto di statale disabilitato.

2 ore c.ca dal Frais

Beppe Sabadini



*Hai mai bevuto l'acqua di
sorgente gassata?
Beh.. da oggi al Rifugio Toesca
lo puoi fare!*

acqua gassata

“Rio Gerardo”

*come esce dalla sorgente
ma con qualcosa in più...*

*Cosa aspettate? Venite ad
assaggiarla al Rifugio Toesca!*

*Questa è una delle tante
novità 2017
che Vi aspettano
al Rifugio Toesca!*





Terre Alte

Riflessioni sull'ambiente alpino

*Giovanna Peraldo Prun (la "siunera")
Vissuta a San Paolo Cervo Mortigliengo*



*La Bürsch
La parte alta della Valle del Cervo,
in lingua Walser*

Parte seconda

Quando sono a casa mia in Valle sento il torrente.

Lo sento sempre: quando cucino, quando traffico in giardino, quando vado a dormire e quando mi sveglio. E so che anche per le altre è così. E' uno scroscio possente, che diventa un rimbombo pauroso quando ci sono le büre. E' un po' come il rumore del mare, ma diverso; l'onda che si frange sulla spiaggia va e viene, è altalenante, è una ninna-nanna che ti culla e scherza col destino ...

Il torrente no, il torrente è continuo, il torrente non scherza.

Il torrente è la vita che scorre.

Il rumore del torrente e queste vecchie pietre di cui è fatta la mia casa mi danno il coraggio di vivere anche nei momenti difficili. Penso a tutte le donne della mia famiglia che sono vissute qui prima di me, senza acqua corrente, senza illuminazione elettrica, senza riscaldamento ad aria.

Forse l'ultimo pezzo di legna della sera, all'alba era ancora brace ardente nella stufa, ma per andare a prendere l'acqua bisognava uscire, anche d'inverno, anche con un metro di neve, e camminare sul ghiaccio per due



“Il torrente è la vita che scorre.”

curve del sentiero, sotto, fino alla fontana dove un rivolo corre in mezzo al ghiaccio...

Se ce l'hanno fatta loro, sole con i figli piccoli e i genitori anziani, posso farcela anch'io.

Il rumore del torrente lo sentiamo tutte perché tutte le case della Valle sono vicine a un torrente, il Cervo o uno dei suoi molti affluenti. Ecco perché questa Valle è una conca verdissima, dove la vegetazione cresce rigogliosa.

“Nella valle del Cervo, conosciuta come valle di pietra, vi è una natura particolare a volte aspra e difficile da plasmare, con fioriture coloratissime dei rododendri e delle ortensie, delle skimmie e delle camelie, con impareggiabili luci dell'autunno e dei suoi colori dal giallo dorato al rosso di faggi, aceri, larici, con i profumi aspri e deliziosi dei prati fioriti di narcisi e di pratoline, di bucaneve e di crochi e quello tenero delle viole e delle pervinche che formano spesso delle lunghe bordure davanti alle case“, mi spiega la Dottoressa Elena Accati, già Professore Ordinario di Floricoltura presso la Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Torino.

Il terreno del biellese è acido quindi predominano le specie acidofile; quelle più comuni sono i Ranuncoli, che incontriamo nelle zone in cui c'è un clima umido, quindi vicino a ruscelli, dal colore giallo brillante, l'Iperico montano chiamato Erba di San Giovanni, la *Caltha palustre* considerata una pianta molto antica con una struttura primitiva caratterizzata da molti stami in disposizione spiralata per favorire al massimo la fecondazione e quindi la propagazione della specie, il *Myosotis* - tra le tante leggende che spiegano l'origine del nome volgare della piantina dai graziosi fiori ne spicca una la quale racconta che quando il buon Dio ebbe terminato di attribuire i nomi alle pietre, animali e fiori creati si levò una vocina 'Non ti scordar di me Signore'; la Veronica, il cui nome deriva da due parole - vera e unica - perché nell'antichità si riteneva che nessuna pianta potesse possedere tante virtù; numerose campanule come la *Campanula rapunculoides* chiamata così perché la radice ricorda una piccola rapa, la *Campanula trachelium* che deriva dalla forma a campana del fiore, la *Soldanella alpina* il cui nome

generico proviene dalla forma della foglia rotonda come una moneta, la *Borago officinalis* caratteristica per il fiore di colore blu intenso, che è commestibile - si usa nelle insalate e si impiega anche per le zuppe - descritta da Plinio per le sue caratteristiche di donare il buon umore.

Molto interessante e decorativa l'Aquilegia, una erbacea perenne con fiori numerosi, caratteristici, riuniti in larghe pannocchie che portano un lungo sperone diritto o arcuato.

Piacevoli due specie di colore rosa come la Bistorta e la Bergenia, anche perché fioriscono presto in primavera.

Numerose sono le specie azzurre, particolarmente interessanti da vedere nel verde tenero della vegetazione, tra cui la *Phiteuma*, la *Centaurea*, la *Genziana*, il *Fiordaliso*.

Il Giglio di San Giovanni, detto anche Giglio Rosso, cresce spontaneo sui pendii assolati; incanta con la sua bellezza superba, ed è una specie protetta.

Il paesaggio si distingue per la varietà e la ricchezza di forme vegetali la cui formazione si deve fondamentalmente alla notevole varietà altimetrica e igrometrica caratterizzante l'intero territorio; nelle zone a minore altitudine la vegetazione è costituita da una serie di specie caratteristiche del bosco planiziale di Farnia e Carpino.

Le specie costanti del piano arboreo sono la Farnia (*Quercus robur*), il Carpino bianco (*Carpinus betulus*), il Frassino (*Fraxinus excelsus*), l'Acer campestre (*Acer campestre*) ed il Ciliegio selvatico (*Prunus avium*).

Lo strato arbustivo vede invece diffusi il Biancospino (*Crataegus monogyna*), il Nocciolo (*Corylus avellana*), il Ligustro (*Ligustrum vulgare*), il Corniolo (*Cornus mas*).

In varie situazioni si è verificata una sostanziale modifica della componente vegetale in quanto le specie originarie sono state via via sostituite e sovente annientate dall'invasione sia della *Robinia pseudoacacia*, la quale determina anche una differente composizione del sottobosco, sia della *Buddleia davidii*.

Dove il terreno presenta aspetti di temporanea abbondanza idrica a causa di suoli a



Anemone japonica

drenaggio rallentato e di una falda temporanea superficiale la specie più rappresentata è il Salice bianco (*Salix alba*) a cui si associano l'Ontano nero (*Alnus glutinosa*) con il Frassino (*Fraxinus excelsa*) e più sporadicamente la Farnia e l'Olmo campestre (*Ulmus minor*). La vegetazione arbustiva vede la dominanza di *Salix purpurea*.

Oltre alle specie citate non si possono assolutamente dimenticare le Faggete per la bellezza di portamento di questo albero, per il colore grigio della corteccia, per la presenza delle V rovesciate da cui si dipartono i rami, come neppure i Castagneti.

Fino a poco tempo fa possedere un Castagneto anche piccolo era una fortuna: i frutti erano la principale forma di nutrimento per le famiglie e anche il legno veniva impiegato con buon profitto.

A partire dai primi del 900 però i Castagneti italiani sono

stati colpiti da due malattie gravissime, la prima è il mal dell'inchiostro causato da un fungo *Phytophthora cambivora* che è stato risolto innestando le varietà da frutto su un portainnesto giapponese *Castanea crenata* resistente alla malattia e il cancro della corteccia che è stato debellato mediante la diffusione di ceppi non virulenti del patogeno che hanno immunizzato le piante.

Più recentemente anche un insetto importato dalla Cina ha fortemente danneggiato i Castagni. Per fortuna anche in questo caso il parassita è stato combattuto disperdendo nei Castagneti un iperparassita anche esso ritrovato in Cina che ne ha fortemente ridotto i danni.

Molto interessanti sono anche i giardini storici; realizzati in gran parte verso la fine dell'800, sono stati voluti da proprietari colti e sensibili, amanti della loro terra, instancabili lavoratori e affascinati viaggiatori. Cina, Persia, India, oltre a Francia e Gran Bretagna, e alle Americhe, sono state mete dei Valligiani impegnati nel settore edile.

Da queste terre lontane venivano introdotte le molte specie esotiche come la Sciadopitis, la Forsythia, tanti Viburni che caratterizzano parecchi giardini e ne costituiscono un elemento particolare.

Fin da bambina restavo incantata ad ammirare gli Iris, di ogni colore, dal blu scurissimo quasi nero al viola, dall'azzurro pallido al bianco, e i Gigli di un colore tra il giallo e il rosso che spiccano, sgargianti e sfacciatati, da ogni riva, da ogni aiuola, da dentro gli orti di tutta la Valle.

Gli orti poi sono uno spettacolo di ingegneria edilizia. Spesso sono posizionati su terrazzamenti

sorretti da muraglioni in pietra, costruiti con i famosi “ cantun “, ossia dei blocchi di sienite tagliati a parallelepipedo e incastrati sapientemente gli uni sugli altri; sono molto piccoli e accessibili talvolta solo mediante strettissime scalette ricavate dagli stessi blocchi di pietra lasciati a sbalzo fuori dal muro per lo spazio di un piede.

Può capitare di trovarli accoppiati specularmente: forse appartenevano a fratelli o a cugini. Pensare di scendere quei gradini mette i brividi...

Ma le aiuole sono una meraviglia: piccole, curatissime, non c'è un filo d'erba di troppo, la terra è ricalzata con precisione geometrica, i paletti piantati a distanza regolare al millimetro e non c'è nessuno spazio, neppure minimo, che non sia sapientemente utilizzato; tutto è organizzato al meglio, con sapiente esperienza, probabilmente in base all'esposizione al sole, che qui è una risorsa preziosa.

L'erba di montagna in Valle si chiama “siun“; o meglio credo che si chiami così quel particolare insieme di vegetazione che cresce sui monti, tra rocce e pendii impervi, dove le donne della Bürsch (le “siunere”) andavano a

falciarlo all'alba per portarselo poi giù sulle spalle nella “scesta” e darlo da mangiare alle mucche.

E non era l'unico carico che si portavano sulle spalle, queste donne rimaste sole per la maggior parte dell'anno, o degli anni, mentre i padri, i fratelli, i mariti e i figli lavoravano lontano, e talvolta non tornavano più.

In una società di fatto matriarcale le donne della Valle del Cervo accudivano i bambini, i malati e gli anziani, provvedevano al bestiame e all'orto e a tutto quanto era necessario per il sostentamento della famiglia.

Raccoglievano la legna, le fascine e le castagne e dai boschi le portavano giù fino a casa; le ciliege e i formaggi d'alpeggio venivano trasportati sulle spalle per lunghi tratti per venderli al mercato di Cacciorna – oggi Andorno – o per scambiarli ai valichi con le donne della Valle del Lys o della Val D'Ayas o della Val Sesia.

Negli ultimi giorni di Agosto al Lago della Vecchia la “Festa delle Genti” ricorda questi incontri.

Le più robuste e le più sfortunate alla fine dell'800 hanno portato sulle loro spalle anche le pietre e i materiali per la costruzione delle mulattiere intervallive del Lago della Vecchia,



Di domenica le donne della Bürsch si mettevano il “Gipuon”

della Mologna Piccola, del Colle del Croso e della Gragliasca, della strada per la Galleria tra Rosazza e Oropa e della tramvia Biella – Balma.

La loro attività, a parità di qualifica professionale, era retribuita con salari che non raggiungevano la metà di quelli degli uomini, rimanendo inferiori anche alla paga dei giovani garzoni.

Conoscevano i sentieri e i tratti pericolosi meglio di chiunque e gli anfratti naturali dove rifugiarsi in caso di maltempo, così come tutte le insidie della montagna.

Molte assunsero il ruolo di portatrici e accompagnatrici con incarico di guida dei gitanti provenienti dalla città; alcune ottennero il riconoscimento ufficiale della sezione locale del Club Alpino Italiano, concordando le tariffe per le diverse tipologie e difficoltà del percorso prescelto.

Note scritte di apprezzamento testimoniano la riconoscenza degli alpinisti per queste donne semplici e povere ma che nel loro mestiere di guida dimostravano impegno, professionalità, naturale attitudine a convivere con le difficoltà ambientali e conoscevano le loro montagne da tutta la vita.

A piedi nudi, con le gambe protette dalle ginocchia alle caviglie dalle “vireile”, indossavano una gonna ampia e un grembiule annodato in vita, un corpetto senza maniche sopra la camicia e un fazzoletto in testa o incrociato sulle spalle. - Il destino sulle spalle, Gianni Valz Blin, Rivista Biellese, Anno 17, Numero 1, Gennaio 2013 -.

Di domenica le donne della Bürsch si mettevano il “Gipuon”: gonna nera lunga alle caviglie, molto arricciata dietro, corpetto sempre nero spesso in velluto liscio, decorato da passamanerie, pizzi e “jait”, cintura, “faudal” di seta, stretto per le nubi e più ampio per le coniugate, foulard a fiori con frange portato sulle spalle incrociato davanti e fermato sotto la cintura; completavano la *mise* gli “scapin” ai piedi e il velo di tulle bianco ricamato portato a triangolo in testa durante le funzioni religiose.

Mi racconta Daniela Casale, Presidente della Casa Museo dell'Alta Valle del Cervo, prezioso scrigno di memorie della Bürsch, che

all'inizio del '900 si pensava che se una coppia di giovani si fosse recata il 24 giugno, festa di San Giovanni, al Santuario insieme, si sarebbe sposata entro l'anno; per tale occasione il ragazzo faceva dono alla ragazza del foulard da indossare.

“Ancora viene ricordato di quando alcune ragazze si trovarono col fazzoletto identico regalato dallo stesso moroso che aveva trovato quel modo per togliersi dagli impicci lasciando che se la sbrighassero tra loro le sue donne ...”

Prima del matrimonio le famiglie dei futuri sposi si incontravano per conoscersi e per sottoscrivere i “Fardelli da Sposa”, che elencavano minuziosamente i beni che la donna portava in dote al marito.

Il corredo ricamato era più o meno pregiato e vasto a seconda delle possibilità economiche, così i mobili, le posate talora in una lega d'argento e manico in avorio o in ebano, i servizi di piatti, bicchieri e tazzine, e le varie suppellettili.

I gioielli tradizionali erano i “Luchet”, fermagli di chiusura in oro rosso con decorazioni in smalto policromo montati su nastro di velluto nero, e i “Durin”, collane sempre in oro rosso costituite da palline esagonali vuote intercalate da maglie di catenella.

Spille, orecchini, medaglioni, orologi e anelli erano appannaggio delle ragazze benestanti a cui la famiglia in queste occasioni faceva confezionare un abito elegante, per lo più nero, detto “Vestito dell'ultima festa”, che veniva indossato in occasione di questi incontri familiari prima del matrimonio e magari anche per la fotografia della coppia ritratta nell'atto di stringersi la mano come promessa di impegno per la vita.

Maria Teresa B.B.

Dieta Endomorfa: tutto ciò che devi sapere

Ognuno è bioindividuale, il che significa che un regime di perdita di peso che funziona per me non funzionerà necessariamente per te. Certo, ci sono alcune verità universali, come il fatto che probabilmente dovrai mangiare un po' meno e muoverti un po' di più.

Ma oltre a ciò, la ripartizione specifica dei macronutrienti e i tipi di alimenti "ideali" possono variare abbastanza.

Sempre di più, un modo in cui le persone personalizzano il proprio piano nutrizionale è con una dieta endomorfa, creata per coloro che hanno un tipo di corpo endomorfo (si pensi: struttura ossea più grande, percentuale di grasso corporeo più alta, scarsa definizione muscolare).

Non è esattamente nuovo, ma recentemente ha guadagnato punti e Google ha recentemente annunciato che è stata la nona dieta più cercata del 2019.

Ma come fai a sapere se sei un endomorfo e il tuo tipo di corpo può davvero dettare le tue esigenze nutrizionali? Ecco cosa devi sapere.

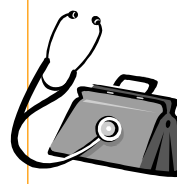
Prima di tutto, cos'è un endomorfo?

Negli anni '40, lo psicologo William Sheldon classificò le persone in tre categorie (chiamate somatotipi) in base alla composizione corporea e alla corporatura: endomorfi, mesomorfi ed ectomorfi.

Gli ectomorfi tendono ad essere lunghi e magri e possono avere difficoltà a guadagnare grasso o muscoli; i mesomorfi tendono ad essere atletici, forti e possono aumentare o perdere peso facilmente; e gli endomorfi sono descritti come "rotondi e morbidi", con una percentuale maggiore di grasso corporeo rispetto ai muscoli e una tendenza a trasportare il grasso in eccesso attorno all'addome, alle cosce e alla parte superiore delle braccia.

Si dice anche che gli endomorfi abbiano metabolismi più lenti che possono rendere abbastanza difficile la perdita di peso.

Tra gli endomorfi ben noti figurano Marilyn



Il medico risponde *Le domande e le risposte sulla nostra salute*

Monroe e Beyoncé.

Cos'è la dieta endomorfa?

Non esiste un insieme ufficiale di regole per la dieta endomorfa, ma ci sono molti consigli che girano in Internet e altrove su come mangiare per ogni tipo di corpo.

Gli endomorfi tendono ad avere un certo grado di sensibilità all'insulina o ai carboidrati e sono particolarmente bravi a convertire gli alimenti ricchi di carboidrati in zucchero, che viene quindi immagazzinato come grasso.

Questo, a sua volta, si dice che aumenti la percentuale di grasso corporeo insieme al rischio di problemi come il diabete.

Per questo motivo, è generalmente raccomandato che gli endomorfi mangino abbastanza proteine e grassi sani e scarichino i carboidrati raffinati trasformati (cereali, pane, cracker, dolci, ecc.).

I carboidrati da frutta e verdura ricche di fibre e, in misura minore, da cereali non raffinati come la quinoa o il riso, sono considerati una scelta migliore per gli endomorfi.

I sostenitori raccomandano che gli endomorfi consumino una distribuzione abbastanza uniforme dei macronutrienti, con le seguenti percentuali di calorie provenienti da carboidrati, proteine e grassi.

30% di carboidrati

35% di proteine

35% di grassi

Alcuni alimenti comunemente raccomandati per una dieta endomorfa includono:

- Verdure non amidacee (verdure a foglia verde, cavoli, cavoletti di Bruxelles, peperoni, fagiolini, cetrioli, asparagi, pomodori, barbabietole)
- Verdure amidacee (zucca, patate dolci, carote)
- Frutta (mele, bacche, pere, agrumi)



- Grassi sani (noci e semi, burro di noci, olio d'oliva, avocado, olio di avocado)
- Proteine di qualità (salmone, uova, pollame, manzo)
- Latticini (yogurt, formaggio)
- Cereali integrali (quinoa, miglio, riso integrale, avena)
- Fagioli e lenticchie

Che cosa hanno da dire gli esperti?

La stessa dieta endomorfa potrebbe essere piuttosto salutare, ma la logica alla base è imperfetta.

Questo perché non esistono prove scientifiche che dimostrino che alcune diete funzionano per specifici tipi di corpo.

Sul lato positivo, probabilmente non c'è nulla di male nel provare una dieta endomorfa (che, di nuovo, può essere formulata abbastanza simile a una dieta paleo, se lo si desidera).

Ma tieni presente che ogni corpo è diverso e se stai lottando per perdere peso, potresti trarre beneficio da un approccio dietetico più su misura e non dimenticare una routine di allenamento coerente.

Penso che la migliore strategia per chiunque

abbia difficoltà a perdere peso e aumentare la massa muscolare sia quella di lavorare con un dietologo che può creare una dieta individualizzata in grado di supportare le tue esigenze.

Inoltre, un piano di esercizi con allenamento cardio e resistenza sarebbe consigliato per aumentare la salute del cuore e migliorare la massa muscolare.

Linea di fondo

Anche se non esiste una vera scienza per sostenere il cibo per il tuo particolare tipo di corpo, una dieta endomorfa è piena di cibi che sarebbero dannatamente sani per quasi tutti, indipendentemente dalla loro forma e dimensione.

Quindi, se vuoi provarla, provala mentre la aggiusti per soddisfare le tue esigenze caloriche.

Ma tieni a mente, molti fattori sono in gioco quando si tratta di trovare il tuo piano alimentare, quindi se la provi e non funziona, non avere paura di modificare l'approccio o consultare un dietologo.

Lorenzo Misto



Consigli UTILI per affrontare la montagna con maggior sicurezza

Conoscere

Preparate con cura il vostro itinerario anche quello che vi sembra facile. Affrontate sentieri di montagna sconosciuti solo in compagnia di persone esperte. Informatevi delle difficoltà dell'itinerario. Verificate sempre la situazione meteorologica e rinunciate in caso di previsioni negative.

Informare

Non iniziate da soli un'escursione e comunque informate sempre del vostro itinerario i vostri conoscenti e il gestore del rifugio.

Preparazione fisica

L'attività escursionistico/alpinista richiede un buon stato di salute. Per allenarvi, scegliete prima escursioni semplici e poi sempre più impegnative.

Preparazione tecnica

Ricordate che anche una semplice escursione in montagna richiede un minimo di conoscenze tecniche e un equipaggiamento sempre adeguato anche per l'emergenza.

Abbigliamento

Curate l'equipaggiamento, indossate capi comodi e non copritevi in modo eccessivo. Proteggetevi dal vento e difendetevi dal sole, soprattutto sulla neve, con abiti, creme e occhiali di qualità.

Alimentazione

E' importante reintegrare i liquidi persi con l'iperventilazione e per la minore umidità dell'alta quota. Assumete cibi facilmente digeribili privilegiando i carboidrati e aumentando l'apporto proteico rispetto a quello lipidico.

Rinuncia

Occorre saper rinunciare ad una salita se la propria preparazione fisica e le condizioni ambientali non sono favorevoli. Le montagne ci attendono sempre. Valutate sempre le difficoltà prima di intraprendere un'ascensione.

Emergenze

In caso di incidente, è obbligatorio prestare soccorso. Per richiamare l'attenzione utilizzare i segnali internazionali di soccorso alpino:

- CHIAMATA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 6 ogni minuto (un segnale ogni 10 secondi) un minuto di intervallo.
- RISPOSTA di soccorso. Emettere richiami acustici od ottici in numero di 3 ogni minuto (un segnale ogni 20 secondi) un minuto di intervallo

S.O.S. Montagna

In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



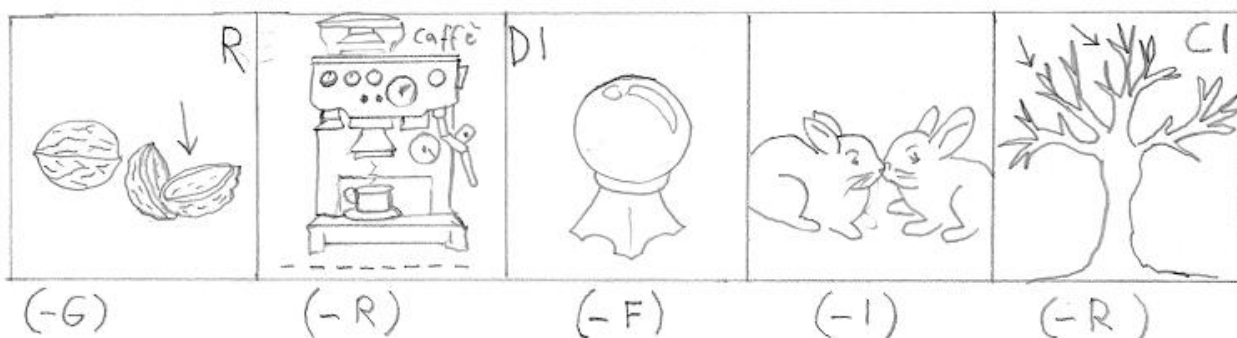
Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS (augurale) con sottrazione:
eliminare la lettera indicata tra parentesi.

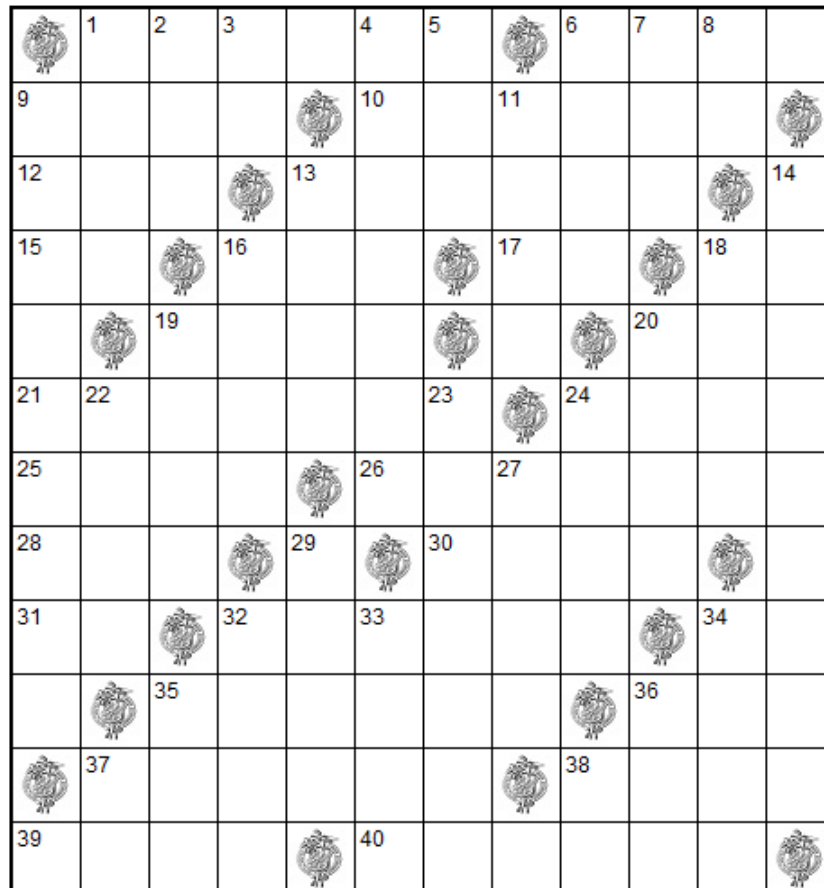
Soluzione: 6, 6, 2, 4, 3, 3, 5



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)



ORIZZONTALI:

1. Un differenziale dei BTP
6. Formano lo scheletro
9. Un segnale stradale
10. Ciò che esiste, inteso nella sua totalità
12. Gioielli di famiglia
13. Sottoscrizione con cui si garantisce il pagamento di una cambiale
15. La nota del diapason
16. La dea greca della vendetta
17. Fine dell'omertà
18. Targa di Crotona
19. Comune della regione della Nuova Aquitania
20. Central Intelligence Agency
21. Capriccioso o creativo
24. Il dio Marte dei greci
25. Guancia
26. Emozionabili, ansiose
28. Articolo plurale maschile
30. Misura anglosassone di superficie
31. Fine delle ingiustizie
32. Pascoli estivi alpini
34. Iniziali della Gerini
35. Ricovero per autovetture
36. I fratelli di papà
37. Abitano nella provincia di Avellino
38. Inutile, infruttuoso
39. Un saluto amichevole
40. L'energia prodotta dal vento.

VERTICALI:

1. Davanti ha valore di eccesso
2. Dopo, in seguito
3. In mezzo al ciarpame
4. Che cresce nei campi coltivati
5. Lo era Giunone
6. Recipienti panciuti della Roma antica
7. La seconda metà di questo
8. Inizio di salita
9. Sistema di lettura della musica
11. Non basso
13. Miscredente
14. Composizione e disposizione per lo più accurata di parti nel discorso
16. Aspro, pungente
18. La capitale dell'Ucraina
19. Li redige il notaio
20. Prefisso per freddo
22. Nasce ogni giorno
23. Manifestazione di ossequio che si rende
24. Scure per il poeta
27. Starnazzano in cortile
29. Costosi
32. Frutto ottenuto dall'incrocio tra un mandarino e un pompelmo
33. Ci sono pure le merinos
34. La nazione con la Grande Muraglia
35. Grande Raccordo Anulare
36. Il rumore di un taglio netto
37. Due per gli antichi romani
38. A voi.

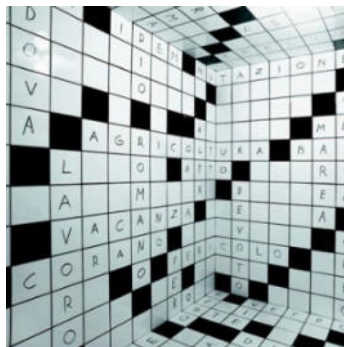


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

1	2	3	4	5	6	7		8	9	10
11	11					12		13		
14				15						
16			17					18		
19			20		21		22		23	
23					24					
25									26	
26		27	27				28		29	
30		31					32		33	
34	34					35		36		37
37						38	39			40
41				42						

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di LUGLIO/AGOSTO dell'Escursionista)

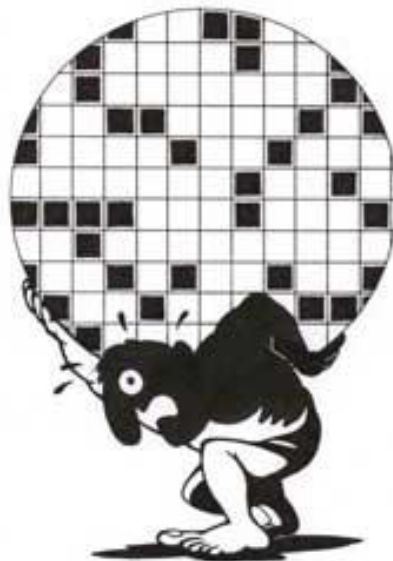


ORIZZONTALI:

- 1 Comune italiano in provincia di Sondrio
- 7 il Sergio cantante, arrivato 2° a San Remo
Giovani
- 11 la moglie di Isacco
- 13 con questa sigla si indicavano le lire
- 14 il Francesco medico naturalista di Arezzo
- 15 sentimento di malanimo
- 16 Istituto Dermatologico Europeo
- 17 fiume dell'Italia centromeridionale
- 18 precede sab.
- 19 il Romeo giocatore del Grande Torino
- 21 bambino molto piccolo
- 23 immediato, improvviso
- 25 lo sono i legni vecchi
- 26 un'affermazione gradita
- 27 Comune italiano della provincia di Teramo
- 28 anagramma di rate
- 30 è al centro della festa
- 33 una vittoria fuori casa
- 34 che deriva dagli antenati
- 35 il nome d'arte di Ferdinando Buscaglione
- 37 cacciato via dalla tana, scovato
- 39 ha una durata breve
- 41 c'è quello del gelato
- 42 ossatura arcuata della sella

VERTICALI:

- 2 il suo futuro è già scritto
- 3 affrancata, liberata
- 4 Istituto Bancario Italiano
- 5 l'inizio delle cene
- 6 misure terriere
- 7 modo particolare di fare
- 8 Stato dell'Europa Centrale confinante con
l'Italia
- 9 l'Irlanda
- 10 chiari e forti
- 12 è diamante o grafite
- 14 deposito, garage
- 17 lo è una circolazione controllata
- 20 è l'ideale per cuocere due uova
- 22 incrociare le armi
- 24 c'è quella di massima
- 29 l'Auguste Renè scultore e pittore francese
- 31 nome d'uomo
- 32 le consonanti di Orfeo
- 36 risponde in parte
- 37 l'inizio della scena
- 38 un'ora più corta
- 40 le vocali del sale



Le soluzioni dei giochi del mese di MAGGIO

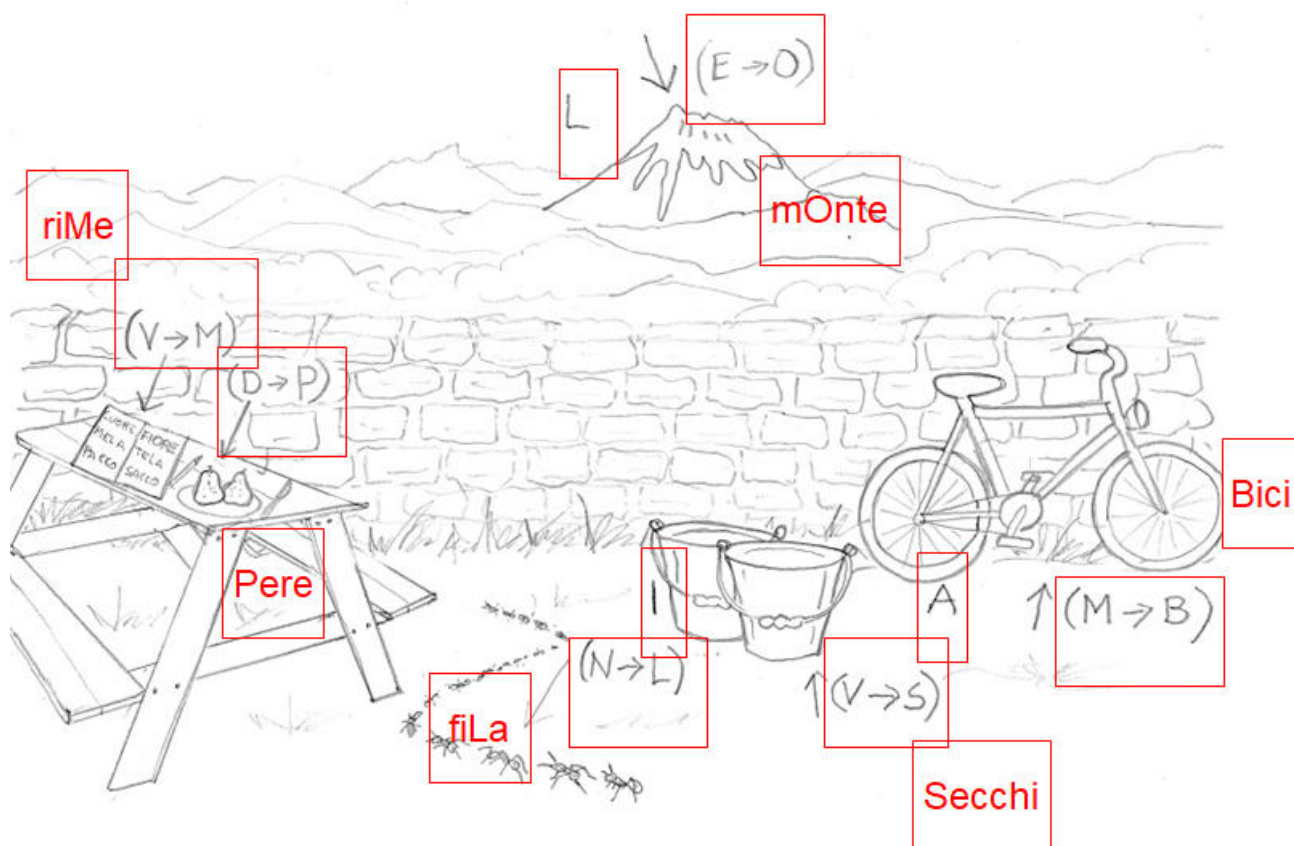
REBUS con cambio























(sostituire le lettere come indicato tra parentesi) : 8, 10, 1, 6, 5

Soluzione:

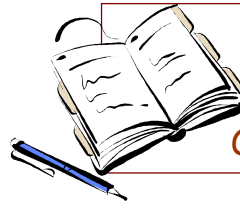
riMe Pere fiLa L mOnTe I Secchi A Bici

Rivedere finalmente i vecchi amici



1	C		2	P	3	E	4	R	5	M	6	S	7	S	8	I		9	A	10	B	11	E	12	T	13	E		14	B		15	P	16	E	17	P	18	E
13	N	14	E	15	R	16	A		17	D	18	A	19	D	20	O		21	A	22	R																		
17	U	18	R		19	I	20	F	21	I	22	N	23	E	24	S	25	T	26	R	27	E																	
20	T	21	E	22	O	23	L	24	O	25	G	26	O		27	S	28	E	29	T	30	E																	
	O		23	D	24	I	25	T	26	A		27	C	28	A	29	L	30	O																				
	25	C	26	I	27	B	28	O		29	L	30	I	31	T	32	E		33	T																			
28	F	29	O	30	C	31	E		32	C	33	A	34	M	35	O	36	S	37	C	38	I																	
31	I	32	P	33	O	34	C	35	R	36	I	37	T	38	A		39	C	40	A	41	R																	
34	A	35	P		36	C	37	A	38	R	39	O		40	R	41	O	42	S	43	A																		
37	B	38	E	39	N	40	I		41	R		42	L	43	U	44	P	45	I	46	N																		
A		40	P	41	O	42	L	43	I	44	G	45	A	46	M	47	I		48	A																			

	1	T		2	N	3	E	4	R	I		5	D		6	G	7	M					
8	V	9	E	10	R	11	O	12	N	A		13	C	14	I	15	E	16	L	17	O		
18	O	19	L	20	I	21	V	22	A		23	V	24	E		25	T	26	I	27	R		
28	L	29	O	30	F	31	A		32	D	33	A	34	N	35	C	36	E		37	O		
38	U		39	I	40	N	41	N	42	E	43	S	44	T	45	A	46	R	47	E			
48	M	49	O	50	N	51	T	52	E	53	C	54	A	55	R	56	M	57	E	58	L	59	O
60	E	61	L	62	I	63	O	64	T	65	E	66	R	67	A	68	P	69	I	70	A		
		71	A	72	T	73	T	74	O	75	N	76	I	77	T	78	A		79	S	80	M	
81	G		82	O	83	T		84	T		85	A	86	N	87	I	88	T	89	A			
90	E	91	R	92	R	93	O	94	N	95	E	96	E		97	A	98	G	99	I	100	S	
101	L	102	E	103	E		104	A		105	C	106	A	107	R	108	E	109	N	110	A		
111	A	112	D		113	A	114	S	115	S	116	O	117	L	118	O		119	A	120	I		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Giugno, la falce in pugno

Il mese di Giugno, è denominato anche Mese del Sole o Mese della Libertà, ed è il 6° mese dell'anno secondo quello che sappiamo essere il calendario gregoriano, ed è il primo mese dell'estate nell'emisfero boreale e il primo dell'inverno nell'opposto emisfero australe; Giugno ha 30 giorni e si colloca nella prima metà dell'anno. Il suo nome deriva dalla dea Giunone, moglie di Giove.

La denominazione Mese del Sole deriva dal fatto che in corrispondenza del 21° giorno del mese, ovvero nel solstizio d'estate (anche se a volte cade il 20 Giugno), l'asse terrestre presenta un'inclinazione tale da garantire la massima durata di luce nell'arco di un giorno.

La traduzione inglese del nome, June, viene usata come nome proprio femminile. Come infatti suggerisce il proverbio contadino «Giugno la falce in pugno», per la natura segna un periodo di grande fioritura e fecondità "femminile": dalla mietitura dei campi di grano al taglio dell'erba nei prati, alla frutta che in molte specie raggiunge la giusta maturazione ed è pronta per essere raccolta; senza dimenticare i tanti fiori che sbocciano e rendono i giardini più colorati in questa fase dell'anno.

Guardando le costellazioni in cielo del mese di Giugno poi, ad est dell'emisfero boreale domina la lunga scia della Via Lattea, che mostra il punto più luminoso tra le stelle Sadr e Albireo della Costellazione del Cigno.

Di rilievo è anche il fenomeno dell'asterismo del Triangolo estivo, che appare dopo il tramonto ed è un punto di riferimento per osservare le principali costellazioni.

Ed in questo bellissimo mese di inizio estate, quali escursioni la UET avrebbe pianificato per le attività sociali dei suoi soci?

- Domenica 14 Giugno avremmo dovuto percorrere il Sentiero Balcone e delle Ginestre in alta Valle Maira, uno splendido itinerario ad anello attraverso un fitto bosco di abeti e noccioli e due belle borgate di montagna.
- Ma Domenica 21 Giugno, finalmente potremo riprendere le scarpinate tra amici salendo al forte Pramand in alta Val di Susa, attraversando un ambiente selvaggio e suggestivo poiché si arriverà proprio sotto le grotte chiamate dei Saraceni. Giunti al colletto di Pramand, la vista sarà illimitata e spazierà dalle cime del Pelvoux, alla Barre des Ecrins ed alla Meije, alle





vicine punte della Grand Hoche, dello Chaberton e dell'Assietta.

- Infine Sabato 27 Giugno e Domenica 28 Giugno faremo la bellissima **Traversata Alpe Veglia – Alpe Devero per la Sella di Scatta d'Orogn**a. Questa zona non ha bisogno di tante presentazioni: paesaggisticamente molto interessante, con stupendi i boschi di larici ed alpeggi ancora oggi abitati, che incontreremo nel nostro cammino. Sarà una occasione ghiotta per tutti gli escursionisti che potranno godere di una due giorni immersi nella pace e nei profumi che solo la montagna può dare e per gli amanti della fotografia che potranno fermare nei loro obiettivi scorci mozzafiato.

Finalmente pronti, e questa volta si spera per davvero, a rimettere lo zaino in spalla?

Ole!

Buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Montagne di sabbia

Siamo attori, quasi passivi di un momento che poche volte l'umanità intera ha vissuto.

Penso alla scritta STAYATHOME, vista e letta sui social ed alla TV.

E penso che essere qui in Mauritania sia davvero una fortuna, si tratta di un'oasi felice in tutti i sensi.

Un solo decesso e 7 casi tutti guariti.

Mauritania il Paese del Silenzio e del Vento.

Del silenzio perché per essere grossa 3 volte l'Italia, conta solo 3 milioni di abitanti ed ha distese di sabbia tra le più grandi al mondo.

E del vento, perché il quadrante di nord ovest non conosce barriere fino alle montagne dell'Hoggar in Algeria, celebri grazie a Frison Roche.

Ho appena finito di leggere "I due fili della mia esistenza", del grande Massimo Mila, musicologo ed accademico del Club Alpino Italiano.

E qui seduto su una duna, con il vento che mi accarezza il viso, penso ai miei due fili.

La montagna ed il deserto, che tanto hanno in comune.

Per me la montagna è sinonimo di neve e



Reportage Ai "confini" del mondo

ghiaccio, e forse è per questo che tutte le mie gite hanno come meta la Valle d'Aosta più che le Dolomiti.

Neve che mi porto dentro come un ricordo ancestrale, da quando nelle elementari per poter andare a scuola si scavava un passaggio tra due muri di neve appena caduta.

E poi le prime discese con bob e slittino a Coazze.

Fino al passaggio allo sci alpino, per poi passare allo sci nordico con tanto di 3 edizioni della Marcialonga in Trentino, quando era più il tempo di attesa per prendere lo skilift che non quello per la discesa stessa.

E siccome la scuola che ho citato si chiamava Duca degli Abruzzi, io come un piccolo esploratore armato di ciaspole, cominciai a girovagare per le Alpi di Piemonte e Valle d'Aosta, con qualche piccola puntata, tempo





permettendo nel Triveneto.

Nel 1992 il primo viaggio sahariano in Marocco mi fece conoscere un mondo fatto di sabbia, ma anche di roccia e nell'alto atlante anche di neve fino a quota 4000.

Come disse il grande Theodore Monod, in vista delle dune del Sahara marocchino e mauritano, lui oceanografo di fama mondiale "quale dei due oceani mi rapirà?".

Ebbene io credo di essere stato rapito in egual misura, senza contare che il Sahara, il Padre di tutti i Deserti annovera montagne di 3000 e 4000 metri.

I popoli che vivono in questi due miracoli della natura, non si accontentano di dire semplicemente sabbia e neve.

Dovete pensare che i Tuareg, i signori del deserto, i famosi Uomini Blu, hanno almeno 30 nomi per definire la sabbia, perché è l'elemento che li accompagnerà tutta la vita.

La donna tuareg partorisce stando chinata per terra, affinché il bambino una volta uscito tocchi subito la sabbia.

Nelle nostre montagne e poi sempre più a nord, fino nelle terre degli Inuit, la neve ed il ghiaccio, così come la sabbia per i nomadi hanno, almeno trenta nomi.

Sono ambienti estremi, ma non amo definirli ostili, bisogna entrarci con rispetto ed amore e si verrà accolto come dei figli, così come i loro stessi abitanti.

Ed in questo momento drammatico che stiamo vivendo penso all'amico e grande alpinista Sergio De Infanti quando mi portava nel bosco e mi insegnava cosa tagliare e cosa no.

Ed alla sua frase più bella: "Perché la Vita è domani"

Fabrizio Rovella

 [Saharamonamour](#)



Color seppia Cartoline dal nostro passato



La cronaca delle gite sociali del 1907

Abbazia di Staffarda e Rocca di Cavour

Centoventotto gitanti fra cui molte gentili signore, signorine e bambini si trovarono esatti alla partenza della tramvia di Pinerolo la mattina del 28 aprile.

Il tempo, alquanto dubbio, lasciava tuttavia sperare una discreta giornata. Animazione ed allegria in tutti erano le caratteristiche della comitiva e queste contribuirono a rendere apparentemente breve il viaggio fino a Staffarda. Purtroppo durante il tratto tra Pinerolo e Cavour un tentativo di pioggia aveva lasciato qualche incertezza sulle intenzioni di Giove Pluvio, ma i direttori, con una faccia tosta

ammirevole, predicevano la prossima apparizione del sole!

Appena giunti a Staffarda, l'egregio nostro comm. Brayda cominciò a far ammirare ai gitanti la caratteristica porta dell'Abbazia e

diverse particolarità degne di nota, mentre i direttori, gentilmente favoriti dal personale dell'Ordine Mauriziano, preparavano, *al coperto*, delle lunghe tavole per *la consumazione... della colazione*.

E l'aver ciò fatto fu veramente provvidenziale perchè, mentre venivano distribuiti i pacchi contenenti lo spuntino... si aprirono le cateratte e giù un temporale indiatolato con tuoni e lampi tanto da parere di essere in pieno estate.

Ad onor del vero, questo incidente non guastò per nulla la comune allegria, anzi... dal modo con cui vennero *accolte* e *distrette* le colazioni, si dovrebbe ritenere che fu un incentivo che favorì il proverbiale buon appetito dei consoci

Cessato alquanto il diluvio si continuò la visita dell'Abbazia, che è monumento veramente notevole e degno di accurato e serio esame. Nella Chiesa, in modo speciale, si fece una lunga sosta e si ebbe campo di constatare ancora una volta, ammirando ogni minuto particolare, quanta competenza

e dottrina dimostri il commendator Brayda, nelle sue diligenti spiegazioni date con quel tono amichevole, semplice e bonario che formano una sua specialità simpaticissima.

Ritornati a Cavour, con il tramvia speciale, sempre accompagnati dalla pioggia, sarebbe parso più prudente attendere tranquilli



all'albergo l'ora del pranzo, ma non per nulla gli escursionisti portano sul loro distintivo sociale il fatidico motto "*Nec Descendeve Nec Morari*" per cui essi non vollero rinunciare al numero del programma intitolato "*Visita della Città e della Rocca di Cavour*" e quasi tutti salirono sulla rocca dove ammirarono, oltre al panorama abbastanza vasto (per quanto limitato

dalla nebbia), le vestigia delle antiche fortificazioni, i resti del castello e delle mura che già nel periodo medioevale sorgevano a difesa del villaggio sottostante.

A compensarli della fatica i soci poterono vedere nell'interno della nota cisterna, ripiena di cavourresi morti nel 1691, molte candele accese dalla pietà di alcune donne di Cavour, le quali noncuranti del temporale, si erano recate a recitare preghiere in suffragio delle *anime della rocca... e di qualche altra cosa!*

Anche qui, sotto l'imperversare dell'acquazzone, e protetti alla meglio dai parapigioggia, l'egregio nostro Duce disse in breve cose belle e interessanti sulla Rocca di Cavour, sulla guerra a cui assistette quello straordinario masso erratico, adibito fin dagli antichissimi tempi a difesa del paese, completando le spiegazioni con una capatina ad un vicino cascinale ove si conservano ancora diversi proiettili che datano dall'epoca della famosa invasione gallica capitanata dal maresciallo Catinat.

Ritornati al piano, sempre di ottimo umore, si diede principio al pranzo, servito in modo degno di ogni encomio dal proprietario dell'*Antico Albergo della Posta Reale* ed alla fine del lieto banchetto il nostro vicepresidente cav. ing. Marchelli ringraziò il comm. Brayda per la sua gentile collaborazione alla gita, rivolgendo pure un'elogio ai direttori per l'ordine con cui essa fu condotta e proponendo di inviare un telegramma di saluto al nostro amato presidente Fiori, proposta accettata con ovazioni generali.

Dopo ciò si fece ritorno a Pinerolo e quindi a Torino noncuranti della pioggia che non è riuscita a turbare, nemmeno per un minuto, l'allegria dei gitanti ai quali va rivolta una sincera parola di lode per l'olimpica serenità dimostrata contro gli sgarbi del maltempo.

Anonimo Uetino

Tratto da L'Escursionista n.4
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCursionISTI DI TORINO
dell'11/5/1907



Dispone al piano terra di una sala da pranzo con una capienza di 48 coperti. Al primo piano vi è la zona notte con eleganti camerette da 2 e 4 posti letto ciascuna, per un totale di 24 posti letto.

Alcune nostre proposte:

- **pernottamento**: sconto del 50% ai soci Giovani iscritti al Club Alpino Italiano (<18 anni);

- **pranzo/cena completo**: primo+secondo e contorno+dolce oppure antipasto+polenta e contorno+dolce);

- **mezza pensione in camerata**: cena, pernottamento e colazione);

- **pensione completa in cameretta**: cena, pernottamento, colazione e pranzo)

Le tariffe non comprendono le bevande; gratuità per bimbi sotto i 5 anni; sconto del 50% per i bimbi tra 5 e 11 anni sulle tariffe di mezza pensione e pensione completa.

Il Rifugio inizia la stagione dal 26-27-28 di marzo (Pasqua) per tutti i fine settimana fino all' 11 giugno per poi iniziare la stagione estiva fino all' 11 settembre per poi continuare con tutti i fine settimana fino ai Santi

Invitiamo gentilmente chi volesse pranzare o pernottare al rifugio a prenotare:

Parco Orsiera-Rocciavrè

Gestore **Marco Ghibaud** (detto il "Ghiba")

**Bussoleno – Cortavetto (parcheeggio auto)
– Sentiero 513 poi 510 per Località Pian del Roc**

Tel rifugio **0122 49526**

Cell gestore **346 2247806**

E-mail **rifugiotoesca@gmail.com**,

www.caitorino.it/rifugi/toesca/

I Consigli della Redazione *I posti in cui ci siamo trovati bene !*



la montagna torino
libreria editrice

La Libreria La Montagna dal 1974 svolge un'accurata attività di catalogazione delle edizioni italiane e straniere, pubblicando un repertorio aggiornato semestralmente.

Grazie al considerevole impegno di Marianna Leone e Maurizio Bovo, titolari dal 1983, e la costante attenzione alle novità editoriali in continuo aumento, il lavoro della libreria risulta di importante sostegno alla diffusione di un genere – il libro di montagna – che raramente trova spazio nelle librerie generaliste. Una parte delle attività è inoltre rivolta alla stesura delle segnalazioni delle novità editoriali sulle principali riviste del settore, Alp e La Rivista della Montagna; rilevante è anche il costante rapporto con numerosi autori, supportati dai titolari nelle loro ricerche bibliografiche.

Via Paolo Sacchi, 28 bis Torino 10128

Tel/Fax **011 5620024**

E-mail **info@librerialamontagna.it**

www.librerialamontagna.it

Aperta dal martedì al sabato 9:30-12:30 / 15:30-19:30, mercoledì orario continuato, lunedì chiuso tutto il giorno



Laboratorio di panificazione naturale con annesso negozio in Buttigliera Alta *di Marco Giaccone*

La missione che si pone PaneMadre è di diffondere la cultura delle buone farine. Alimentarsi con buone farine, magari integrali o comunque poco raffinate e non chimicamente trattate, migliora la qualità della vita. Perché migliora notevolmente l'assorbimento di sali minerali, vitamine e proteine nobili ed il metabolismo dei carboidrati.

PaneMadre è la casa dei panificatori di ogni livello. Dal forno di casa al professionista che desidera inserire nella propria produzione commerciale almeno un pane a vera "Lievitazione e Panificazione Naturale", tutti sono i benvenuti nella comunità di PaneMadre.

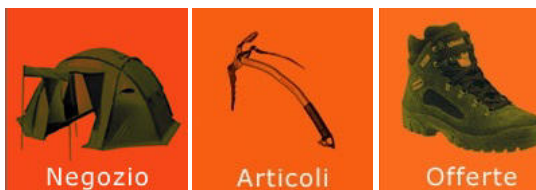
Per questo ci mettiamo al Vostro fianco ed attraverso esposizioni tecniche, documentazione specialistica, ricette e corsi specialistici desideriamo introdurre nelle Vostre case e nelle Vostre botteghe, l'entusiasmante profumo dell'autentico pane naturale.

Via Reano 16 – 10090 Buttigliera Alta TORINO
Tel 011 933 88 72 Mobile 335 653 42 78 info@panemadre.it

Orari di apertura negozio : LUN : 16,00 / 19,30
MAR – VEN : 7,30 / 13,00 – 16,00 / 19,30 DOM : chiuso

A tutti i lettori della rivista ed a tutti i soci CAI UET che presenteranno questa pagina... Cristina e Costantino riconosceranno uno **SCONTO del 15% su capi di ABBIGLIAMENTO e ATTREZZATURA!!!**

I Consigli della Redazione
I posti in cui ci siamo trovati bene



2° Punto Vendita
Via Nizza 136 Torino !!

2° Punto Vendita
Tel 011 5842412 !!

Da sempre appassionati di **montagna**, operiamo nel settore a **TORINO** dal 1985, ma è soprattutto andando in montagna che abbiamo imparato a scegliere i prodotti migliori.

Specializzati in **alpinismo, escursionismo, trekking, climbing, arrampicata, dry tooling, ferrate, sci alpinismo e outdoor**, abbiamo, già in passato, avuto sempre il coraggio ed il fiuto di proporre e lanciare marchi nuovi, che hanno poi trovato la strada della popolarità.

Ancora oggi questo impegno si rinnova quotidianamente e continua con la scelta di partners quali **MILLET, LAFUMA, HAGLOFS, PEAK PERFORMANCE** e molti altri all'avanguardia oltre che per lo stile anche per la tecnologia.

In tutto questo un aspetto fondamentale è l'attenzione alla sicurezza ed alla tutela dell'ambiente, che ci fa affrontare il nostro lavoro così come si affronta una montagna: rifiutando, con coraggio ed entusiasmo ogni schema preconstituito.

Venite a trovarci nei locali più ampi e più facilmente raggiungibili.

Via SAN SECONDO 7 bis Torino - Via NIZZA 136 Torino

Tel/Fax **011 5604150**

Tel/Fax **011 5842412**

Cellulare **328 6991190**

E-mail **info@orizzontiverticali.to.it**

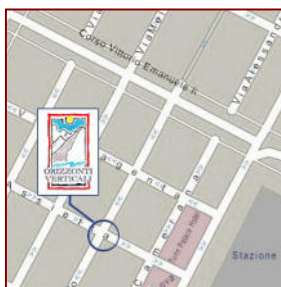
<http://www.orizzontiverticali.to.it/index.asp>

Apertura **Lunedì 15,30/19,30**
dal **Martedì al Venerdì 9,30/14,00 - 16,00/19,30**
Sabato 9,30/13,00 - 15,30/19,30



Dove Siamo >>>

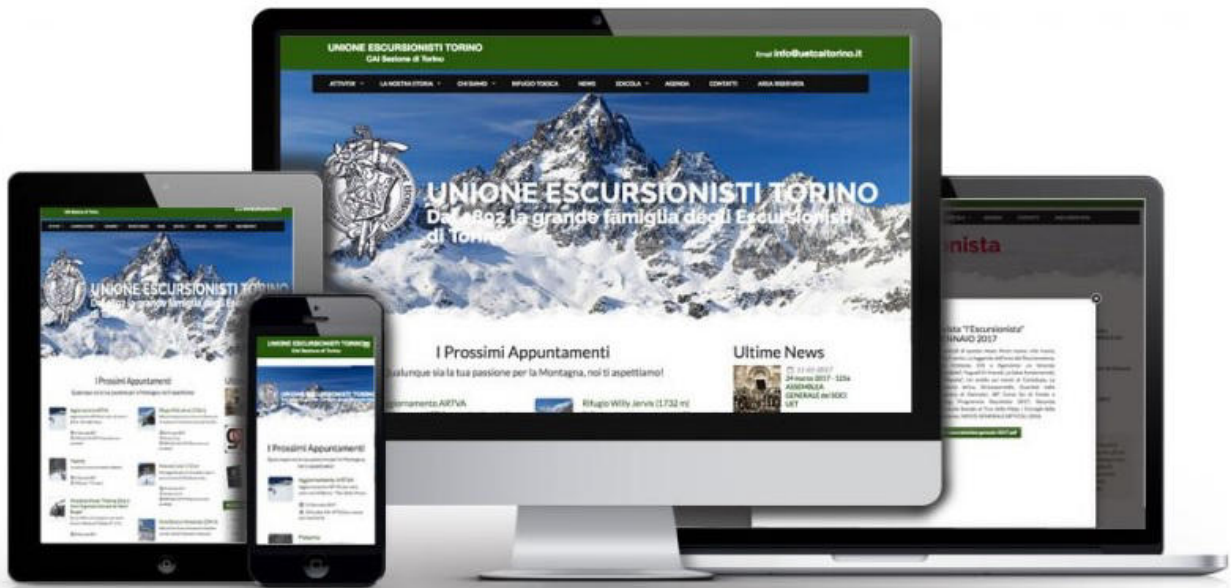
www.orizzontiverticali.to.it/pages/mappa.htm



Iscriviti alla nostra newsletter

www.orizzontiverticali.to.it/pages/newsletter.asp

www.uetcaitorino.it



Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smarttv vieni ad incontrarci sul nuovo sito www.uetcaitorino.it!

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni.*

Scarica la rivista "l'Escursionista" e leggi gli articoli che parlano della UET, delle nostre escursioni, di leggende delle nostre Alpi, della bellezza delle Terre Alte e di tanto altro ancora!

Iscriviti alla newsletter e ricevi mensilmente sulla tua email il programma delle gite e gli aggiornamenti sulle attività dei successivi due mesi!

Qualunque sia la tua passione per la Montagna, noi ti aspettiamo!

*amicizia, cultura, passione per la Montagna:
questi sono i valori che da 125 anni
ci tengono insieme !
vieni a conoscerci alla UET*

*Qualunque sia la tua passione
per la Montagna,
noi ti aspettiamo!*

*Vuoi entrare a far parte della
Redazione
e scrivere per la rivista
"l'Escursionista" ?*

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

segui su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Giugno 2019

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI UET e distribuita gratuitamente a tutti i soci del CAI Sezione di Torino