



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Settembre 2020

€ 0,00

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

Islanda tra Natura e Cultura

Trekking alla scoperta della natura e della cultura dell'Islanda

La Bürsch

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

Un anello attorno il lago del Moncenisio

I viaggi del nostro Marco Polo

Terra Brigasca

Convivere con la teoria delle acque pendenti

Rock The Mountain!

La montagna nell'iconografia della musica pop

ANDRÀ TUTTO BENE

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 8 – Numero 81/2020

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





Sezione di Torino



Ritorniamo in montagna

Siamo giunti al termine di quest'estate particolare e il COVID 19 continua la sua vita, ma piano piano abbiamo iniziato a convivere con questo virus.

Gli escursionisti hanno ripreso a frequentare le montagne seguendo le restrizioni governative.

Possiamo raggiungere i rifugi ed i gestori si sono adeguati alle normative igieniche vigenti.

Le norme per andare in montagna sono le stesse che si devono seguire in città: bisogna indossare la mascherina quando si incontra un gruppo di persone, quando si entra nel rifugio, comunque sempre quando non è possibile mantenere il distanziamento di almeno un metro. Bisogna notare che non tutti gli escursionisti si attengono a queste regole e spesso sono i gestori dei rifugi che ricordano le norme anche con cartelli.

Il CAI ha provveduto a fornire a tutti i rifugi un KIT COVID composto da: un apparecchio all'ozono per la sanificazione degli ambienti, un termometro a distanza, un saturimetro, una serie di cartelli indicanti le norme di comportamento per gli ospiti, e disinfettanti per le mani.

Questo è stato uno sforzo notevole per il CAI specie in questo momento in cui i rifugi hanno iniziato l'attività in ritardo rispetto agli anni precedenti, a causa del lockdown e quindi il canone annuale sarà ridimensionato.

Altro punto negativo dato dal COVID riguarda i rinnovi dell'iscrizione al Sodalizio che si sono ridotti di una percentuale molto alta, nonostante che, per favorire i soci, sia stato spostato il termine ultimo al 31 marzo. Queste mancate iscrizioni sono economicamente negative per le casse del CAI che deve provvedere alle spese fisse della sede Centrale; la stessa situazione si ripete per le varie Sezioni sparse sul territorio nazionale.

Teniamo poi presente che le Sezioni proprietarie di rifugi o che li gestiscono in affidamento, devono pagare l'IMU, il prelievo dell'acqua per uso alimentare e per l'eventuale generazione di energia elettrica, per l'assicurazione; spese che, tenendo presente che i proventi derivano solamente dal canone pagato dai gestori, non sono indifferenti.

Vi sono poi le richieste dei gestori per migliorare il loro lavoro e



Prima e quarta di copertina di questo mese: cascate e laghi glaciali, esplorando il territorio Islandese

favorire le esigenze degli escursionisti, richieste che, a volte, tendono a trasformare i rifugi in alberghi cambiando la natura della struttura iniziale.

Acqua frizzante, gelato sono cose piacevoli ma non indispensabili e gli escursionisti devono rendersi conto che i rifornimenti ai rifugi sono costosi perché fatti in genere con l'elicottero o se fatti con un mezzo a motore, il percorso richiede molto tempo e spesso comporta anche dei rischi, altrimenti rimane lo zaino del gestore che richiede fatica.

Facciamo quindi richieste ragionevoli e teniamo presente che i rifugi sono stati a suo tempo costruiti per dare un punto di ricovero agli alpinisti ed escursionisti che partivano dalla stazione ferroviaria più vicina e camminavano per chilometri con dislivelli notevoli per raggiungere la loro meta.

Ora le strade arrivano a quote elevate e il dislivello per raggiungere il rifugio è notevolmente ridimensionato, questo porta un gran numero di persone a percorrere alcune centinaia di metri di dislivello per poi "accamparsi" sul prato davanti al rifugio con bambini che corrono, genitori che non controllano i figli, cani senza guinzaglio. Certamente queste persone faranno richieste inusuali, si lamenteranno per il costo della eventuale consumazione, per non aver visto alcun animale selvatico, ecc. Molti non si rendono conto che sono in montagna, in un ambiente molto diverso dalla città dove il silenzio dovrebbe essere sovrano.

Questo problema dell'invasione della montagna da parte di persone in fuga dalla città, è stato sollevato sul quotidiano La Stampa, dai Sindaci di Balme e di Groscavallo che si trovano i prati invasi dalle tende, con musica assordante da riviera adriatica, senza pensare che i prati sono adibiti al pascolo e sono proprietà privata.

Questo turismo di prossimità non è sempre corretto e spesso non rispetta l'ambiente e la natura nonostante i cartelli affissi dai Comuni. In questa situazione certe persone si improvvisano escursionisti e si avventurano su percorsi che non conoscono e senza la minima attrezzatura, fidandosi cecamente dello smartphone, andando incontro a infortuni anche gravi e mettendo a rischio la vita dei soccorritori che in questo particolare momento devono muoversi con l'attrezzatura COVID.

La montagna non è cattiva, come si legge a volte sui giornali a seguito di infortuni gravi, ma richiede rispetto e conoscenza per viverla in modo giusto ed apprezzarne pienamente le caratteristiche e le bellezze che ci offre in qualsiasi stagione.

Domenica Biolatto

Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 8 – Numero 81/2020
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 Settembre 2020

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Ritorniamo in montagna	02
Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Islanda tra Natura e Cultura	
<i>Trekking alla scoperta della natura e della cultura dell'Islanda</i>	05
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Leggenda della nascita delle Alpi Apuane	18
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Alpini in montagna	24
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Il pane della Sicilia	29
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
Espressioni del dialetto piemontese (parte III)	34
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Rock The Mountain!	
<i>La montagna nell'iconografia della musica pop</i>	37
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello attorno al lago del Moncenisio	41
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
La Bürsch	
<i>La parte alta della Valle del Cervo, in lingua Walser (parte III)</i>	45
Terra Brigasca	
<i>Convivere con la teoria delle acque pendenti</i>	56
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Il sonno o l'esercizio fisico è più importante?	63
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	66
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
A Settembre chi è esperto non viaggia mai scoperto	73
Reportage – Ai confini del mondo	
Popoli Montanari	75
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Sotto la zolla	
<i>Lettera aperta ad Edmondo Deamicis</i>	77
I Consigli della Redazione - I posti in cui ci siamo trovati bene	
I Consigli della Redazione	79



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Islanda tra Natura e Cultura

*Trekking alla scoperta della natura
e della cultura dell'Islanda*

Sono Fabrizio Rovella, ho un'agenzia di viaggi dal 2004 in Algeria e da 6 anni una in Mauritania, ed organizzo da sempre trekking in Marocco, Tunisia ed in altri paesi del nord Africa.

Da socio CAI quale sono da più di 25 anni, non trascuro tuttavia la passione per lo sci alpinismo, l'alpinismo e l'escursionismo, che pratico tutte le volte che l'organizzazione dei miei viaggi in Europa me lo consente.

10 agosto

L'obiettivo di questo trekking è stato quello di scoprire l'Islanda sia dal punto di vista naturalistico che storico/culturale.

Partiamo quindi in sette persone suddivise in tre gruppi con lo scopo di esplorare l'Islanda dal punto di vista turistico o per chi lo vorrà, più escursionistico, stando a diretto contatto con la natura dell'isola.

Arriviamo di notte a Reykjavik la capitale dell'Islanda, dove ci è viene fatto subito il tampone di controllo Covid, poi tutti andiamo a riposare all'hotel, sotto un ottimo piumone, visto il tempo freddo e la pioggia battente.

Purtroppo manca un bagaglio, questo vorrà dire che partiremo, per il trekking, non appena giunti al campo base.





11 agosto

Attendiamo l'esito del tampone ed il bagaglio. E subito ci si organizza per andare a vedere le balene, così come feci la scorsa volta, ma a nord a Usavik.

Questa è sicuramente una delle emozioni più grandi di questi miei primi 35 anni di viaggi.

Quando tira fuori la pinna o ancora meglio la coda sembra che voglia davvero darci il benvenuto.

Appena rientrati a terra, un po' di cultura e visita del museo lungo mare.

L'artista si chiama Olafsonn e scolpisce su legno, ferro e ceramica, alcune opere ricordano gli Inuit, Beh in fondo non siamo neanche poi così lontani dalla Groenlandia, dalla loro terra.





12 agosto

È la volta dei Puffin, le mitiche pulcinelle di mare.

Le vidi 2 volte all'Isola di Runde in Norvegia dove vanno a nidificare.

Anche qui dopo essere rientrati sulla terra ferma, ne abbiamo approfittato per lunghe camminate nei dintorni della capitale, godendo della vista di 2 donnole, di gabbiani e di oche.





13 agosto

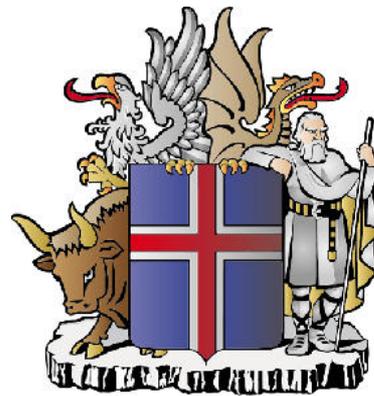
Allo scadere della mezzanotte ecco il telefono in camera suonare, con la grande notizia che il bagaglio è alla reception.

La mattina presto siamo al bus terminal e da qui in 5 ore al campo base con bus di linea che guada fiumi di tutto rispetto e piste degne del Sahara.

Al campo base piove e fa freddo, vento forte e gelido.

Ci vestiamo e via per la prima tappa da 12 km con 500 metri di dislivello.

Arriviamo alla meta un po' provati dopo circa 6 ore.



Fortunatamente il posto nel bivacco/rifugio è molto caldo e la mattina è tutto asciutto.

Siamo pronti per ripartire.

Un paesaggio pieno di piccoli gheiser, con tanto di odori di zolfo ci hanno accompagnato per tutto il giorno, e che fanno venir voglia di immergersi nelle pozze di acqua bollente.



14 agosto

Incredibile ma vero, c'è il sole, il cielo blu, ma anche vento gelido.

Si parte, oggi ci sono altri 12 km.

Colazione con tè caldo, latte condensato, miele ed ovomaltina.

Pensavamo di avere già degli zaini pesanti, ma qui, favoriti da dislivelli quasi nulli i trekkers viaggiano con zaini da 80/100 litri, con tende, materassino, sacco a pelo, fornello e cibo.

Noi mangiamo e dormiamo in un accogliente caldo e pulitissimo bivacco/rifugio.

Anzi regaliamo parte del cibo a 4 italiani che fanno tappe lunghe il doppio delle nostre.

Ma ci consoliamo con buste alimentari istantanee locali buonissime, contenenti cuscus con lenticchie, agnello, montone, pesce, davvero di alta qualità senza poi dimenticare la carne secca.

Ci siamo muniti di power bank, perché è impossibile caricare gli apparecchi telefonici e fotografici.

I pannelli solari ci sono, ma c'è troppo poco sole.

Dall'alto vediamo il nostro nuovo bivacco.

È un luogo da sogno, intorno ad un lago, circondato dalle montagne.

E sorpresa, incontriamo il primo di una lunga serie di guadi, da fare a piedi.

Questo corto, con poca corrente e con una corda fissa.

Ma l'acqua arriva direttamente dal ghiacciaio.

Dicono che faccia bene alla circolazione, sarà!...

15 agosto

Sempre sole caldo e cielo blu, non ci sono più le mezze stagioni.

E non c'è più l'Islanda di una volta, sempre piovosa, fredda, nuvolosa.

In realtà abbiamo quasi sempre come compagno di stanza uno sloveno solitario, che di mestiere fa l'ingegnere informatico e che ci azzecca sempre con il meteo.

Oggi è un caleidoscopio di paesaggi e di colori unici al mondo.

Alcune volte sembra di stare in Amazonia tanto le montagne e le colline sono tappezzate di verde, altre volte in Iran, con i suoi altopiani, bruciati dal sole e brulli, ed altre ancora sembra di essere in Mongolia dove vallate lunghe 15 volte la Val Ferret

accompagnano il nostro cammino.

Ad un tratto arriviamo ad un guado da paura, lo faremo in mutande, tanto l'acqua è alta, la corrente forte e ghiacciata.

C'è una Torre di Babele di lingue in italiano, francese, inglese, fiammingo, spagnolo, portoghese, islandese.

Non si contano le attività outdoor, mtb e bici assistite, fuoristrada, moto da enduro, buggy, cavalli e naturalmente di trekking.

Per finire in bellezza arrivano sul tardi delle thailandesi, simpaticissime e chiacchierone.





16 agosto

La schiena comincia a dare segni di insofferenza con ogni giorno 6 ore circa di zaino pesante.

Oggi tappa da 16 km.

Partiamo per ultimi, fa di nuovo bello e le giornate sono talmente lunghe e piene di luce che lo slow travel la fa da padrone.

Paesaggio di nuovo che ci sorprende.

Questa volta è un miscuglio di Svezia e Finlandia ad attenderci.

Betulle, qualche conifera ed udite udite, funghi come se piovesse ma di quelli buoni, buonissimi, i mitici boletus.

Mi viene il sospetto che qui non li si raccolga, ma considerato il peso dello zaino seguo

l'esempio degli altri: giunti al rifugio e recuperate un po' di forze eccomi con bastoncino e sacchetto all'opera, 20 minuti per 2 kg di funghi.

Risotto ai funghi alla sera per quasi tutto il rifugio.

In cambio una guida islandese ci prepara dell'ottimo salmone con panna.

Lo stesso cuoco ci aveva già deliziato la seconda sera con una zuppa tipica islandese a base di verdure ed agnello.



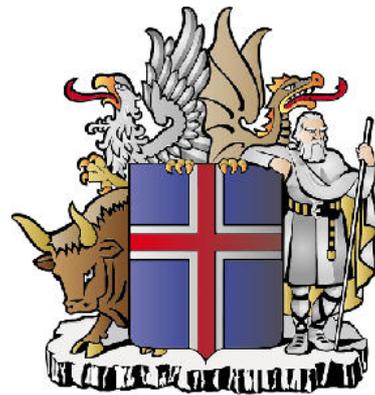
17 agosto

Il bus che ci deve portare nella capitale parte alle 15,45 per cui non contento dei 60 km percorsi in 4 giorni, la mattina parto con zaino leggero in perlustrazione.

WC pubblici per i trekker da far invidia ad un hotel 5 stelle.

E poi cominciano le emozioni.

Prima un guado ingrossatosi dopo 3 giorni di sole che hanno sciolto il ghiaccio in alto e poi non capendo così bene l'inglese, visto che passo 6/8 mesi all'anno nel Sahara francofono, all'uscita dell'autogrill, non trovo



più il bus.

Panico, tutti i bagagli erano dentro e la sosta era stata di soli 5 minuti.

Quando vedo l'autista con i nostri zaini intento a trasferirli sul nuovo bus, tiro un sospiro di sollievo. Partenza per la capitale, con nuovi guadi ma questi fatti al caldo ed all'asciutto dell'abitacolo del bus.

18 agosto

È la volta di fotografare con un po' di fortuna le foche.

Altro animale simbolo del grande nord.

Lo scorso viaggio ne vidi solamente una e da lontano, ma quest'anno siamo stati decisamente più fortunati.

E siccome avevamo chiamato questo viaggio "Islanda tra Natura e Cultura", eccoci immersi tra i musei della capitale.

Questa volta è toccato alla Saga dei

Vichinghi.

In realtà alcune scene parecchio truci fanno pensare ad un film di Dario Argento, ma la loro storia di grandi navigatori ed esploratori è davvero affascinante.

Visto che raggiunsero le coste dell'attuale America Settentrionale ben prima del buon Cristoforo Colombo.





19 agosto

Ultimo giorno e per non dimenticarci che siamo in Islanda, eccoci sotto una discreta pioggia.

In un ristorante del centro assaggio un specialità croata.

Si tratta di una mega pagnotta di forma rotonda, completamente svuotata al suo interno e riempita di brodo denso con carne di manzo e di agnello.

Ovviamente bissiamo.

Nonostante sia un carnivoro nato, non mi sento di assaggiare né la balena, né la pulcinella di mare.

Corpo nutrito, continuiamo a nutrire anche lo spirito con altri 2 musei.

Quello della cultura e quello di arte moderna, dove vecchie fotografie sono alternate a quadri, che ci fanno vedere il passato di quest'isola.

In realtà non fossero in bianco e nero sembrerebbero attuali, vedendo i maglioni

tipici in lana già in voga allora con colori pastello, così come quelli delle case, tutt'oggi.

Qualche bella scultura come quelle di Olafsonn già incontrato il primo giorno.

Quello di arte moderna, che io poco capisco ed apprezzo, ci fa subito notare come opere risalenti agli anni 70, parlino già di stress, di uomo sfruttato, di menti manipolate e appare davvero strano uscire e ritrovare un ordine ed una pulizia che rasentino la perfezione.

Piste ciclabili che sembrano da record di velocità, pur con qualche oca che le attraversa con i suoi piccoli per raggiungere un laghetto lì vicino. Belli, ben fatti, molto curati.

Grazie Islanda per averci accolto in piena wilderness e con nostra grande sorpresa aiutati da un gran bel sole in perfetto stile Sahara... mon amour!

Fabrizio Rovella

www.saharamonamour.com

Blog: L'uomo del Sahara

Fb: Saharamonamour

Instagram: Saharamonamour

Si ringraziano:

Ferrinooutdoor

Ronco Alpinismo

Libreria della montagna

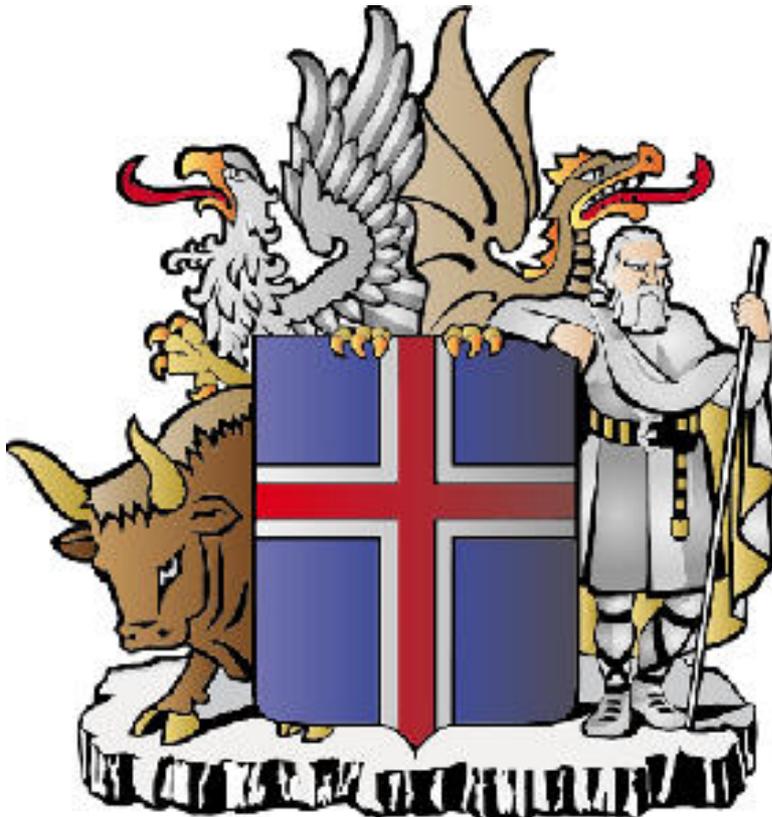
AKU Trekking and Outdoor Footwear

Grivel since 1818

SHU + Sun Glasses

Instagram @simomauz,

@ultreya84, @uniqueborn.co.uk



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!!!

Leggenda della nascita delle Alpi Apuane



Il cantastorie

Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Narra la leggenda che, durante la creazione del mondo, il Signore affidò a due Arcangeli il compito di innalzare le grandi catene delle Alpi e degli Appennini.

“Uno di voi farà le Alpi” disse il buon Dio “e l’altro farà gli Appennini. Ecco a vostra disposizione tutto il materiale necessario. C’è il calcare e c’è il granito, c’è la rena e c’è il quarzo, c’è l’argilla e c’è il gesso: insomma c’è tutto. E c’è anche il marmo, ma mi raccomando: quest’ultimo usatelo con discrezione, un poco qua e un poco là. Dunque arvederci e buon lavoro!”

Subito i due Arcangeli si misero all’opera: l’uno a coronare la penisola mediante la cerchia alpina, l’altro a rafforzarla mediante la lunga spina dorsale appenninica.

Erano Arcangeli di carattere e d’ingegno diversi, cosicché, mentre il primo usò il proprio estro per creare picchi e pareti vertiginose per le Alpi, il secondo, più modesto, si accontentò di modellare gli Appennini con forme più semplici e alla buona.

Il primo Arcangelo, poi, lavorò con un impeto tale da finire assai presto la propria opera.

Andò quindi a trovare il compagno, e vide che questi, cominciato il lavoro dal basso dello stivale, era arrivato su su fino al punto in cui le coste occidentali della penisola cominciano ad arcuarsi creando la riviera ligure.

Il materiale, intanto, cominciava a scarseggiare: solo il mucchio dei marmi era rimasto quasi intatto.

“Temo che non giungerai alla fine.” disse allora il primo Arcangelo al secondo “Se vuoi un consiglio, interrompi da questa parte e riprendi dal punto in cui le mie Alpi discendono al mare. Uniti gli Appennini alle Alpi, procederai poi fin qui con il materiale che resta.”

“Mi sembra un buon consiglio.” disse il secondo Arcangelo e caricatosi un po’ di roba sulle spalle, se ne andò verso le Alpi Marittime per cominciar da quella parte l’Appennino Ligure.

Rimasto solo, il primo Arcangelo contemplò per qualche istante il mucchio dei marmi.

“Quanto marmo!” pensò “Va bene che il Signore ci aveva raccomandato di usarne poco, ma noi abbiamo esagerato. Che ne faremo, ora?”

D’improvviso, ebbe un’idea che lo entusiasmò: “Ma certo! Userò questo marmo per costruire un’unica catena di montagne. Che sorpresa per il mio compagno quando la troverà qui bella e pronta!”

Detto fatto, ammassò i marmi sul luogo dove il secondo Arcangelo aveva interrotto gli Appennini e, in meno che non si dica, li plasmò in una schiera di monti le cui coste dirupate scendevano fin quasi al mare.

Compiuta l’opera, si levò in volo per osservarla da lontano.

Era davvero una meraviglia! I marmi, fulgenti di luce, formavano una bianca barriera di guglie e di creste, di torrioni e di canali, di gole e di rupi immense ...

Quando il secondo Arcangelo giunse coi suoi Appennini in quel punto, rimase sbigottito: “Ma che hai fatto!” esclamò “Hai usato qui tutto il marmo! E poi, si può sapere che razza di montagne sono queste? Ora sentiremo il Signore, giudicherà Lui ...”

Il Signore, osservate bene le Alpi e osservati gli Appennini, si fermò, stupito, proprio davanti alla catena marmorea. “Ma che ci fanno qui, questi monti!” esclamò “Sono come le Alpi e per di più sono tutti di marmo! Non vi avevo detto ...”

I due Arcangeli, confusi, stavano con gli occhi bassi. “Ho capito, ho capito” disse il buon Dio sorridendo. “Deve essere andata così: quello di voi che ha fatto le Alpi, ha voluto aiutare quello che ha fatto gli Appennini e siccome era rimasto troppo marmo ... Bene, basta così! Ora, però, dovete rimediare un po’. Non voglio che gli uomini vedano subito tutto quel marmo: ricopritelo di boschi e di praterie, gli uomini dovranno scoprirlo a poco a poco e dovranno lavorare sodo, per estrarlo.”

Contenti, i due Arcangeli eseguirono l’ordine.



E fu così che per migliaia di anni il marmo di quelle montagne rimase invisibile.

Si dice che i primi uomini venuti ad abitare lassù fossero gli Apuani, un popolo rude e forte che combatté a lungo contro Roma. Combatté con tante e tali insidie, protetto dalle selve, che i Romani per soggiogarlo dovettero disboscare i monti. Vennero in tal modo alla luce i primi marmi ...

Quanto ai monti, essi ebbero il nome del popolo apuano, ma non furono chiamati Appennini apuani, bensì Alpi Apuane ed il perché ora lo sappiamo: colui che li aveva modellati era lo stesso che aveva scolpito le Alpi.

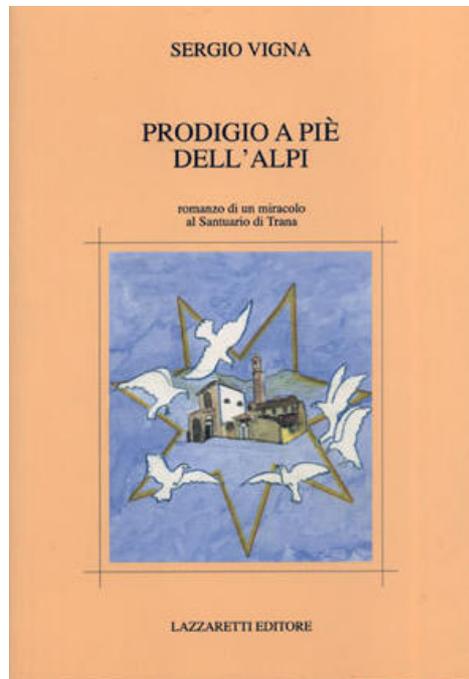
Di questa leggenda non so dirvi la fonte, la trovai on line tanti anni fa mentre cercavo storie sulle mie amate montagne, le Alpi Apuane, dove poi avrei accompagnato per Walden il viaggio che le attraversa a piedi da sud a nord.

Anonimo



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».*

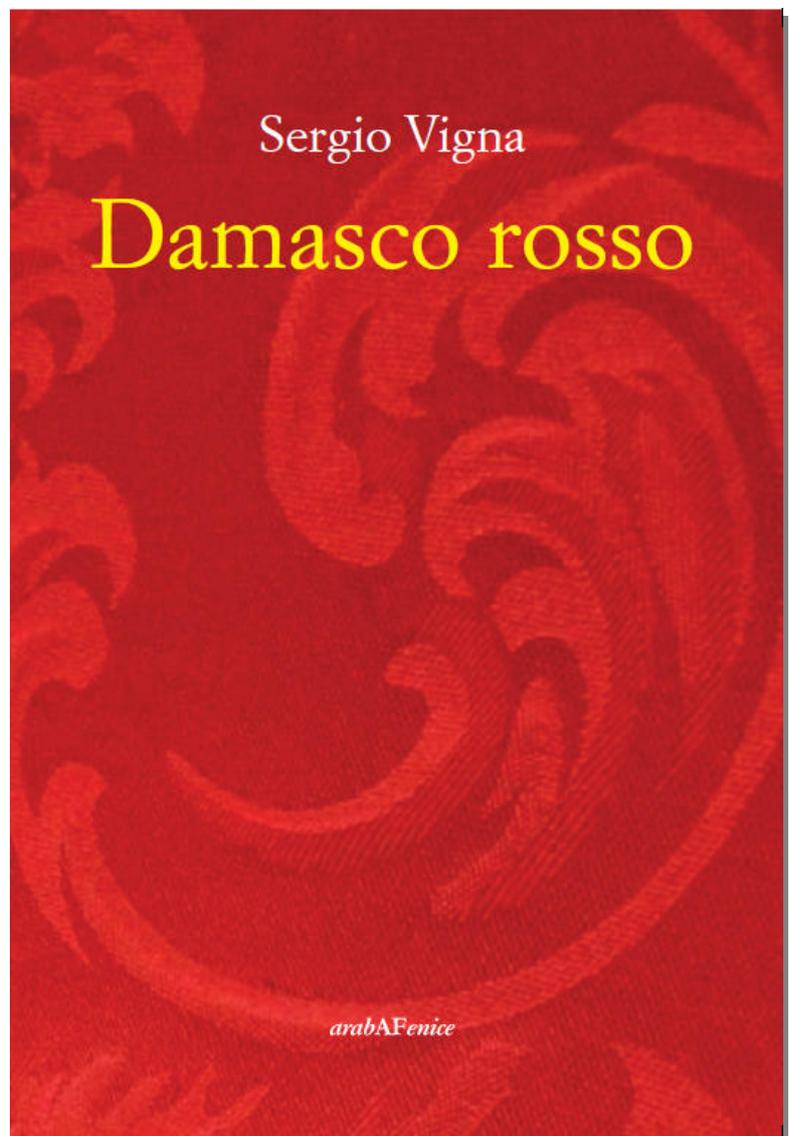
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina,
un'altra medaglia da appendere al
petto e smerdare quegli stronzi che
ci credono dei bambini paurosi»
soggiunse Salvatore.*

*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...*

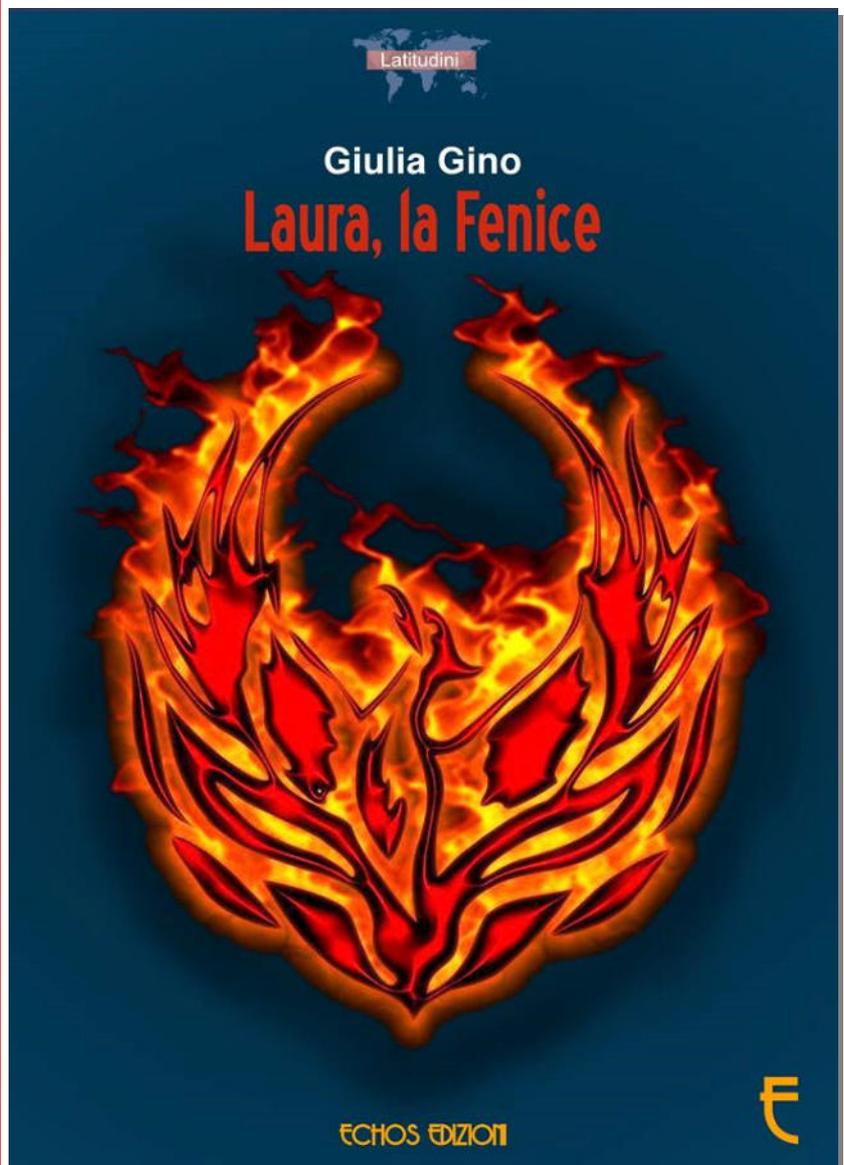
Laura è una giovane e bella universitaria appartenente alla Torino bene, ma con problemi familiari e sentimentali alle spalle che l'hanno resa insicura e chiusa come un riccio nei confronti del mondo intorno a lei.

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.



Alpini in montagna

*Su in montagna nel cuor delle Alpi,
vieni nemico dse hai del coraggio,
che se la buffa ti lascia il passaggio,
noi altri Alpini fermarti saprem.*

*Al comando dei nostri Ufficiali,
carichiamo fucili e mitraglia.
E se per caso il colpo si sbaglia,
a baionetta l'assalto si va!*

*E tu Austria che sei la più forte,
non varcare d'Italia i confini,
che qui sull'Alpe ci sono gli Alpini,
tutto per aria sal tare faran!*

*O care mamme, che tanto tremate,
non disperate pei vostri figlioli,
che qui sull'Alpe non siamo noi soli,
c'è tutta Italia che al fianco ci stà!*

Canto armonizzato da Antonio Pedrotti per il coro SAT di Trento, è stato acquisito anche dal coro Edelweiss che l'ha proposto in diversi concerti, a ricordo di quanti abbiano vissuto quei tremendi giorni, e se le parole del testo ci potrebbero portare a fantasticare a cose facili e semplici, viene annullata dalla dura realtà di chi ce la raccontò.

Da questo piccolo pensiero, possa sfociare nei nostri cuori un inno alla PACE tra i popoli.



Canta che ti passa ! *Libreria del Coro Edelweiss*

La Grande Guerra (1915-18) è stata un'occasione unica per dar vita a un repertorio nazionale condiviso dalle Alpi alla Sicilia. All'inizio del conflitto, solo il 24% dei soldati parlava italiano e di quelli il 90% erano ufficiali.

La canzone servì a diffondere la lingua italiana e creare una cultura di base interclassista. Nei canti alpini e militari si mescolano un repertorio dal 'basso' e uno proposto dalla cultura dominante, articolati in alcuni sotto-generi:

- canti di esaltazione guerresca e di abnegazione patriottica;
- canti di evasione, di attesa e di marcia, nei quali si riversano tanto i repertori regionali quanto rifacimenti di canzoni in voga;
- canti di rassegnazione, di angoscia e di dolore;
- canti di rabbia, di protesta e di scherno - il filone anti-militarista.

La colonna sonora della guerra comprendeva inoltre filoni minori come i canti di prigionia, di caserma, di montagna, gli inni patriottici e canzoni che diventarono successi discografici come 'O surdato 'nnamurato (1915) e La Leggenda del Piave (1918).

A differenza della Seconda Guerra Mondiale (1940-45) che non fu guerra di trincea e non contemplava lunghi momenti di socialità, la Prima fu anche una guerra cantata e quel patrimonio, anziché estinguersi alla fine del conflitto, si propagò negli spazi che la società civile riservava all'intrattenimento e alla convivialità: inni e canti di origine risorgimentale si trasferirono in osterie e caffè, teatri e caserme, feste dei coscritti e sedi del reducismo bellico, per poi trapiantarsi in bande, orchestre di paese, società filarmiche e nutrire infine luoghi della modernità come i tabarin o istituzioni popolari come i cori alpini.

Se la Seconda Guerra non ha prodotto che canzoncine propagandistiche adatte alla



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=Go-TG40Nucs>

radio, sarà la Resistenza a dare un'importante contributo. I canti partigiani (es. Bella ciao), frutto di mescolanze tra folklore contadino, tradizione artigiana, repertorio popolaresco e canzone urbana, sopravviveranno nell'epoca d'oro del canto sociale assieme al vasto repertorio dei canti alpini.

Valter Incerpi



*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.*



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**



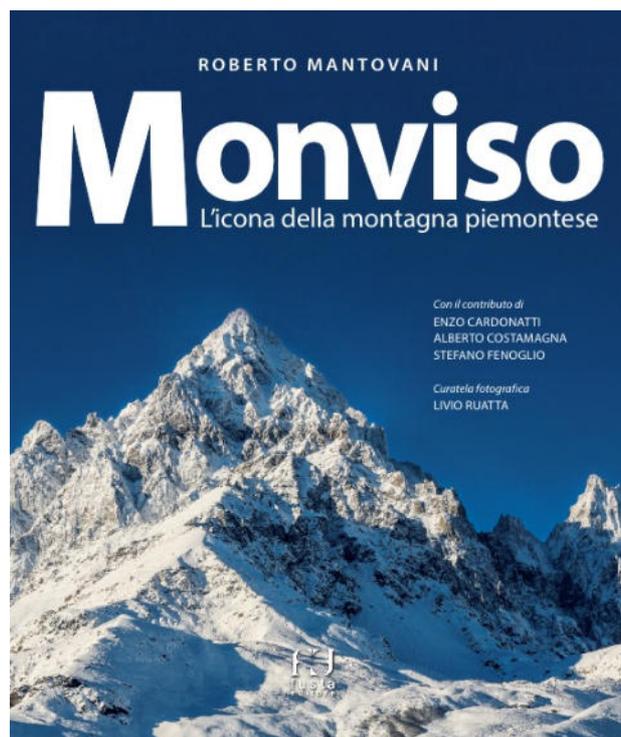
Un Monviso raccontato in modo diverso. Inserito, nell'affascinante storia del pianeta alpino. A partire dal Neolitico – quando le alte terre ai piedi del Re di pietra apparivano simili a una vera e propria “officina” per la lavorazione delle giade alpine – ai giorni nostri. Passando attraverso la cultura “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 Sicilia

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

Questo mese il nostro viaggio alla scoperta del pane tipico delle Regioni italiane ci ha portati in Sicilia!

Nella cultura culinaria siciliana il pane ricopre un ruolo primario e a differenza di altre città del meridione l'andare al "Panificio" è sempre stato un rito quotidiano che si ripeteva prima dei pasti e che seguiva i ritmi delle "informate" a differenza di altri luoghi dove veniva acquistato una sola volta al giorno.

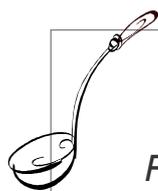
Molte volte nella trinacria (simbolo siculo) si trovano raffigurate le spighe di grano, questo perché l'isola era il granaio dell'Impero Romano, ma la fertile Sicilia conosceva già l'arte di preparare il pane grazie agli antichi greci; Il mito di Cerere (madre Terra), la dea delle messi, della terra e dei campi, raffigurata come una nobile matrona con veste dorica ed una corona di spighe sul capo, colloca infatti proprio in Sicilia la culla della civiltà del grano.

Sull'isola le dominazioni che si sono susseguite hanno lasciato traccia anche sui banconi dei fornai: la varietà di frumento chiamata "tumminia" è riconducibile ad esempio al "trimeniaios greco", il soffice "spincione" è collegabile alla "spongia" (spugna) ellenica, mentre la "giuggiulena", spesso spolverizzata su filoni e mafalde, rappresenta un retaggio della tradizione araba.

Infine un'altra caratteristica dei pani siciliani è che questi sono ricoperti in superficie di semi di sesamo, ingrediente importante della cucina araba e per esaltare gli aromi dei cereali che li compongono la cottura avviene in forno a legna con rami d'ulivo o quercia.

I pani che vi proponiamo questo mese sono tre, importanti e dalla non banale realizzazione: il pane nero di Castelvetro, il pane di Lentini tipico dell'area siracusana ed il pane di Monreale tipico dell'area palermitana.

Pronti a cimentarvi con queste ricette ed a panificare secondo tradizione?



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



Pane nero di Castelvetro

Il pane nero di Castelvetro (pani niuru) è un pane di antica tradizione. Si produce a Castelvetro, in provincia di Trapani, ma anche nella limitrofa Campobello di Mazara. Viene realizzato mischiando due semole: quella di grano biondo siciliano e quella ricavata da una varietà di grano duro locale raro, la Tumminia, entrambe integrali e macinate in mulini a pietra naturale.

INGREDIENTI

- 800 g di semola di grano duro biondo siciliano
- 200 g di farina semintegrale di Tumminia (o Timilia)
- 800 ml di acqua tiepida
- 200 g di lievito madre (in alternativa, 5 g di lievito di birra fresco)
- 20 g di sale



PREPARAZIONE

Inserite in una planetaria munita di gancio le farine, il lievito madre (oppure il lievito di birra fresco) e 700 ml di acqua. Iniziate ad impastare gli ingredienti lentamente, in prima velocità, per 7-8 minuti, fino ad ottenere un composto privo di grumi.

A questo punto aggiungete i restanti 100 ml di acqua e il sale, quindi fate girare il gancio in prima velocità per altri 7-8 minuti.

Quando l'impasto sarà diventato liscio ed omogeneo, spegnete il macchinario e trasferitelo in un mastello o un ampio recipiente coperto da un panno per la lievitazione.

Lasciate riposare il panetto a temperatura ambiente per un'ora, se ottenuto con lievito di birra, o per due ore, se è a base di lievito madre.

Trascorso questo periodo di tempo, preparatevi a formare le pagnotte; potete creare una forma da 1 kg o delle forme da 500 gr, a vostro piacimento: nel primo caso utilizzate 1,2 kg di impasto, nel secondo caso dividetelo in due pezzi da 620 g ciascuno.

Dopo aver posizionato la pasta su un piano di legno leggermente infarinato, schiacciatela e compattatela con le mani più volte.

Pane nero di Castelvetrano

Può essere utile stenderla leggermente con un mattarello, dandole una forma rettangolare, per poi ripiegare su se stessi i quattro lati e unirli al centro: in questo modo farete fuoriuscire una piccola quantità di aria dall'impasto.

Ora modellatelo con le mani fino ad ottenere una pagnotta tonda e soda e trasferitelo su una leccarda ricoperta da carta da forno.

Lasciate lievitare fino a quando il panetto non sarà quasi raddoppiato, regolandovi ad occhio (dovreste aspettare 1-2 ore, a seconda del tipo di lievito impiegato).

Concluso il riposo, infornate ad una temperatura di 260 °C per circa un'ora, se il pane è di grandi dimensioni, o per 45 minuti, se le vostre pagnotte sono da 500 g.

Estraete le teglie dal forno quando sulla superficie si sarà formata una crosta color caffè.

Lasciate raffreddare il pane a temperatura ambiente prima di tagliarlo a fette.

Pane di Lentini

Viene prodotto nei comuni di Lentini e Carlentini (Siracusa). Un tempo era preparato dalle donne, che portavano l'impasto da cuocere nei forni in pietra alimentati con fuoco di legna. Parte del pane era poi lasciata al proprietario del forno in pagamento del suo utilizzo. Alla semola di grano duro si aggiunge una parte di farina di Timilia, un grano tardivo coltivato ormai solo in esigue zone della Sicilia, conferiva al pane una più lunga conservabilità.

INGREDIENTI

- 1,100 kg Semola di grano duro rimacinata
- 700 g acqua tiepida
- 300 g Lievito madre
- un cucchiaino Miele
- 4 cucchiaini Sale
- 6 cucchiaini Olio di semi di mais
- Semi di sesamo

Pane di Lentini

PREPARAZIONE

Rinfrescare il lievito madre e attendere che raddoppi.

Mettere nella ciotola della planetaria munita di frusta k (altrimenti in una ciotola capiente per l'impasto a mano), il lievito madre spezzettato con metà dell'acqua.

Iniziare ad azionare la macchina a media velocità, in modo che il lievito madre cominci a sciogliersi. Aggiungere il cucchiaino di miele e metà della farina.

Quando l'impasto inizia a prendere forma, cambiare la frusta k con il gancio. Continuare ad aggiungere la restante farina in più riprese, alternandola con l'acqua rimasta.

Quando l'impasto inizierà a staccarsi dalle pareti della ciotola, unire i sei cucchiaini di olio di semi di mais. Per ultimo aggiungere il sale e continuare ad impastare per altri cinque minuti, fino a quando l'impasto sarà liscio ed omogeneo.

A questo punto trasferire l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato, formare una palla e mettere in una ciotola unta con dell'olio, coprire con la pellicola trasparente e fare lievitare in un luogo caldo per circa 4-5 ore, tutto dipende dalla temperatura esterna e





dalla forza del lievito.

Trascorso il tempo della lievitazione capovolgere l'impasto sulla spianatoia e dividerlo in quattro parti.

Arrotondare ogni pezzo, coprire con un canovaccio e lasciare riposare per un'ora.

A questo punto stendere ogni pagnotta con il matterello, arrotolare come un salsicciotto e con le mani allungarlo sul piano di lavoro fino ad ottenere una lunghezza di 65-70 cm. Arrotolare le due estremità al contrario, in modo da formare una esse.

Posizionare il pane ottenuto su uno stampo ricoperto da carta forno, coprire con la pellicola e fare lievitare nuovamente per due ore circa.

Preriscaldare il forno a una temperatura di 190°, spennellare la superficie dei pani con acqua e ricoprire con i semi di sesamo.

Infornare sul piano più basso del forno e fare cuocere per 40-45 minuti circa. Comunque questo è indicativo, tutto dipende dal forno di

Pane di Monreale

casa.

A cottura ultimata togliere il pane siciliano con sesamo e lievito madre dal forno e gustarlo ancora caldo con dell'olio extravergine d'oliva o con i salumi, ma è ottimo anche mangiarlo nella sua semplicità.

Pane di Monreale

Il Pane di Monreale (u pani ri murriali) è un prodotto tipico della zona comunale di Monreale, in provincia di Palermo, inserito nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani, del 1999.

Viene realizzato sia in pagnotte che in filoncini dalla morbida mollica gialla, dopo un'attenta e lunga lavorazione di venti minuti e due diverse fasi di lievitazione.

INGREDIENTI

- semola di grano duro;
- acqua;
- sale;
- lievito madre;
- semi di sesamo.

PREPARAZIONE

Questo pane richiede, come spiegano i panificatori, un processo di lavorazione lungo e faticoso: tutto inizia nelle ore serali, con la preparazione del lievito madre; l'impasto di quest'ultimo insieme alla farina, all'acqua e al sale viene lasciato riposare, dopo aver acquisito la sua consueta forma tonda, o di "quartino" o di "filone", su delle tavole di legno per un tempo di circa sette ore, ovvero durante le ore notturne.

All'alba il forno viene acceso e portato alla temperatura ideale per la cottura del pane, riscaldato mediante fascine di ulivo; quando il legno diventa cenere, il forno viene "camiato", ovvero pulito, ed è pronto ad accogliere il pane, che richiede almeno venti minuti di cottura prima di giungere bollente nei banconi del panificio.

Mauro Zanotto



Espressioni del dialetto piemontese

Parte terza

Significato di “Bogianen”

“Bogianen”, è la somma di “*bogia nen*” (si pronuncia *bugianén*) in italiano letteralmente “*non ti muovere*”, è un soprannome popolare dato ai piemontesi e che si riferisce a un temperamento caparbio, capace di affrontare le difficoltà con fermezza e determinazione spesso confusa con una traduzione letterale che si riferirebbe invece a una presunta passività troppo succube e prudente.



Battaglia dell'Assietta

L'espressione ebbe origine dalle gesta dei soldati sabaudi durante la battaglia dell'Assietta, un significativo episodio della Guerra di successione austriaca.

Non sono in molti a conoscere questa vicenda che ha poi ufficialmente coniato il termine “*bogianen*”.

Era il 19 luglio 1747 ed era in corso la Guerra di successione austriaca che vedeva schierati la Baviera, la Prussia, la Francia e la Spagna contro l'Austria, la Gran Bretagna, l'Olanda e la Savoia. In quell'anno i Francesi e gli Spagnoli decisero di sferrare l'attacco a Carlo Emanuele III.

Non riuscendo a sfondare dalla Costa Azzurra, dove gli Spagnoli si fermarono poco dopo Nizza grazie alla resistenza dei piemontesi, i Francesi decisero di tentare passando attraverso la Val di Susa e la Val Chisone.



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

Non a caso Carlo Emanuele III aveva fortificato le due valli rispettivamente con il forte di Exilles e il forte di Fenestrelle.

L'unica via di passaggio non fortificata restava il Colle dell'Assietta. In poco tempo Carlo Emanuele III fece erigere piccole opere di difesa sull'Assietta e sul Grand Serin, dove operava il Comandante Generale Conte di Bricherasio, che si rivelarono la chiave di successo della vittoria grazie all'eroica resistenza dei piemontesi. Nel pomeriggio del 19 luglio comincia la battaglia.

Le cronache parlano di una sfida impari che vede i Francesi in forte soprannumero, il che suggerisce al Generale Conte Giovanni Battista Cacherano di Bricherasio, comandante supremo in campo, di far ripiegare le truppe sul Grand Serin, posizione ritenuta più difendibile.

L'ordine viene però respinto per ben tre volte dal Comandante del Primo Reggimento Guardie Tenente Colonnello Paolo Novarina Conte di San Sebastiano che conduceva le operazioni sull'Assietta, e sembra accompagni il rifiuto con la frase: “*Noi àutri da sì i bogioma nen*” (Noi non ci muoviamo da qui).

I sergenti dell'esercito piemontese nell'imminenza di subire l'attacco avversario incitano i soldati in prima linea ricordando loro l'eroismo degli avi e ordinando “*Bogeve nen, nèh!*” (Non muovetevi, eh!).

Con il calare della notte si concluse la battaglia, vinta dai Piemontesi: migliaia furono le perdite francesi (circa 5600), contro poche decine di unità dell'esercito piemontese (circa 192).

L'eco della vittoria risuonò nei più importanti ambienti militari europei, tanto che il Re di Prussia, nemico in quel frangente del Regno Sardo, commentò così il valore dei soldati sardo-piemontesi: “*Se Noi disponessimo di un esercito di tale valore, conquisteremmo l'Europa*”.

Al di là della veridicità storica della frase che

la tradizione attribuisce dal Conte di San Sebastiano, resta l'atto di coraggio e l'eroismo patriottico dimostrato dalle truppe piemontesi, che veramente hanno meritato l'aggettivo "bogianen" inteso nel suo significato più alto e nobile.

Il vocabolo "bogianen" fu subito adottato come soprannome dei soldati piemontesi, e poi della popolazione stessa, assumendo, a poco a poco, l'accezione peggiorativa che si prende gioco di una sua presunta passività, eccessiva prudenza e refrattarietà ai cambiamenti, senza tuttavia disconoscere l'irreprensibilità e la caparbieta con la quale sa affrontare le situazioni difficili.

Significato di "Tòta"

"Cerea tòta", un saluto carino e galante nella lingua piemontese, poco usato oggi ma molto in voga sino agli anni 50 del secolo scorso. "Cerea", è usato e abusato nelle scenette comiche, ma è un saluto formale usato quando ci si dà del lei. Purtroppo non si usa quasi più.

Deriva da un'antica parola che significava «vostra signoria». "Tòta" invece vuol dire signorina giovane o vecchia che sia.



Saluto piemontese

Che origine ha "tòta"? In alcune parti del Piemonte, particolarmente nelle Langhe, si chiama "matòt" il bambino e "matòta" la

bambina, nell'Astigiano i termini si sono cambiati in "mat" e "mata".

A Torino ed in bassa valle di Susa "matòt" non si usa e "matòta" perdendo la prima sillaba è diventato "tòta" e si applica non più alla bambina ma alla ragazza già fatta.

Nell'Alessandrino i piccoli vengono chiamati "matòt e matòte" e la ragazza "tòte".

Pertanto sembra che il termine "tòta" non sia altro che "matòta" con perdita, per aferesi, della prima sillaba, come Pina è venuta da Giuseppina.

Tante sono le tesi sull'origine dei termini "matòt e matòta", una di queste li fa derivare dal latino «mas» (maschio o figlio maschio) diventato "mat" ragazzo e per analogia "mata" ragazza. Da qui i vezzeggiativi "matòt e matòta".

Un'altra tesi più suggestiva fa derivare il termine "matòta" da una pratica del culto pagano osservata fino al V° secolo dalle popolazioni locali. «Mathuta» era una dea conosciuta dalle tribù alpine abitanti nel Piemonte, la sua festa si celebrava nella notte più vicina al plenilunio. In una radura delle fanciulle eseguivano una danza rituale accompagnandosi col canto ed il suono dei loro rozzi strumenti.

Le giovani danzanti venivano chiamate «matute» e diventò di uso comune indicare con quel nome tutte le persone di quell'età e quel sesso. Questo avrebbe dato origine alla parola "matòta" e poi alla più breve "tòta".

Secondo alcuni studiosi questo rituale è giunto a noi con alcune tradizioni carnevalesche. In talune zone gruppi di giovani realizzano un fantoccio vestito di stracci multicolori e disteso sopra un lenzuolo lo portano in giro per le case con canti e suoni. Entrati in una casa lo posano in mezzo alla stanza e gli ballano attorno una danza speciale. Questo fantoccio è chiamato "matotin".

Una volta esisteva in Piemonte come dappertutto, la famiglia patriarcale.

La bambina era chiamata "matòta", appena cresciutella diventava "tòta" e rimaneva tale finché non si sposava. Sposandosi andava ad abitare con la famiglia del marito (questo succedeva nelle campagne e nelle montagne, ma non era improbabile anche in città); veniva

**BOGIA! BOJTE!
DÈSGAGG-TE!
DÈSVIJTE!
DÈSBREUJTE!
DÈS-CIÒDTE!
DÈSTACTE!
DÈSGENTE!
DÈSTORTOJTE!
DATE N'ANDI!**

feisbuc
di piemontèisa

A-i é d'àutre manere?

Amprendoma la lenga piemontèisa

identificata con il cognome del marito, e di conseguenza lo stesso cognome della suocera.

Quest'ultima, la padrona di casa, era "*madama*", per cui la nuova venuta in subordine era "*madamin*". Dopo una certa età la "*tòta*" se non si sposava, veniva magari chiamata ironicamente "*toton*" (non in sua presenza logicamente).

Concludendo la "*Madama*" è una signora sposata matura, la "*Madamin*" è una signora sposata giovane. Il criterio di distinzione tra "*madama* e *madamin*" è il fatto se la signora in questione abbia ancora la suocera o no.

Se la suocera della vostra interlocutrice ha già tirato le cuoia, allora è "*madama*", altrimenti è "*madamin*".

Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

#museomontagna

17.09.20 →
17.01.21

**ROCK
THE MOUNTAIN!**

La montagna nell'iconografia della musica pop

MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO

Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino
P.le Monte dei Cappuccini 7, Torino
museomontagna.org | posta@museomontagna.org | +39 011 6604104

Orario
martedì - domenica
10.00 - 18.00



Rock The Mountain!
La montagna nell'iconografia della musica pop

Dal 17 settembre 2020 al 17 gennaio 2021 il Museomontagna presenta una nuova mostra dedicata alle copertine di vinili di tema montano, curata da Daniela Berta, direttrice del Museo e Paolo Ferrari, giornalista, critico musicale e dj.

Riusciamo a pensare ai nostri dischi preferiti senza visualizzarne subito la copertina o senza associarli a momenti specifici della nostra vita?

Le cover dei vinili sono un'espressione del loro e del nostro tempo, un prodotto rappresentativo della cultura popolare e un segno indelebile impresso nella memoria individuale e collettiva.

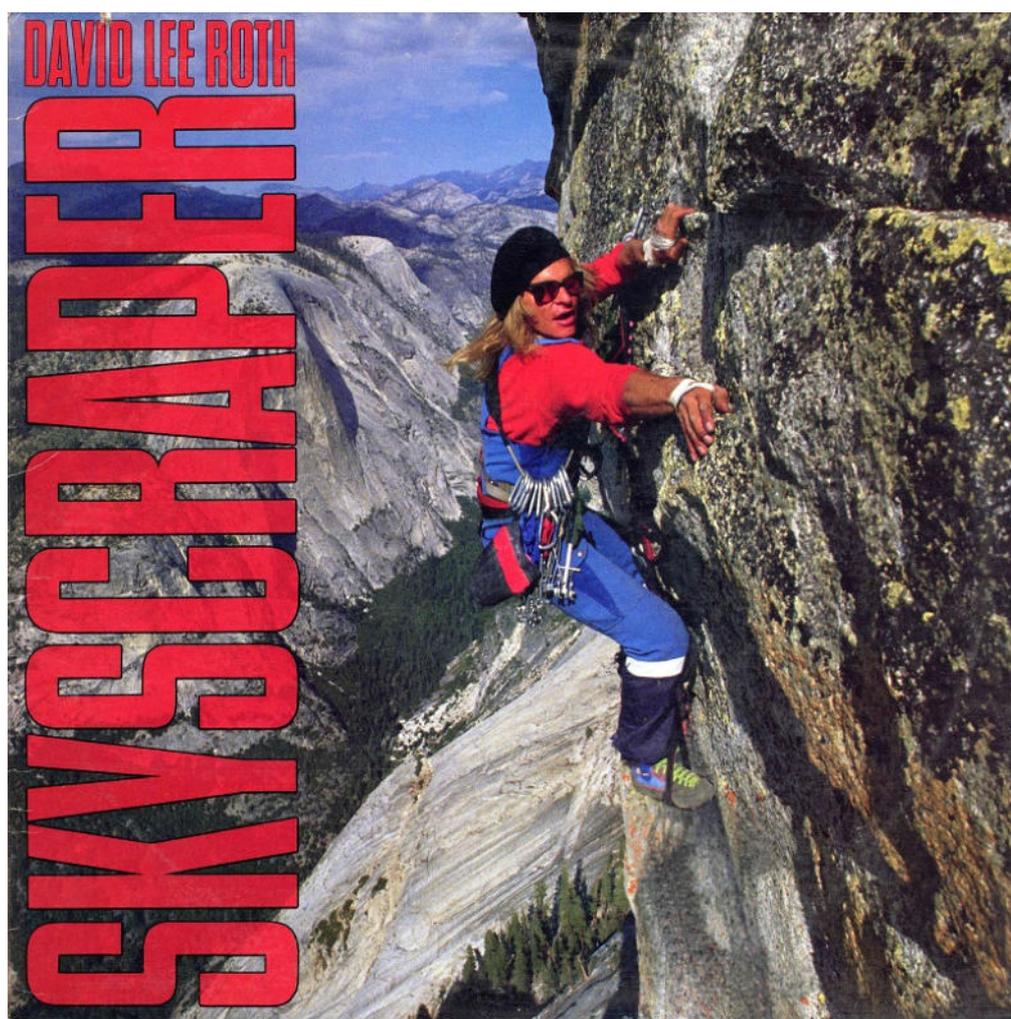
Il Novecento – in particolare nella sua seconda metà – è il secolo della distribuzione di massa della musica, il periodo storico in cui gli incontri tra suono e immagine si fanno sempre più fertili.

Negli anni Cinquanta le cover iniziano infatti, grazie all'illustrazione, ad affrancarsi dal ruolo di mero packaging: esplose il mercato e nasce una vera e propria "album art" i cui effetti saranno dirompenti.

A stretto giro si ricorrerà anche all'immagine della montagna per veicolare messaggi e fare breccia nei fruitori, stimolandone l'attenzione e la curiosità tramite una declinazione quanto mai eterogenea di scenari naturali e umani d'alta quota.

Il Museomontagna possiede una ricca collezione di vinili con copertine a soggetto montano: testimonianze culturali che fotografano un mondo peculiare in un periodo significativo della sua storia.

Attraverso una selezione di questo patrimonio





unico – oggetto di un progetto di acquisizione, studio, catalogazione e digitalizzazione – Rock the Mountain! percorre, utilizzando un'inedita chiave di lettura, l'evoluzione sia delle strategie di comunicazione dell'industria musicale, sia del gusto per la rappresentazione della montagna negli ultimi cinquant'anni.

La mostra presenta un'ampia selezione di dischi pubblicati dagli anni Settanta a oggi, per offrire sia uno sguardo nuovo e obliquo sul mondo della montagna, sia un omaggio a quella sottostimata forma di creatività che è la cover art.

L'esposizione propone anche manifesti pubblicitari di album e tournée, che concorrono alla costruzione di un entusiasmante viaggio attraverso i generi musicali contemporanei e i rispettivi immaginari di riferimento sviluppatasi in

simbiosi con essi: dal rock al soul, dal folk al metal, dall'elettronica alla disco music, fino alla ricerca e alla sperimentazione d'avanguardia.

Grafica pura, fotografia, collage: le tendenze del gusto informano il design delle cover in ogni periodo, come pure le tecniche utilizzate per realizzarle. In alcuni casi le vette sono una presenza puramente episodica e strumentale ai fini commerciali, senza veri e propri legami di contenuto con il prodotto cui sono abbinare. In altri riescono invece a veicolare efficacemente il carattere e il messaggio dell'album, oppure a evocare l'esperienza sonora.

Scorrere la galleria di copertine e poster di cui

si compone questa mostra e far mente locale alle canzoni importanti che la pop music ha dedicato alla montagna significa constatare una sorta di cortocircuito tra estetica e contenuti. In altre parole: quasi mai un disco che sfoggia un paesaggio montano in copertina contiene testi in sintonia con quell'immagine. Viceversa, ad avvolgere ellepì e singoli con riferimenti d'alta quota sono soluzioni grafiche slegate dall'argomento.

Per quanto concerne il materiale qui raccolto, le eccezioni a questo testacoda emotivo sono per lo più fisiologiche, ovvero legate a progetti artistici che vivono in simbiosi con la montagna, in primis le colonne sonore. Per il resto, pareti e cime sono perlopiù assenti dai testi o utilizzate in chiave metaforica.

Come molte mete d'alta quota presentano diverse possibilità di accesso, vie più o meno praticabili o impegnative, così sono differenti le strade che portano la montagna nell'immaginario della musica.

Ripercorrere le tappe di questo flirt emotivo attraverso il materiale grafico significa imbattersi in un eccitante intrigo internazionale di evoluzioni semantiche ed estetiche.

Il percorso incrocia da subito la storia del grande rock: è del 1971 il misterioso Eremita su roccia dei Led Zeppelin; per l'esplosivo manifesto del tour europeo del 1976, i Rolling Stones scelgono la totemica sagoma del Cervino. Il viaggio prosegue per suggestioni con i Deep Purple, Elton John, Village People, Yes, Depeche Mode, Goldfrapp, Chemical Brothers, Jamiroquai, Kanye West, Neil

Young, Elvis Costello, Caravan, Noel Gallegher, Bob Marley, Tinariwen e tanti altri: più di cento vinili articolati nelle sei sezioni espositive VISIONI, SCENARI, ESPLORAZIONI, SPORT, COLONNE SONORE, CERVINO.



ROCK THE MOUNTAIN!

La montagna nell'iconografia della musica pop

A cura di

Daniela Berta e Paolo Ferrari

Torino, Museomontagna, 17 settembre 2020 –
17 gennaio 2021

Trento, Palazzo Roccabruna, aprile – maggio
2021, in collaborazione con la Camera di
Commercio Industria Artigianato e Agricoltura
di Trento, in occasione del 69° Trento Film
Festival.



Un anello attorno al lago del Moncenisio

- Località di partenza: Slargo sulla strada per il colle del Moncenisio si poco a monte dello sbarramento artificiale mt. 2000
- Dislivello complessivo: mt. 300
- Tempo complessivo: 5 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

Il lago del Moncenisio è un bacino artificiale situato poco prima del colle del Moncenisio sullo spartiacque tra la valle italiana di Susa e la valle francese della Maurienne.

A seguito del trattato di pace di Parigi del 1947 questo territorio è passato sotto la sovranità francese.

Sul luogo, ad inizio novecento, erano presenti due piccoli laghi collegati tra loro da cascatelle. La crescente richiesta di energia determinò la costruzione delle prime tre dighe, mentre negli anni sessanta del secolo scorso fu realizzato l'attuale invaso, una struttura



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

mista di terra e pietrame, rivoluzionando completamente l'intero paesaggio.

Il vecchio villaggio, la strada napoleonica, gli alberghi e quant'altro furono inghiottiti dal lago che ha più che decuplicato la sua portata passando da 30 a 320 milioni di metri cubi che alimentano due centrali idroelettriche.

Partendo di poco a monte dello sbarramento uno stradello porta al forte Roncia punto più elevato dell'anello. Tutt'oggi in un discreto stato di conservazione, al suo interno sono stati posizionati pannelli esplicativi, pertanto è visitabile.

Riprendendo, all'opposto lo stradello scende a valle e superando l'incantevole pianoro delle tre Fontane lo si abbandona per il sentiero dei Duemila che lungamente traversa quasi in piano di poco a monte del lago.

Prima dei casolari di la Buffa, che anticipano il colle del Moncenisio, per prati si scende a valle e superando la strada ci si immette su

Lo slargo dove si lascia l'auto





quella che porta al colle del Piccolo Moncenisio sulla quale si rimane per un lungo tratto sin poco oltre la cappella di S. Barthélemy.

Attraversato il torrente si percorre appresso e lungamente lo stradello pianeggiante che si snoda sulla sponda occidentale del lago. Passando di sotto il forte di Varisello si giunge infine allo sbarramento che interminabile tutto si percorre giungendo al termine sull'opposta sponda. Una breve risalita riporta alla strada dove questo anello si chiude.

Si attraversano nel procedere luoghi incantevoli, di grande valore paesaggistico, per il lago in sé e per i monti che a questo fanno corona.

Giunti a Susa si prosegue sulla statale 25 del Moncenisio. Lasciati per via gli ingressi per Giaglione, superata più avanti la condotta forzata che alimenta la centrale di Venaus, fatti alcuni tornanti la strada guadagnando quota raggiunge in progressione l'abitato di Bar Ceniso.

Entrando in territorio francese si percorre la piana di S. Nicolas che anticipa i tornanti detti "Le Scale" che portano all'ex dogana dove sorge l'hotel Malamot con già in vista il grande sbarramento artificiale.

Il piano delle tre fontane

Proseguendo sulla Route Nationale si giunge a monte di questo dove si può lasciare l'auto ad uno slargo a margine della strada nel punto in cui sulla destra parte uno sterrato per un Blockhaus visibile sul pendio.

Preso che lo si ha, giunti alla superiore svolta si piega a sinistra conflueno così sullo stradello, coincidente con il "Sentiero dei Duemila", in discrete condizioni, che tutto percorso raggiunge al termine il forte Roncia, mt. 2294, punto più elevato dell'anello.

1 ora c.ca dalla partenza

Visitata la struttura, tutt'oggi ben conservata, diventata museo, con numerosi pannelli esplicativi, si prosegue sullo stradello che la lascia subito raggiungendo il ruscello fuoriuscente dal superiore lac Clair nei pressi del Piano delle Tre Fontane.

Attraversando luoghi incantevoli, avendo d'intorno estese praterie fiorite vocate al pascolo, si scende per un tratto verso il lago e superata per via una parete rocciosa si giunge alle indicazioni dove si lascia lo stradello per il sentiero che porta al colle del Moncenisio



L'ingresso al forte Roncia

segnalato ad un'ora e venti minuti, sempre rimanendo sul "Sentiero dei Duemila".

Il tratto che segue, interminabile ma assai piacevole da percorrere perché sostanzialmente in piano, attraversando luoghi incantevoli porta progressivamente verso il fondo.

Dovendo fare il giro del lago, prima di raggiungere i casolari di la Buffa conviene abbandonare il sentiero scendendo per prati in direzione della strada, che più sotto si attraversa, raggiungendo poi quella che staccandosi dalla principale si porta in direzione del colle del Piccolo Moncenisio sulla quale si confluisce e sulla quale si rimarrà per c.ca un paio di chilometri.

Avendo sulla sinistra la sponda del lago, sulla destra estese praterie fiorite, superata la cappella di Saint Barthélemy, si giunge così al ponte sul ruisseau de Savalin dove, abbandonata la strada che prosegue per il colle del Piccolo Moncenisio, si prosegue seguendo l'indicazione del "Tour du Lac" sullo stradello che riporta al "Barrage".

2 ore e 15 minuti c.ca dal forte Roncia.

L'interminabile tratto che porta allo sbarramento, sostanzialmente tutto in piano con qualche breve risalita e discesa, traversa ora sulla sponda occidentale del lago osservando all'opposto la strada percorsa nella prima parte dell'itinerario dove spicca il forte Roncia.

Lungamente continuando, superati per via i due bivi per il forte di Pattacreuse, si raggiungono di molto più avanti le indicazioni per il forte di Malamot ed il lago Roterel dove si scende in direzione dello sbarramento aggirando da sotto l'imponente forte Variselle.

Per tornare al luogo dal quale di è partiti occorre percorrere per intero lo stradello polveroso che si snoda alla sommità del grande sbarramento artificiale, interminabile, che tutto percorso riporta sulla sponda opposta del lago del Moncenisio.

Preso la traccia che per un tratto risale si torna così sulla Route Nationale, raggiungendo lo slargo dove questo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dal ruisseau de Savalin

Beppe Sabadini

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

acqua gassata

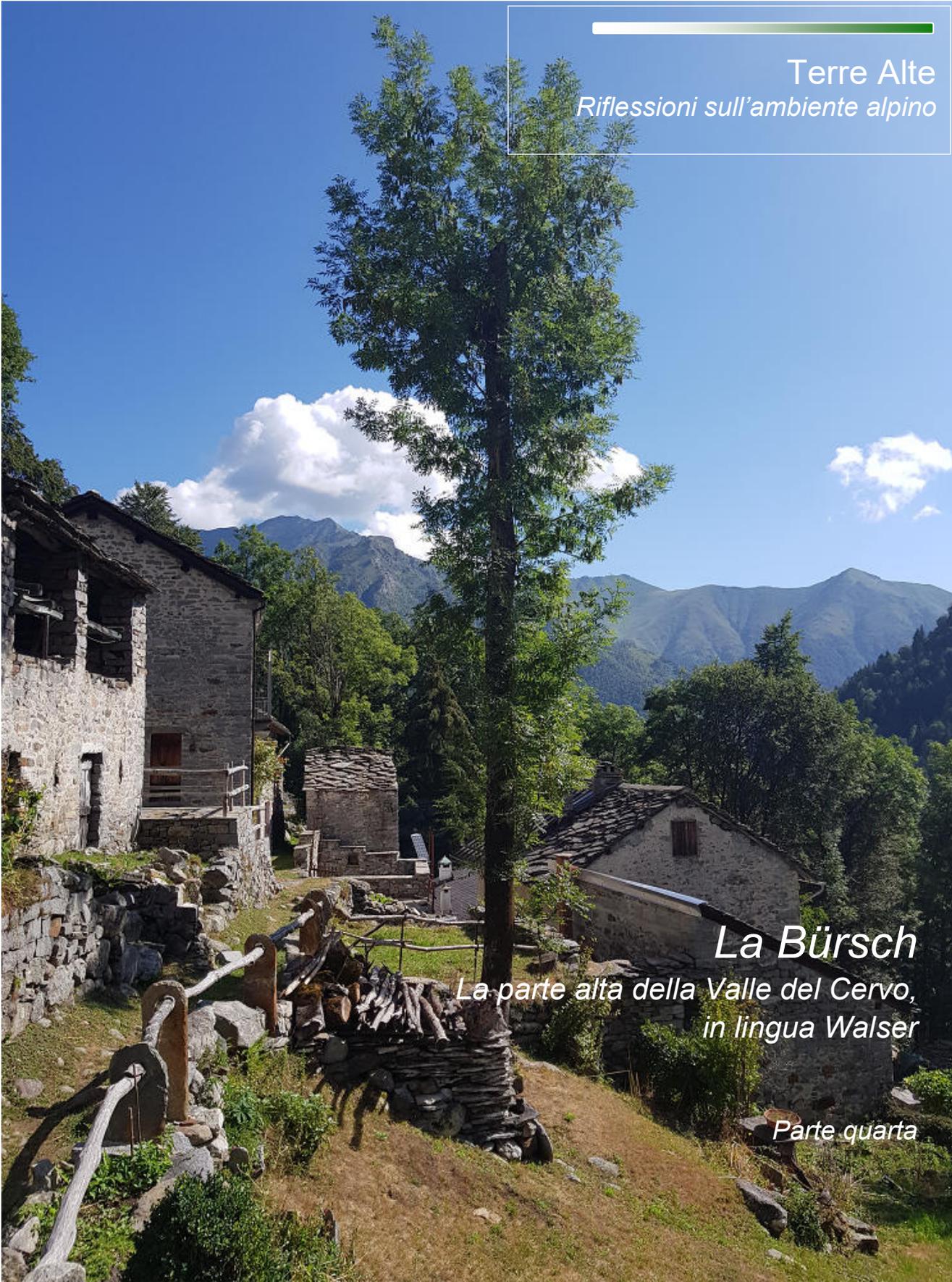
“Rio Gerardo”

*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

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

Parte quarta

Ogni anno una coppia di rondoni nidifica sotto la trave d'angolo del tetto, tra le lose, qui a Rosazza.

I piccoli richiedono prepotenti il cibo ai genitori. A decine volano intorno con alti garriti all'inizio dell'estate.

Le lucertole si rincorrono sulle lose del tetto della casa di fronte, quelle scampate alle gatte di mia sorella. Grosse lumache senza guscio cercano di scivolare dalle pietre sul tavolo da giardino.

Dietro la casa una grande betulla e una pianta di lauro ospitano decine di passerini, verdoni, cinciallegre e non so quanti altri pennuti che cinguettano così in tanti e così vivacemente, volando da un albero all'altro, che all'inizio credevo che ci fossero delle voliere ...

Dalla parete di roccia del Becco di Beccara due grandi rapaci, aquile o poiane, si librano in volo in grandi cerchi, apparentemente immobili, lasciandosi portare dalle correnti ascensionali verso il Colle della Vecchia. Le vipere prendono il sole al cimitero, con grande spavento dei parenti dei defunti, che ogni anno progettano di acquistare dei tacchini o dei ricci; per il decoro delle tombe forse meglio i ricci.

Al tramonto le trote saltano fuori dall'acqua nel torrente e all'imbrunire i pipistrelli svolazzano felici.

Di notte le volpi scorazzano nei boschi e tra le case, alla ricerca degli avanzi di cibo che qualche sprovveduto lascia per loro davanti alla porta.

Da fine agosto si vedono i camosci brucare sui pendii nel sottobosco.

L'Accompagnatrice Naturalistica Alice Zanarone mi parla della fauna della Bürsch, tipica delle regioni alpine.

“Gli animali danno vita al paesaggio: la loro presenza, oltre alla vista dell'animale stesso e al riconoscimento dei richiami da esso emessi, può essere dedotta da alcuni segni lasciati sul territorio, in particolare le impronte, le fatte (gli escrementi), le borre (residui alimentari non digeriti prodotti da diversi uccelli), i resti dei pasti.”

In Valle sono frequenti gli incontri con le Volpi (*Vulpes vulpes*) che popolano i boschi, mi conferma: la sera non di rado, capita che,

lungo la strada provinciale o all'interno dei paesi, ci si imbatte in questo canide dal muso lungo e affusolato, dalla folta pelliccia dal colore mutevole a seconda delle stagioni e dalla caratteristica coda con la punta bianca. È un animale notturno ma vive indisturbato anche di giorno riparandosi sotto i cespugli, in piccoli fossi, sfruttando le buche del terreno come tana. Se ne possono cercare le impronte che assomigliano a quelle dei cani, ma le due dita centrali sono volte verso l'interno e più accostate tra loro. Tuttavia l'indizio più sicuro è l'odore acutissimo che esso emana. I territori delle volpi si sovrappongono sempre più a quelli degli umani. Si tratta di animali onnivori. La presenza di pollai (anche se ormai pochi), di cibo per animali abbandonato, di spazzatura, sospinge le volpi nelle nostre zone abitate.

Ci sono testimonianze di incontri tra volpi e gatti domestici: questi due animali infatti possono trovarsi pacificamente fianco a fianco, magari alla stessa ciotola, come è stato immortalato in una fotografia che negli anni è stata esposta all'interno di alcuni locali della vallata.

“La ricchezza vegetazionale della valle favorisce la presenza di una svariata quantità di animali. I Caprioli (*Capreolus capreolus*), i più piccoli dei nostri cervidi, immessi in alcuni esemplari tra il 1971 e il 1976, hanno trovato qui un ambiente ideale; la loro popolazione si è espansa notevolmente e sono facilmente avvistabili.

Diverse volte mi è capitato di scorderli al limitare del bosco, loro habitat ottimale, nei pressi dell'abitato di Rosazza, di solito in gruppo di 2-3 esemplari, durante una passeggiata in compagnia del mio cane. Ricordo ancora quando da adolescente nelle fredde mattine autunnali ed invernali, la corriera con a bordo noi studenti spesso rallentava e si doveva fermare nei pressi della Cappella del Ritert a Campiglia, per lasciare il passaggio alla scattante corsa a balzi di questi agili ungulati dal sottocoda bianco.

Soprattutto nei mesi di maggio e giugno camminando nel bosco si può avere l'impressione che un cane stia abbaiando, in realtà potrebbe trattarsi di un Capriolo, il cui verso, tecnicamente definito scrocchio, ricorda



l'abbaiare roco e lento di un cane. Questo verso è un segnale di territorialità, oppure viene adoperato quando viene avvertita una minaccia esterna.”

La mia Accompagnatrice mi informa anche che piccole popolazioni di Cervi hanno incominciato a colonizzare le zone della Valle limitrofe alla Valsessera, luogo in cui questo ungulato era stato reintrodotta nel 1996. Fa parte della fauna selvatica anche il cinghiale (*Sus scrofa*), ungulato dalle abitudini crepuscolari e notturne; introdotta negli anni passati, questa specie ha avuto un

La sommità della Valle del Cervo vista dal sentiero per il Lago della Vecchia

incremento considerevole: sono animali sociali, vivono in gruppi e si nutrono principalmente di ghiande, frutti, bacche, funghi, tuberi e radici: spesso si incontrano zone di prato o pascolo scavate, con zolle smosse totalmente da questi animali, oppure è possibile imbattersi nei luoghi in cui hanno l'abitudine di rotolarsi nel fango (insoglio), o nei loro punti di riposo.

Nelle zone più alte della vallata è diffuso il Camoscio (*Rupicapra rupicapra*), che stava per scomparire nel Biellese intorno al 1950. Questo ungulato occupa ambienti accomunati dalla ripidezza dei versanti e dalla presenza di roccia; può capitare di vedere camosci muoversi in gruppo nella neve lungo i versanti del Becco di Beccara, sopra l'abitato di Rosazza, o del Monte Tovo, osservandoli dall'alpeggio delle Dasate. In autunno il mantello diventa tipicamente bruno o nero per poi sbiadirsi verso la fine dell'inverno e cadere a ciuffi in maggio-giugno. Per determinare l'età di un camoscio bisogna contare bene gli anelli di crescita lungo il corno, ogni anno

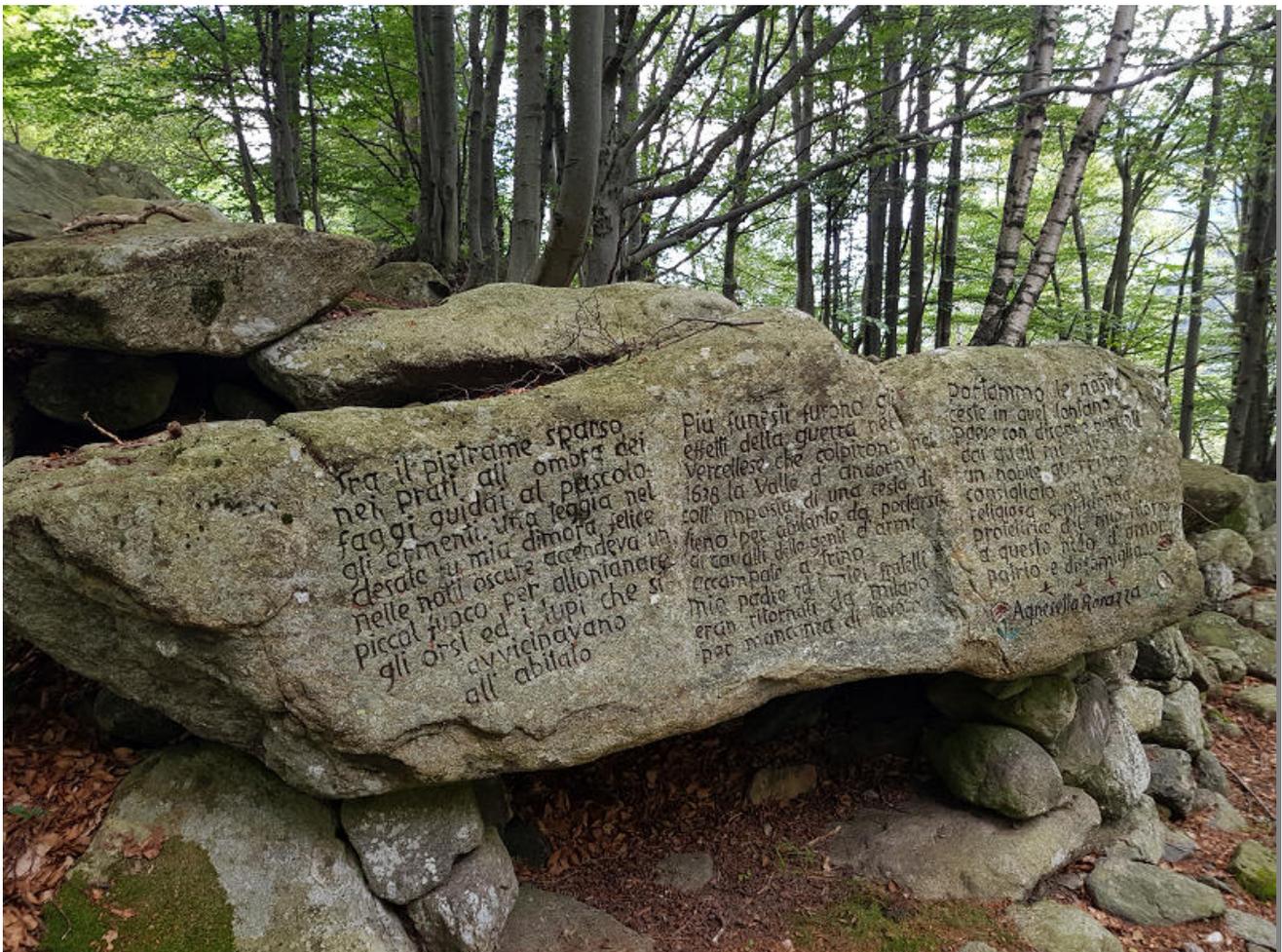
infatti il trofeo si allunga con produzione di nuovo tessuto corneo a partire dalla base.

In alta montagna risulta importante anche la presenza della Martora, dell'Ermellino e della Marmotta - sempre all'erta e riconoscibile già da lontano dai tipici fischi emessi in caso di allarme o pericolo -.

Tra i roditori sono presenti: lo Scoiattolo rosso (*Sciurus vulgaris*), generalmente fulvo d'estate e più grigiastro d'inverno, si distingue per i ciuffi sulle orecchie; il Moscardino, chiamato anche "topo nocciolino", che è uno tra i più piccoli mammiferi presenti in Italia e sottoposto a tutela rigorosa in tutta Europa; molto sensibile alla qualità dell'ambiente in cui vive, la sua presenza è un indicatore di stato di salute dei boschi; il Ghiro, che d'abitudine si aggira nei solai delle abitazioni o delle cascine della Valle.

Comuni sono la Lepre, la Donnola, la Faina, nota per gli assalti ai pollai, ed il Tasso, animale notturno che si nutre di insetti, frutti

Iscrizione rupestre lungo la mulattiera che porta alla borgata Desate, sopra Rosazza





selvatici e topi, la cui presenza è indicata da alberi scortecciati e grosse buche nelle rocce affioranti.

L'avifauna è rappresentata da molti esemplari tra cui Fringuellidi, Passeriformi come il Merlo, la Ballerina che oscilla continuamente la coda, la Ghiandaia dalle inconfondibili piume blu-nocciola, le Cince, il Codiroso spazzacamino e il Pettiroso. "Ricordo quando da piccola, durante l'inverno mia nonna metteva le briciole di pane sul balcone di casa a Rosazza

La chiesetta della borgata Rosei, sopra Piedicavallo

e puntualmente di lì a poco faceva capolino il paffuto, colorato e solitario uccello" mi confida Alice.

Nel bosco si può udire uno strano tambureggiare, come di martello pneumatico: è il becco del Picchio rosso che batte sui rami morti; sui muri dei campanili invece si può

scorgere arrampicarsi il Picchio muratore dai Valit definito "l'ingegnè dal deire"; è inoltre presente in valle, anche se assai raro, il Picchio nero.

Il sopraggiungere della primavera nella Bürsch è sempre annunciato dall'arrivo dei Rondoni che ritornano nello stesso nido grazie al senso di orientamento e di fedeltà al sito riproduttivo; le loro acrobazie aeree ed il loro garrito sono un evento familiare che accompagna abitanti e villeggianti per tutta l'estate.

Lungo i torrenti si possono scorgere a caccia di Trote gli Aironi cenerini ormai stanziali in Valle da molti anni; di recente però sono comparsi anche alcuni Cormorani, che hanno

trovato nella Riserva di pesca del Cervo un luogo di caccia ghiotta.

Da menzionare è poi la presenza del Francolino di monte, ormai estinto in gran parte delle Alpi Occidentali, del Cuculo dal caratteristico verso "cu-cù" e noto per la deposizione delle uova all'interno di nidi di altri uccelli, e di numerosi rapaci tra i quali la Poiana, il Falco che volteggia a lungo nell'aria in ampi cerchi, il Gufo, la Civetta, l'Allocco; occasionalmente è visibile il volo dell'Aquila reale che sconfina dalla vicina Valsessera.

Nelle alte zone montane alpine della Valle nidificano la rara Pernice bianca, reliquia delle ere glaciali ed il Fagiano di monte o Gallo forcello (*Lyrurus tetrix*), detto così per la particolare forma della coda dei maschi, incurvata a forma di lira.

Tra gli anfibi troviamo Rospi e Rane, queste ultime a primavera si riproducono nei gorgi d'acqua che si formano vicino ai torrenti o in

Il Gioco dell'Orso e altri giochi



alcuni laghetti alpini. C'è poi la Salamandra pezzata dalle tipiche macchie arancioni o gialle. Molto diffusi tra i rettili sono la Lucertola che ama trattenersi al sole, il bellissimo Ramarro di colore verde brillante dal comportamento territoriale, l'Orbettino, una lucertola senza zampe che si nutre soprattutto di lumache e non di rado si può vedere negli orti, la Biscia d'acqua, l'innocua Coronella, la Vipera comune (*Vipera aspis*) che in Valle Cervo esiste nella varietà melanica.

Nel libro "Una vita in montagna" Italo Martiner Giore racconta che le "siunère", le valligiane che andavano a raccogliere il "siùn", il fieno selvatico dei pascoli alpini destinato al sostentamento dei pochi capi di bestiame delle famiglie, oltre a portarsi un bastone si sfregavano le caviglie con uno spicchio d'aglio, il cui odore, credevano, teneva lontane le vipere, e recitavano questa filastrocca: "Bòia, bòia sta'n darè, ch'i sun piàme l'ài d'aprè!" (Vipera, vipera stai indietro che mi sono presa l'aglio dietro!)

Tra gli insetti vi sono molte specie di farfalle : tra queste Italo Martiner Giore ci menziona la "farfalla dal fèn" (*Parnassius apollo*), che dice diventata introvabile. Ci sono poi Api, Bombi, coleotteri, tra i quali un tempo molto più

comune era il Cervo volante; ancora osservabili, anche se col trascorrere degli anni diminuite, alcune specie di Libellule di giorno e Lucciole di notte. Tra le Formiche menzioniamo la particolare presenza della formica del gruppo "rufa", specie protetta e diffusa soprattutto nei boschi di conifere. Nel libro "Natura del Biellese" (1997) Roberto Vanzì ci racconta che campioni di queste formiche rosse prelevati nella selva Valdescola (Comune di Piedicavallo) sono stati analizzati dall'Istituto di Entomologia dell'Università di Pavia. Gli studi hanno confermato la presenza in questa zona, che era stata rimboscata negli anni cinquanta con abeti e larici, di alcune colonie con nidi tipicamente a forma di cupola e costruiti con aghi di conifere e detriti vegetali di modeste dimensioni.

Di grande attualità è l'argomento dei Lupi e degli Orsi, per gli interessanti dibattiti e le vivaci polemiche di questa estate.

Luciano Mantello, pastore, e le sue pecore



La maggior parte del territorio della valle è oggi ricoperto da boschi, in cui il faggio la fa da padrone, e da praterie alpine in alta montagna.

Nel libro "Memorie sull'alta Valle d'Andorno" (1959) Remo Valz Blin riferisce che secondo la leggenda, narrata da vari cultori di tradizioni valligiane tra cui Nino Belli, un tempo l'Alta Valle "era una fittissima ed intricata boscaglia", disabitata dall'uomo. La vegetazione della zona fu disboscata dai pastori e dai carbonai (antropizzazione). In quei tempi, 1600 d.C., dicono gli storici che "era grave et insopportabile la nequitia dei lupi e degli orsi" che scendevano fino alle cascine di Passobreve, alle porte dell'Alta Valle Cervo. L'uomo allora snidò e cacciò le fiere dei boschi dalle loro tane. Ma in realtà gli ultimi lupi e orsi del Biellese resistettero fino agli inizi del '900. Il loro ricordo si ritrova nello stemma della Bürsch - due orsi; nella leggenda del Lago della Vecchia, da cui nasce il torrente Cervo, che narra di una promessa sposa rimasta tutta la vita a custodire il suo amore, il suo sposo sepolto in fondo al Lago, in compagnia di un orso; o ancora nel toponimo "Colle del Lupo", uno dei valichi di montagna che collega la Valle del Cervo da Piedicavallo a quella del Lys, in Valle d'Aosta.

Quest' estate è stato avvistato un orso in Valsessera, al confine con la nostra Bürsch.

In Piemonte e sulle Alpi si è assistito ad un progressivo ritorno del lupo, monitorato dal progetto co-finanziato dall'Unione Europea *LifeWolfAlps*. In particolare nella provincia di Biella, tra il 2015 e il 2016, è stata documentata la presenza di individui solitari stabili e di passaggio. Solo nel 2017 è stato documentato anche il primo branco nella vicina Valsessera, confermando l'espansione spaziale e demografica della popolazione di questo animale.

La convivenza col lupo è un tema che interessa tutto il territorio italiano e per questo è stato prodotto a livello nazionale un Piano Organico di Gestione e Conservazione del Lupo.

In Alta Valle Cervo la sua presenza è testimoniata da tracce inequivocabili del suo passaggio e da diversi avvistamenti riportati da persone del luogo. Ho pensato di chiedere

notizie a Luciano Mantello, un pastore che conosco da quando ero bambina, che sempre in estate con le sue pecore risale la Valle del Cervo e arriva in Valsessera, attraversa la Valle di Gressoney e raggiunge la Val Sesia. Ecco quanto mi ha detto e scritto: " Dal 2005 al 2011 in Valsessera i lupi mi avranno ucciso centocinquanta pecore. Aggrediscono soprattutto quelle che hanno appena partorito perchè sentono l'odore del sangue. Non posso trasportare i recinti su per le rocce tra le montagne: l'unica difesa che ho sono i cani Maremmani. La sera all'imbrunire raduno tutte le pecore vicino alle baite con i cani in mezzo, e quando arrivano i lupi, se i cani sono forti e lavorano bene, riescono a farli scappare. Qui nella Valle di Gressoney dove sono ora ci sono tre lupi stanziali, questo è il loro territorio. Quest'anno ho sei cani e mi posso



difendere, ho perso solo quattro pecore, ma l'anno scorso avevo due cani anziani e un cucciolo, ed è stato un massacro.

Voglio aggiungere che il problema dei lupi non si risolve mandando in guerra come soldati i cani da guardiania; il lupo è un animale aggressivo che deve essere isolato dagli altri animali. Se il lupo ha diritto di vivere lo stesso

Alberto Rosazza al Rifugio "Madonna della Neve" con i suoi cavalli Merens

diritto lo devono avere le pecore, le capre, i vitellini e gli agnelli che dai lupi sono sbranati vivi. Chi di dovere deve prendere dei provvedimenti.”

Il Rifugio Madonna della Neve

Mi sono sempre piaciuti i Rifugi. Già il nome è bellissimo: “rifugio”, un luogo caldo e accogliente, dove puoi rifocillarti e parlare con qualcuno; dove trovare riparo - *rifugio* – dalla fatica, dal freddo, dal buio, dai pericoli...



Salendo da Rosazza in località " Usèl ", dove c'è la piazzola per l'atterraggio dell'elicottero e il parcheggio, si percorre una splendida mulattiera ben tenuta in un bosco di noccioli, castagni e ontani. Sulla sinistra rumoreggia il torrente Pragnetta che a tratti si apre in grandi "lame" limpidissime sormontate da piccole cascatelle, dove si può fare il bagno e anche nuotare nelle giornate più calde; l'acqua è gelida ma al terzo tentativo ce la si può fare.

A sinistra si incontrano particolari iscrizioni rupestri che narrano di una "Mare" o "Gnigna" che esorta e consiglia le donne più giovani; molto più interessante è quella che racconta la storia di Agnesetta, una margara che pascolava i suoi armenti nei prati all'ombra dei faggi e dormiva la notte in una baita accendendo il fuoco per difendersi dagli orsi e dai lupi. Più nefasti avrebbero potuto essere per lei gli effetti della guerra nel Vercellese del 1638, per cui fu imposto a tutti gli abitanti della Valle d'Andorno di portare una cesta di fieno ai cavalli dei soldati accampati a Trino.

Lei, suo padre e i suoi fratelli, tornati da Milano perchè non c'era lavoro, portarono le loro ceste intraprendendo un viaggio irto di disagi e di pericoli. Agnese fu salvata da un "nobile guerriero" ispirato da una "religiosa gentildonna" che vegliò sul suo ritorno alla famiglia e alla Bursch; il padre e i fratelli non sappiamo.

In tre quarti d'ora circa si arriva alla deliziosa borgata di Desate, un tempo popolata di famiglie di margari; oggi qualche baita è abitata e decorata con fiori e antichi utensili appesi alle pareti.

Proseguendo sul sentiero E32, molto ben tenuto e curato, si supera un tratto ripido sopra le ultime baite e si arriva in un altro delizioso faggeto. Ancora due pietraie, dovute allo smottamento di piccoli massi grigi, ed eccoci arrivati al rifugio Madonna della Neve, a 1480 metri di altitudine, che prende il nome da una bellissima chiesetta in pietra grigia da cui si gode una vista davvero incantevole su tutte le montagne disposte a corona intorno. Il monte Tovo, il monte Camino, la Punta Laj Long, il Monte Cresto, la Punta della Vecchia e il Colle della Vecchia, la Punta Chapparelle, la Punta della Gruvera, la Punta Serrange, il Colle della Mologna Piccola, i Gemelli della

Mologna, il Colle della Mologna Grande, la Punta Tre Vescovi, il Monte Rosso del Croso, la Punta della Ronda fino alla Cima del Bò, la Punta del Manzo e la Punta del Cravile. La Sella su cui si trova il Rifugio è una specie di promontorio che interseca il corso della Valle, tenendo a destra Rosazza e a sinistra Piedicavallo.

Il proprietario del rifugio, Alberto Rosazza, è un allevatore di cavalli Merens, che tratta con affetto come fossero amici cari o persone di famiglia, e che d'estate vivono allo stato brado sui pascoli alpini della Brengola. Le notti di venerdì, sabato e domenica, nel mese di agosto, è possibile osservare le stelle da qui con un potente telescopio insieme all'astrofilo Marco Piana.

La polenta con l'uovo e le verdure è ottima, nutriente e leggera, ma la crostata di mirtilli selvatici è insuperabile. Nel bosco di betulla, ontano di monte e sorbo dell'uccellatore vivono caprioli, camosci e cinghiali. I lupi si sentono ululare sotto il Monte Tovo.

In alto nel cielo azzurro volteggia immobile l'Aquila.

Il Rifugio del Lago della Vecchia

Attraversato il delizioso borgo di Piedicavallo, l'ultimo della Valle del Cervo, salgo per il sentiero E50, non molto curato, e in poco tempo arrivo alla piccola borgata di Rosei. Una chiesetta abbandonata mi accoglie con scritte bizzarre: "Siate liberi e felici come la natura che incontrai", oppure "Qui tutto si fonde nel silenzio... nella pace ... e nella lentezza..."

Proseguo su una mulattiera tappezzata di foglie rosso scuro in dolce pendio sotto un bosco di faggi. Alla mia sinistra, in basso verso il torrente Cervo, alcune baite diroccate; l'amico che mi accompagna mi racconta di quando era un ragazzino e in quelle baite i margari vendevano il latte e le uova agli escursionisti di passaggio. Fuori dalla faggeta il sentiero diventa più impegnativo: il dislivello aumenta, compensato dalla vista che raccoglie tutta la vallata che si snoda a serpentina, con le fiancate dei monti che si incrociano in prospettiva. Supero due grosse scariche di massi che hanno invaso la mulattiera; in qualche punto il sentiero si perde, alcuni pietroni oscillano, altri sono



Ingresso del Rifugio alpino "Lago della Vecchia "

obliqui, e a tratti le caviglie cedono... ma per fortuna subito si riprendono!

Il percorso si fa sempre più accidentato e la salita impegnativa; mentre cammino sento fischiare le marmotte; in basso vicino al torrente i campanacci delle mucche... grosse farfalle rosse e nere si posano sui fiori gialli e viola... le piante ad alto fusto hanno ceduto il posto agli arbusti di rododendri e ginepri; sopra i pascoli si ergono piccole torri di roccia grigia. Poco prima di arrivare al Rifugio una nebbiolina bianca ci avvolge in un mondo incantato, Other Life... per fortuna la zuppa di lenticchie ci rincuora e lo zucchero alla Ruta è un'esplosione di felicità tra le lacrime!

L'antico Gioco dell'Orso scolpito sulla pietra mi invita al cimento.

Maria Teresa Bragatto Barrera

Terra Brigasca

Convivere con la teoria delle acque pendenti

Sono passati 11 anni dalla posa della stele promossa dal CAI, recante il motto "Le montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini", posizionata nei pressi della sommità del Saccarello; non è una ricorrenza "tonda", ma mi è parso bello ricordare questo evento.

Complice la personale amicizia con alcuni promotori dell'iniziativa, che affonda le radici negli anni "pionieristici" della commissione LPV di escursionismo (storia che in numeri futuri di questa rivista spero di poter raccontare), partecipai alla cerimonia svoltosi il 2 agosto 2009, con Claudio Falco, altro attuale "Uettino".

Prima di riportare integralmente l'articolo inerente l'evento che nel dicembre 2009 avevo pubblicato sulla rivista della sezione orbassanese del CAI (CAIinforma) di cui allora ero membro, farei un breve excursus sul dualismo attribuito alle Alpi: barriera fisica o cerniera socio culturale?

Argomento che affiora prepotentemente tra le venature di questo manufatto.

E' sotto gli occhi di tutti che una catena montuosa rappresenti un ostacolo lungo il cammino e le Alpi, sotto questo aspetto, ne sono prova evidente per i collegamenti europei.

Il loro attraversamento è da sempre fondamentale per le economie degli stati ubicati su questo asse geografico e di conseguenza la gestione dei vari valichi diventa di primaria importanza.

I primi a comprenderne il valore furono le stesse popolazioni locali che, nel basso medioevo, con l'istituzione di entità amministrative ubicate a scavalco dello spartiacque formarono stati che instaurano "gabelle di passo" e ottimizzano la gestione territoriale dei due versanti: ombra (inverso) e solatio (indritto). Lo stato sabauda (Piemonte, Savoia, Valle d'Aosta, Nizzardo), il Tirolo (Bolzano, Innsbruck), gli Escartons (alta val di Susa e Brianzonese) sono alcuni esempi di questa situazione.

Con il trattato di Utrecht (1713), anche sul nordovest alpino si applica la "teoria delle acque pendenti" (spartiacque), ovvero lo stato

inizia dove le acque vanno verso il proprio territorio; da quel giorno progressivamente le Alpi divennero confine, separando popolazioni che per secoli condivisero la stessa entità culturale ed economico amministrativa.

Il potere decisionale venne portato in luoghi lontani dai monti (Roma, Parigi ecc) dove sempre meno si pensava (e si pensa) alla sapiente gestione del territorio e sempre più si pensa alla sola ed esclusiva funzione strategica dell'ambiente montano.

Noi stessi, cittadini fruitori del monte, siamo propagatori di quella filosofia centralistica; quando, al culmine dell'escursione arriviamo sul crinale, ci viene naturale pensare ad un "di qua", da dove siamo arrivati e ad un "di là", per la nuova prospettiva visiva.

Questa semplice osservazione cela inconsciamente un'appartenenza e una diversità: chi è dall'altra parte è "diverso". Le popolazioni alpine non vivono al di qua o al di là vivono dentro le montagne; non mie parole ma citazione di un vescovo aostano del 1600, che riferendosi alla popolazione alpina disse "*nec citra, nec ultra, sed intra montes*".

Un emblematico esempio di quanto sopra esposto e nel contempo esempio concreto del motto della stele promossa dal CAI è Briga Marittima (oggi La Brigue).

Borgo alpino che, "senza muoversi", in 160 anni è riuscito a passare dall'occitania Ra Briga della Sabauda contea di Nizza (fino al 1860) all'italica Briga Marittima della provincia di Cuneo (fino al 1947) all'attuale La Brigue inserita nel dipartimento francese delle Alpi Marittime.

Centro di riferimento di quell'area culturale conosciuta come "terra brigasca", nei passati periodi storici comprendeva un ampio territorio a scavalco del crinale del Saccarello raggruppando in un unico comune le frazioni di Realdo e Verdeggia nell'alta valle Argentina oggi comune di Triora (Imperia) e le frazioni di Carnino, Piaggia e Upega nell'alta val Tanaro oggi comune di Briga Alta (Cuneo).

Nonostante i suoi territori fossero dislocati su tre vallate distinte, ancor oggi collegate solamente da strade sterrate non agibili nei mesi invernali, non è mai stato un problema per i suoi abitanti spostarsi a piedi al seguito delle greggi formate dalla razza autoctona Brigasca. In ricordo di questo animale, oggi



sulle pareti esterne del museo di Briga abbiamo una fontana in scisto verde con stilizzato il capo di un ovino Brigasco.

A testimonianza dell'antica signorilità del capoluogo brigasco, nel centro storico possiamo ammirare architravi di portali, anch'essi in scisto nero o verde, recanti fregi e iscrizioni latine: tra esse lo stemma nizzardo recante il motto "Nicea fidealis" (Nizza fedele... alla casa Savoia).

2 agosto 2009; intervento del nostro presidente generale Annibale Salsa all'inaugurazione della stele

Ancora uno stimolo per visitare Briga : il santuario della Madonna delle fontane (Madona der Funtan); edificio della seconda metà del 1300 costruito sui monti, in una foresta, sopra dei fontanili, con orientamento est-ovest : un concentrato di magico abbellito da grandi affreschi che gli hanno conferito l'appellativo di "cappella Sistina delle Alpi Meridionali"

Le Montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini

Fraternità Montanara

Là dove il monte incontra il mare, là dove odierni confini politici si toccano, là dove la storia del nostro passato si amalgama in un tessuto culturale comune, si eleva il monte Saccarello.

Saccarello, chi è costui ?

E' la cima più elevata delle alpi Liguri (m. 2.200 slm) e dai sui fianchi, o dalle immediate vicinanze, hanno origine cinque vallate;

Vermenagna e Tanaro che sbucano sulla pianura Cuneese, Arroscia, Argentina e Roia che sfociano sul mar Ligure tra Albenga e Ventimiglia.

Lassù oggi si incontrano due nazioni (Italia, Francia), tre regioni (Liguria, Piemonte, Provence-Alpes-Cote d'Azur), tre province (Imperia, Cuneo, Département des Alpes Maritimes), tre comuni (Triora, Briga Alta, La Brigue).

Questo attuale assetto politico è però cosa nuova; i "coscritti" dei nostri nonni e bisnonni che vivevano all'ombra del Saccarello, si trovavano in un contesto politico-territoriale completamente diverso.

Da sempre frontiera vissuta come spazio di sovrapposizione, zona dai contorni sfrangiati, luogo con cultura in continua evoluzione, qui il ponente ligure, il basso Piemonte, l'occitania alpina e il midi francese si intrecciano formando un laboratorio di coesistenza .

*Realdo (alta val Argentina) ieri frazione di Briga
Marittima oggi frazione di Triora*



Saccarello epicentro simbolico di questo insieme, che a mano a mano ci si allontana si affievolisce, ma i suoi effetti arrivano nei centri storici di Cuneo, Imperia, Nizza.

Usanze, parlata, gastronomia, gestione territoriale, l'uomo nei secoli aveva costruito tutto questo vivendo in simbiosi con quanto la natura di questi luoghi poteva offrire.

Poi arrivò il confine, una rigida linea di demarcazione che separa spazi contigui e crea una contrapposizione tra uomini fino a ieri fratelli.

Questi territori, in due distinti periodi storici, hanno pagato scelte scaturite in contesti non voluti e non condivisi dalle realtà locali.

Il Nizzardo fu oggetto di scambio per le mire espansionistiche delle machiavelliche elucubrazioni Cavouriane, successivamente la val Roia fu pegno pagato per la scellerata politica di chi nel ventennio esasperò il nazionalismo, ammantandolo di velleità

La Brigue: fontana con riproduzione in pietra della testa di pecora di razza Brigasca

espansionistiche.

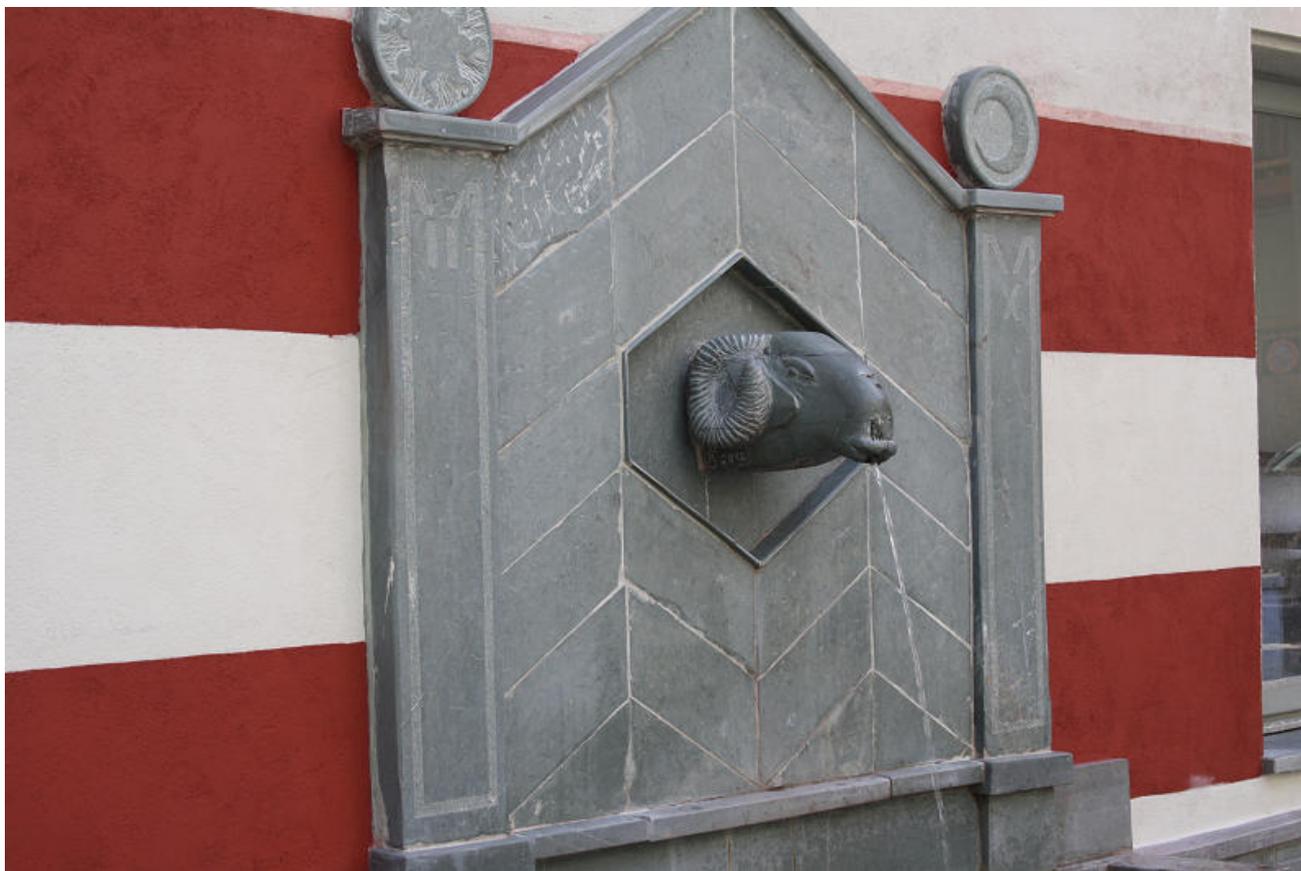
“Ogni passato è perso”, recita un adagio popolare, ma se viene perpetuata l'arroganza del vincitore sul vinto, difficilmente si potranno superare le incomprensioni e gli errori commessi.

La storia è storia e agli storici deve essere lasciata; il cuore spesso non fa considerazioni obiettive e io stesso, amante del nostro nord ovest, mi sento emotivamente coinvolto in queste vicende.

Oggi per i più questi argomenti sono scampoli di un romantico passato, o peggio, non sono considerati perché semplicemente ignorati.

Il ricordo però non si è spento e tizzoni ardenti ancora pulsano sotto lo strato di cenere che tutto vorrebbe appiattire e uniformare. In questo contesto alcuni componenti del nostro sodalizio, assumendo funzione di alari dei ricordi, hanno promosso una bella e singolare iniziativa.

Dando concretezza al motto occitano “Las montanhas partejon las aguas e jonhon los òmes” (Le montagne dividono le acque ed uniscono gli uomini) è stata eretta una stele in





onore della fraternità montanara sul crinale del Saccarello.

L'iniziativa di collocare una targa a ricordo dell'amicizia tra i popoli della montagna, era nata in occasione della VII settimana nazionale dell'escursionismo del 2007, svoltasi nell'Imperiese.

Gli iniziali attori del progetto erano le sezioni frontaliere dei club alpini italiano, francese, monegasco, per difficoltà, non delle nostre sezioni, l'idea venne abbandonata.

Il "germe" non morì e grazie alla caparbia dell'amico Rino (al secolo Prospero Allaria) supportata dal presidente generale Annibale Salsa, il cammino proseguì. Retaggi che affondano le origini sul confine sorto a seguito del trattato di pace del 1947 "remavano" contro, ma grazie all'adesione al progetto (2008) del nuovo sindaco di La Brigue (Briga) l'iniziativa poté avviarsi verso la realizzazione. Da quel momento il lavoro di squadra tra le sezioni CAI (Bordighera, Ceva, Garessio, Imperia, Ormea, Sanremo, Ventimiglia) e i comuni frontaliere di Triora, La Brigue e Briga Alta, si concretizzò ed arrivò al sospirato

La Brigue: Fregio risalente al periodo della Contea di Nizza su architrave di portale del centro storico

traguardo.

In un punto identificato come congiunzione tra i due stati, le tre regioni, i tre comuni, collocato tra la statua del Redentore e il cippo degli Alpini, sorge ora un parallelepipedo in pietra di Barge, sui quattro lati spiccano i blasoni dei tre comuni e del CAI accompagnati dal motto di fratellanza (sopra riportato), scritto nella lingua del luogo.

Con una cerimonia semplice ma solenne il 2 agosto, si è inaugurato il manufatto.

Inni (italiano, francese, monegasco), taglio del nastro, giuramento e discorsi (ognuno nella propria lingua), con intervento finale a suggello della primogenitura dell'iniziativa del nostro presidente generale.

Le sue parole sono come sempre di grande effetto ed è un vero peccato il non essere riusciti a imprimere su nastro il contenuto.

Voce autorevole che con determinazione ha

ribadito la vera "mission" del Nostro sodalizio. Al di là dei tecnicismi, al di sopra delle settorialità, ancora una volta Annibale ha parlato di un CAI che deve essere vicino ai problemi e al cuore della montagna e dei suoi abitanti.

Un CAI che non identifica la montagna come palestra sportiva, un CAI che vuole aiutare gli uomini delle terre alte a riappropriarsi della propria identità, un CAI che vede il territorio come ambiente di vita, un CAI che vede le Alpi come frontiera e non come confine, è sicuramente un albero che ha radici nel passato con fronde che si muovono nel vento del futuro.

Dopo la pubblicazione inviai l'articolo all'amico Rino; non ricordo esattamente le parole da lui espresse ma ricordo bene la sintesi del suo apprezzamento "avevo camminato lungo un baratro senza finirci dentro".

La Brigue : Interno del santuario Madonna della Fontana la "cappella Sistina delle Alpi Meridionali"

Prima di terminare questo scritto sono andato a Briga nel "cuore dell'argomento" per "toccar con mano" se l'auspicata fratellanza della stele si era concretizzata.

Non ho elementi per valutare i miglioramenti che possono essere avvenuti nell'intimo dei protagonisti, ma soffermandomi solamente sull'esteriorità del simbolismo collettivo direi che in questi luoghi il tempo è stato incurante dell'Europa unita fermando l'orologio al febbraio 1947.

Se undici anni fa ho camminato sui "bordi del baratro", oggi, prendendomi personalmente la responsabilità di quanto scrivo, penso sia giusto segnalare l'anacronismo di certe situazioni.

I ticinesi, orgogliosamente svizzeri, mai non parlerebbero italiano.

Nell'antico parlamento sabauda i delegati savoardi e valdostani potevano liberamente esprimersi in francese loro lingua ufficiale. I nizzardi parlavano italiano e dopo l'abolizione del latino nel 1561, tale parlata era diventata anche ufficiale per gli atti giuridico amministrativi.

I sud tirolesi hanno in Italia riconosciuto il



bilinguismo, per cui la loro lingua madre rimane l'alemanno e come seconda lingua adottano l'italiano. Nella stessa posizione di bilinguismo troviamo anche i valdostani (francese, italiano).

Perché nei territori dell'ex contea di Nizza dopo il 1860 e a Briga e Tenda dopo il 1945-1947 la lingua ufficiale (anche in modo ostentato) è solo il francese?

Anche noi siamo passati per questa strada, ma, salvo frange di ignoranza culturale, Oulx non si chiama più Ulzio. A mio avviso la cultura di un popolo (e la lingua ne è sicuramente il cardine) non deve essere identificata con il passaporto.

Questo "accanimento" nel cancellare il passato, è ben presente nella segnaletica, negli uffici turistici, nei pannelli illustrativi dei monumenti e non risparmia neppure il ricordo dei morti.

Il monumento ai caduti della prima guerra mondiale ubicato nella piazza di Briga, è stato integrato con una lapide in ricordo dei morti della seconda guerra mondiale. I nomi riportati sono correttamente riportati con l'italico nome e cognome ma la dedica a loro rivolta è rigorosamente in francese. Effettivamente morti "per la patria", ma ricordati come morti "pour la patrie"...

Stessa cosa, "con aggravante", possiamo riscontrarla sul monumento ai caduti di Tenda.

Qui tutti i caduti della seconda guerra mondiale hanno il cognome italiano, ma il nome è stato "francesizzato". Battezzati con il nome di Pietro, Carlo, Arturo, Giuseppe... seppelliti con il nome di Pierre, Charles, Arthur, Joseph...

Altri edificanti esempi "alla memoria" li ho riscontrati anche nei cimiteri.

I centri abitati che attraversiamo o utilizziamo come parcheggio auto per la salita al monte, hanno un'anima e conoscerla ci aiuta a fare in modo che "gli uomini non dividano quanto la montagna ha unito".

Pier Mario Migliore

The image is a promotional poster for a 2017 conference. On the left, a vertical banner reads "Tèra Brigašca" and "UPEGA Sabato 24 Domenica 25 Giugno 2017". The main part of the poster features a map of the Terra Brigasca region with various towns labeled. A woman in traditional Ligurian folk dress stands on the right. Text at the top right says "ALPI LIGURI E TERRA BRIGASCA: Natura, cultura e potenzialità economiche" and "CORSO AGGIORNAMENTO T.A.M.". At the bottom, a paragraph describes the two-day event as a discovery of territorial and cultural excellences, with debates and excursions. Logos of various organizations are visible at the bottom left.

*Locandina del convegno 2017.
La Terra Brigasca si interroga sul suo futuro
Due giorni di convegni e gite a Upega
Ma urgono investimenti pubblici e privati.
A Carnino l'incontro 2017 'Genti Brigasche'*

Il sonno o l'esercizio fisico è più importante?

Il sonno può darti energia, riparare i muscoli, bilanciare gli ormoni, alimentare l'allenamento e farti passare la giornata. Allenarsi può aiutare a migliorare il sonno, aumentare l'energia, migliorare l'umore e rafforzare il metabolismo. Quindi, se hai solo 30 minuti da dedicare al sonno o all'esercizio fisico, quale dovresti scegliere?

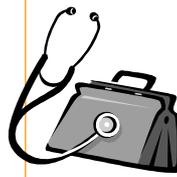
Innanzitutto, è importante sottolineare che questo scenario "scegli solo uno" non è probabilmente un vero problema, almeno per la maggior parte delle persone nella maggior parte dei giorni.

La realtà è che la maggior parte delle persone, in effetti, ha tempo per le sette o otto ore di sonno raccomandate ogni notte più tempo sufficiente per un allenamento da 30 a 60 minuti nella maggior parte dei giorni.

In caso contrario, potrebbe essere il momento di rispolverare le tue abilità relative alla definizione degli obiettivi relative alla salute.

La mancanza di esercizio fisico può certamente provocare obesità e malattie cardiovascolari; tuttavia, la privazione cronica del sonno può portare a problemi come malattie cardiache, malattie cerebrovascolari, obesità e diabete.

Quando dormiamo in modo insufficiente, il nostro corpo rilascia mediatori infiammatori come proteine reattive, oltre a cortisolo e adrenalina in eccesso.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Abbiamo bisogno di dormire per ripulire le tossine che si accumulano nel nostro cervello durante il giorno, come la beta-amiloide e proteina TAU, i mattoni della malattia di Alzheimer.

È importante allenarsi regolarmente, ma in quei giorni in cui riesci a malapena a tenere gli occhi aperti, non dovresti sentirti in colpa per saltare la palestra e colpire il letto.

Il sonno, infatti, può essere uno dei migliori allenamenti che fai al tuo corpo, permettendogli di riposare e recuperare abbastanza per andare in palestra con più vigore il giorno successivo.

Per dormire meglio la notte più facilmente e più spesso, segui questi suggerimenti:

Evita l'elettronica prima di coricarsi

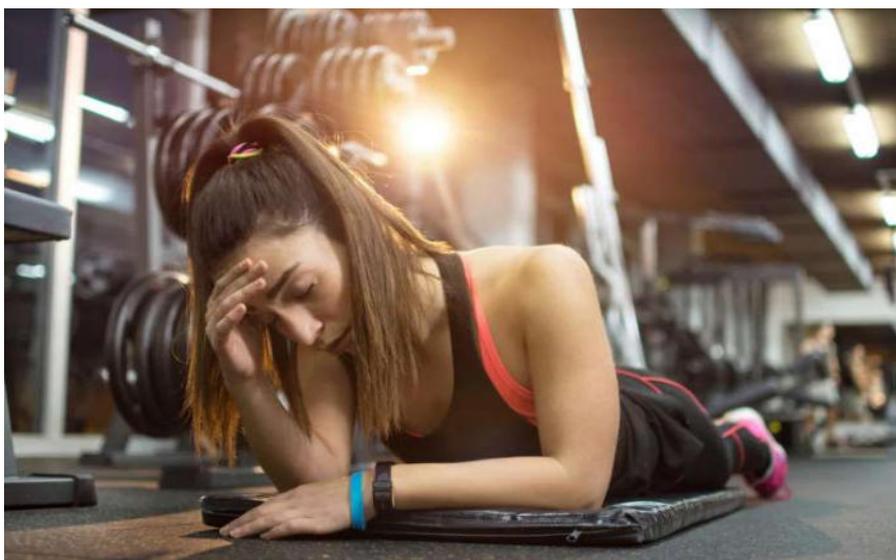
Computer, telefoni cellulari, iPad e televisori sono problemi importanti.

Le persone non si rendono conto che la luce blu emessa da questi dispositivi interrompe la produzione dell'ormone melatonina.

La melatonina è un ormone prodotto naturalmente dall'organismo che in genere inizia ad aumentare a metà-tardo pomeriggio per favorire il sonno.

L'elettronica blu che emette luce che





interrompe la produzione di melatonina sostanzialmente interrompe questo aiuto naturale per il sonno.

Prova a riporre i gadget e a prendere un libro un paio d'ore prima di andare a letto per aumentare naturalmente la capacità del tuo corpo di dormire sonni tranquilli.

Mangia sano, soprattutto prima di andare a letto

Mangiare un pacchetto di biscotti prima di dormire non è solo un male per la vita; può rovinare il tuo sonno.

Ogni volta che mangi, il tuo corpo risponde producendo ormoni che innescano le reazioni chimiche necessarie per abbattere, digerire e assimilare quegli alimenti in prodotti che il tuo corpo usa.

Mangiare cibi con un alto indice glicemico provoca una reazione sulle montagne russe di un'eccessiva produzione di insulina seguita da cortisolo e adrenalina per contrastare l'alto, quindi i bassi livelli di zucchero nel sangue.

Quando il sistema di stress viene attivato di notte, lo rende quasi impossibile addormentarsi o restare addormentati.

Considera un materasso di alta qualità

I letti comodi sono spesso costosi, ma quando parli della tua salute, in particolare di come ti senti ogni giorno – il tuo livello di energia e la tua capacità di svolgere i compiti che vuoi svolgere – un materasso di alta qualità vale l'investimento.

Ciò è particolarmente vero se sei un individuo attivo.

Il sonno è quando il tuo corpo riposa, recupera e recupera. È quando i muscoli si ricostruiscono e si riparano. È quando il tuo cervello e il tuo corpo assimilano le informazioni che hai accumulato durante il giorno, creando nuovi percorsi e connessioni neurali.

Applica olio essenziale di lavanda

Potresti aver sentito che la lavanda promuove sentimenti di calma che supportano il sonno. Basta fare qualche goccia di olio essenziale per fare la differenza.

Puoi applicarlo ai polsi o alle tempie o utilizzare un diffusore per far sentire tutta la tua camera da letto come un fiore.

Considera i supplementi con cautela

Ci sono, naturalmente, molti integratori sul mercato che affermano di sostenere il sonno.

È stato scoperto che la melatonina aiuta a indurre il sonno nelle persone più anziani e i pazienti che assumono farmaci beta-bloccanti, che tendono a inibire la produzione naturale dell'ormone.

Se decidi di ricorrere a integratori per migliorare il tuo sonno, chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.

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

Soluzione: 9,9,6



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di OTTOBRE dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

1	2	3	4	5		6	7		8		9
10						11			12	13	
14								15		16	
17						18			19		
20			21		22						
23				24							
25						26				27	
28			29		30				31		32
		33				34			35		
36	37			38					39		
40			41						42		
	43				44					45	

(la soluzione verrà pubblicata nel numero di OTTOBRE dell'Escursionista)



ORIZZONTALI:

1. Scansafatiche, fannullone
10. Idonea al volo
11. Iniziali di Newton
12. Due più uno
14. Operazioni periodiche di controllo e di manutenzione
16. Esempio in breve
17. Caldo umido e soffocante
18. Osvaldo, pittore italiano surrealista
20. Spada corta e larga con lama a doppio taglio
22. Sedile imbottito per più persone da salotto
23. Che apporta qualcosa di nuovo
25. Rallentamento di una attività commerciale
26. Consumata dalle intemperie
28. Due in romano antico
29. Un tipo di rosa
31. Invito a fermarsi
33. Danza argentina ballata in coppia
35. Una stella del cinema
36. Sigla della moneta francese del Camerun e del Ciad
38. Compie lunghi tragitti in mare
39. Trattamento sanitario obbligatorio
40. Sovraccariche di lavoro
42. Il nome dell'ex pilota Lauda
43. Imposta Generale sull'Entrata
44. La contiene una camera
45. Coppia d'assi.

VERTICALI:

1. Che colpisce piacevolmente i sensi
2. Animali con la proboscide
3. Lastra quadrangolare su cui si scrive con il gesso
4. Associazione temporanea d'impresе (sigla)
5. Il senso... dell'odore
6. Altro nome della liparite
7. Si nutre di alimenti di origine sia animale sia vegetale
8. Congiunzione telegrafica
9. Dodici in un anno
13. Fiume che bagna Colonia
15. Volò troppo vicino al sole
19. Sbagliati, errati
21. Città sulla Dora Baltea
22. Affermazione russa
24. La capitale dell'Austria
27. Uno Stato USA poco abitato
30. Varietà di calcedonio traslucida
32. La città greca del... cavallo
33. Tasso Annuo Effettivo Globale
34. Il contrario di under
37. Federal Bureau of Investigation
41. La nota che precede il mi
42. Simbolo chimico del sodio.

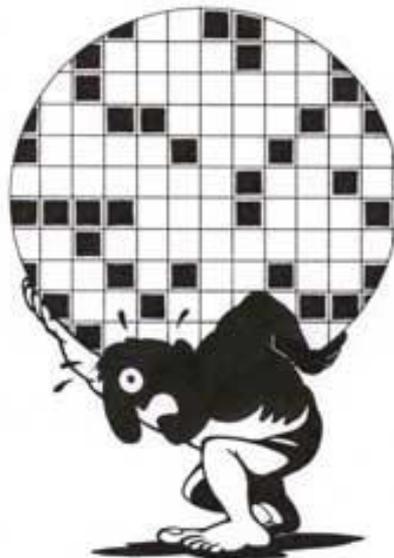


ORIZZONTALI:

- 1 unità di misura astronomica
- 6 risultato di un'addizione
- 9 simbolo chimico del rutenio
- 10 regni
- 12 fiume che segna il confine tra Europa e Asia
- 14 lo è chi va errando
- 17 pseudonimo di Raffaele Riefoli
- 18 era un centro militare
- 19 possono essere cronometrate
- 20 un insieme di dialetti olandesi delle Fiandre
- 23 pittore inglese del '700, ritrattista famoso
- 26 dedicata a...in memoria di...
- 27 un fallo nel tennis
- 28 atto al volo
- 29 le consonanti del Dubai
- 30 Emirato Arabo
- 32 nome bifronte di donna
- 33 la sigla della prima RAI
- 34 l'Edoardo (Dado) alpinista cuneese
- 36 cura il turismo in Italia
- 37 proba, retta, equa
- 39 c'è quella causale
- 40 pesce osseo marino

VERTICALI:

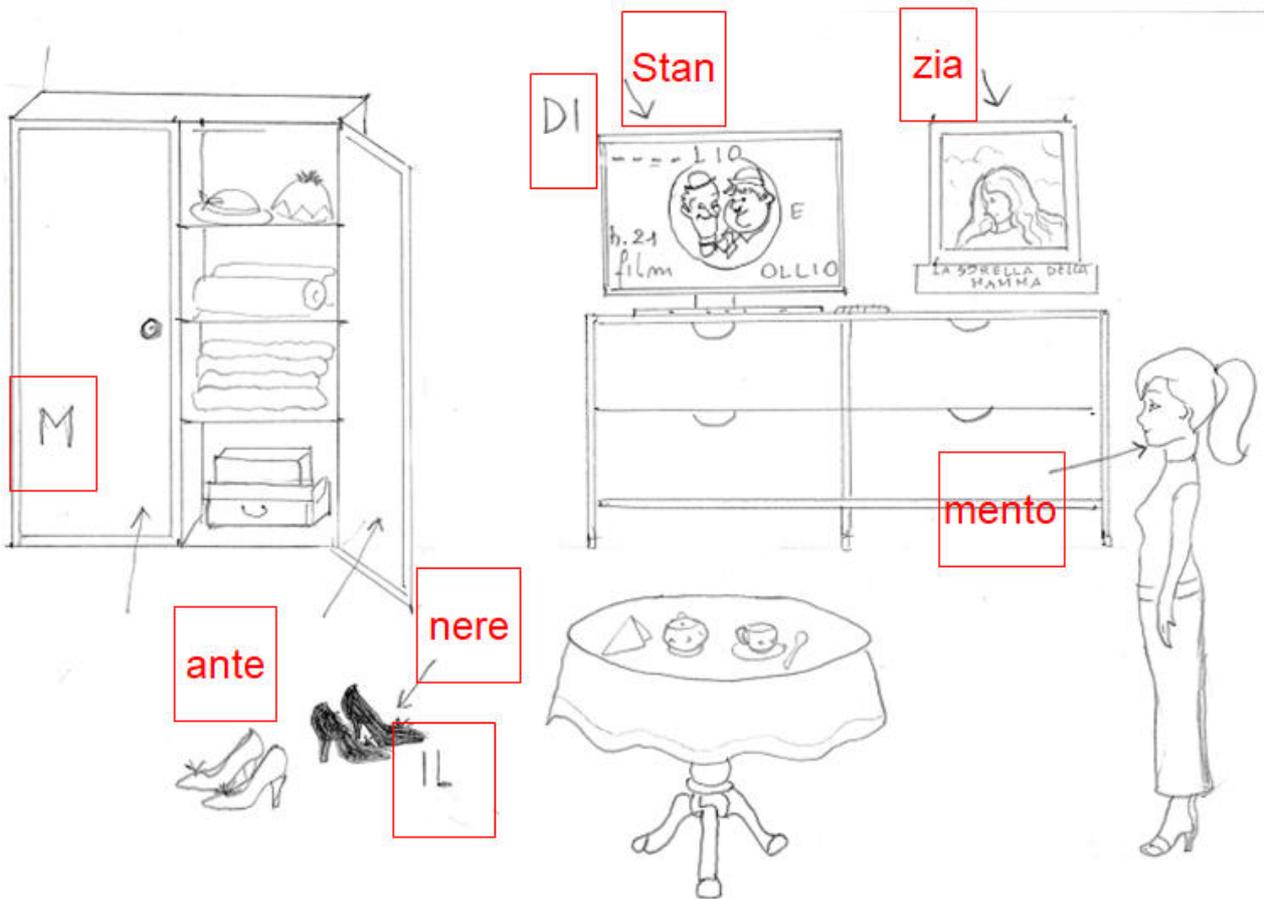
- 1 stuzzicante, eccitante
- 2 un venticello leggero, brezza
- 3 un tipo di società
- 4 una targa speciale
- 5 un gioco del biliardo
- 6 viene inserita in un cellulare
- 7 capitale del Nicaragua
- 8 quella vera è una pianta
- 11 la sua massima elevazione è la punta Penia
- 13 concedere in godimento dietro corrispettivo
- 15 sconosciuto a tutti
- 16 bevanda composta di acqua e rum
- 18 ...Diva romanza della Norma
- 21 così finiscono molti diminutivi
- 22 arrabbiata, adombrata
- 24 i suoi sepali possono essere blu, bianchi, porpora
- 25 spazio attrezzato in cui vive l'uomo
- 29 quando lo senti, vai ad aprire la porta
- 31 personaggio della mitologia greca
- 33 città della Sicilia
- 35 Azienda Tranviaria Torinese
- 36 un tedesco
- 38 le prime dell'alfabeto
- 39 è noto quello greco



Le soluzioni dei giochi del mese di LUGLIO/AGOSTO

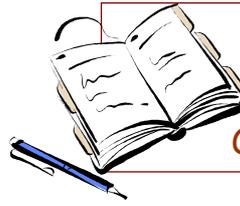
REBUS:, 9 ,2 ,14

Soluzione: M ante nere IL DI Stan zia mento
Mantenere il distanziamento



1	M	A	I	3	S	A	C	6	F	I	F	A	
9	A	G	10	C	E	L	A	11	R	E	12	A	R
13	R	I	C	A	M	A	R	E	14	I	N	G	
15	C	O	16	P	I	S	A	N	I	17	D	I	
	O	18	M	O	N	I	T	O	19	C	O	N	
	20	C	O	R	A	N	O	21	P	A	N	E	
22	C	A	T	E	T	I	23	A	R	R	I		
24	A	D	I	P	O	S	I	25	E	D	E	N	
M		27	A	R	T	R	O	S	I				
	28	29	T	O	R	E	R	O	30	I	G	O	R
33	T	E	S	T	34	A	S	I	N	A	R	A	
36	O	D	E	O	N	37	A	T	E	N	E	I	

1	A	C		3	D	A	G	O	6	B	E	R	T	O	
11	M	A	D		12	I	D	E	13	O	M	E	R	O	
14	A	D	I		15	I	N	A	16	B	I	L	I		
17	N	O	S		18	T	R	O	M	O		19	A	T	M
21	T	R	I		22	R	E	M	I		A	T	E	A	
23	I	N	D		24	O	A	N	25	O	D	O		L	
	26	A	R		27	T	E	O	28	O	T	A	R	I	A
29	S		30	A	T	T	R	A	31	T	T	E		G	
32	T	I	T	A	N	I	C		T		3	C	A		
35	A	M	A	R	A		36	I	S	A	I	A			
39	M	A	T	E		40	U	D	I	T	O	R	I		
42	I	N	A		43	E	D	I	T	O	R	I	A		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

A Settembre chi è esperto non viaggia mai scoperto

Settembre è il nono mese dell'anno secondo il calendario gregoriano ed è comune consapevolezza che l'arrivo di settembre coincida con la fine della pausa estiva e con la conseguente ripresa delle normali attività scolastiche e lavorative.

Il nome deriva dal latino september, a sua volta da septem, "sette", perché era il settimo mese del calendario romano, che iniziava con il mese di marzo. Nel medioevo poi Settembre era rappresentato da un gruppo di persone intente alla vendemmia, mentre nell'antica Grecia si celebravano feste in onore di Demetra, dea delle messi (identificata con la dea latina Cerere).

Sotto il profilo astronomico, è il mese dell'equinozio d'autunno: un fenomeno che si verifica il 22 o il 23 settembre e che vede il Sole in posizione perpendicolare rispetto alla linea dell'equatore, dando in questo modo uguale durata al giorno e alla notte.

Con settembre ha inizio la stagione autunnale.

È il mese durante il quale le giornate si accorciano, l'aria diventa via via più fresca (sicché mai viaggiare "scoperti") e la natura si prepara al successivo sonno dell'inverno.

Settembre è il mese dei colori, dei profumi, del sapore degli ultimi frutti estivi e speriamo anche della ripresa delle attività escursionistiche dell'Unione.

Cosa ci attende quindi per Settembre?

Una sola gita, "morbida" senza particolare impegno fisico, alla portata di tutti quindi anche di coloro che a causa dell'inattività causata dal lockdown per il COVID prima e per prudenza nei comportamenti sociali dopo, durante la pausa estiva, devono ancora "acclimatarsi" ai ritmi e alle nuove modalità di partecipazione che questa occasione di socialità comporterà.



Domenica 20 settembre faremo infatti un suggestivo percorso ad anello tra Cinzano, Berzano e Vezzolano con un itinerario di grande bellezza. Il percorso comprenderà abbazie (Vezzolano) paesi stupendi circondati da fitti boschi e vigneti (Berzano) senza dimenticare Cinzano con il suo castello



trecentesco e la cappella di Santa Maria. Sarà inoltre possibile appagare gli occhi con panorami eccezionali sulla cerchia alpina e le pianure del Monferrato e del Chierese.

Buona gita e buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



ANDRÀ TUTTO BENE



Popoli Montanari

Ovunque nel mondo, ci siano montagne, troveremo popoli che le abitano, a prima vista chiusi, inospitali, ma non corrisponde quasi mai a verità,

Basta davvero poco, e le loro, il più delle volte povere abitazioni, si trasformeranno come regge, per il visitatore, che sarà accolto come un vero e proprio re

La montagna ha plasmato il loro carattere, la forza stessa della natura li ha resi forti mentalmente e ancor più fisicamente.

Sono poveri materialmente, ma ricchi di saggezza, di capacità di adattamento, e di vivere a stretto contatto con una natura a prima vista crudele, ma che poi diventa una Grande Scuola di Vita per i più piccoli, ma anche per chi come noi viaggiamo in queste lande spesso desolate.

Che siano le nostre Alpi, oppure il Grande Nord, o le distese sterminate del Sahara.

Ovunque la durezza del terreno coltivabile o la mancanza d'acqua rendono vita apparentemente impossibile.

Invece l'ingegno e la capacità di adattamento rendono possibile una vita Vera e più che dignitosa.

Penso ai Berberi nell'alto Atlante Marocchino, i quali anche se lontani da sorgenti o punti d'acqua, non lesina o ad invitarti a prendere un tè sotto la loro tenda, lavando più volte i bicchierini, ben sapendo la paura degli occidentali legata all'igiene.

Od ancora ricordo nel deserto siriano delle



Reportage Ai "confini" del mondo

tende nere in lana di cammello, basse.

Mi sentii come Lawrence d'Arabia, quando appena sceso dalla Toyota, sentii la parolina magica: MARHABA.

Ed un'intera famiglia ci fece posto sui loro tappeti, offrendoci spiedini di carne, verdure alla griglia e caffè nero.

A livello antropologico c'è chi continua ad affermare che con l'avvento del turismo di massa, tanti usi, costumi, abitudini e tradizioni andranno a scomparire.

Nel mio piccolo, viaggiando oramai da 35 anni, credo che abbia completamente ragione, l'amico Marco Aime, antropologo, professore e scrittore, che nei suoi libri asserisce infatti, che è proprio grazie al turismo se tantissime feste e tradizioni sono rimaste intatte.

Infatti nelle falesie DOGON in Mali, i giovani avrebbero continuato a vivere in scarpe da ginnastica, jeans, e maglietta.

L'avvento del turismo ha fatto rivivere le vecchie danze con tanto di maschere secolari.

Penso al pane, mangiato fresco, appena impastato e cotto in forni di vario tipo, ed insieme al caffè od al tè offerto come



Alto Atlante Marocchino



*Dogon e Bambara sotto la
falesia di Bandiagara*

benvenuto.

In comune una tenda, un tappeto e dei cuscini.

Al limite case basse di pietra con al centro un focolare come in Turchia dell'Est, ma ovunque evidenziando la sacralità dell'ospite.

Penso alle steppe mongole, al freddo avuto in piena estate, tra le montagne dell'Altai ed anche lì, bambini paffuti dalle guance rosse, dopo averti salutato con la loro manina ti portavano nella tenda della famiglia, dove una stufa posta al centro divide i posti per la famiglia e gli ospiti.

Burro, formaggio e latte non sono mai mancati, per non parlare delle scorpacciate di carne di yak o cammello.

Nelle nostre amate Alpi, funziona esattamente come tra le montagne del mondo.

Non dimenticherò mai le ore passate sotto al Colle della Rossa, sopra Coazze, quando viveva lì un pastore con i suoi greggi, più gli animali che gli venivano affidati.

Ricordo vacche, maiali, cavalli, pecore e capre.

Era una piccola Arca di Noè nel cuore del nostro Piemonte.

Dopo la prima volta in cui ci si parlò per un doveroso saluto e poco altro, le volte seguenti un'intera caffettiera faceva da

compagnia alle nostre infinite chiacchiere, compreso le storie di lupi che avevano ucciso alcuni capi di bestiame.

Mi ripromisi di fare con lui, la transumanza, ma poi la vita mi portò a fare la transumanza tra i nomadi in Mauritania.

Ma questa sarà un'altra storia.

Fabrizio Rovella



Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Sotto la zolla

Lettera aperta ad Edmondo Deamicis

« O ciechi il tanto affaticar che giova? »
« tutti tornate alla gran madre antica »
« e il nome vostro appena si ritrova »

Nell'estate del 1890 l'alta montagna faceva parecchie illustri vittime e V. S. certamente se ne ricorda, perchè componeva allora una prosa elevata, quale suole scaturire dal suo gran cuore, dall'eletta sua mente, dalla insuperabile sua penna, per tributare a due dei caduti degno encomio e supremo saluto. Erano costoro le guide Machignaz e Carrel di Valtournanche.

Gli ammiratori di essi facevano ritrarre le sembianze di questi ciclopi della montagna e delle composte effigie riusciva adorno il frontispizio di una casa di ospitalità della loro terra natia.

Ma la sostanza di cui furono composti quei simulacri era troppo presto peritura; modellati in gesso, anziché scolpite in sasso o fusi in bronzo, i ritratti dei morti esploratori dei nostri

eccelsi monti furono troppo presto guasti dalle intemperie; cosicché, se potesse dirsi che l'immortalità del nome fosse in tutto affidata a quelle due erme, per i due eroi della montagna l'eterna fama sarebbe tramontata in soli sedici anni.

Rimangono le nicchie sul frontespizio dell'Hotel Royai di Valtournanche, ma le sembianze di Machignaz e Carrel non ci sono più.

Orbene, non è a Lei — cuore squisitissimo — non è a Lei sommo artista della penna, che sia mestieri dimostrare quanto ingiusto sia questo cancellarsi del ricordo di due uomini, nell'arte loro parimente sommi, in così breve volgersi di lustri.

Tre passioni, veementissime fra le altre minori, sogliono disputarsi il primato nell'animo, nella vita, nelle azioni degli uomini. Il desiderio di acquisto, la sete di gloria e l'amore e sebbene fra uomo e uomo molto, varia sia la prevalenza dell'una o dell'altra, fra queste, niuno od assai pochi riescono ad affrancarsi totalmente dal loro condominio, vuol dire che ognuno a tutte tre è soggetto.

E sia pure che quella della Guida non sia arte soltanto, ma anche mestiere; sia pure che quelle due vittime della montagna abbiano voluto nella fatica e nel pericolo crescere per se e per i ligli il modestissimo patrimonio del piccol campo e del tugurio paterno e che delle



loro fatiche e pericoli già vivendo abbiano ricevuto la mercede.

Ma è ben noto che costoro furono gli arditi che primi tentarono le vette e le pendici ritenute fino ai loro di inaccessibili e prima di inanimire altri ad avventurare la loro vita nei passi vertiginosi e sopra i crepacciati penduli ghiacciai e nei cupi canali, voragini aperte alla micidiale montana mitraglia, avventurarono essi per primi negli ignorati e paurosi passi la propria vita.

Ora qui la coscienza mi avverte che di raro assai il solo desiderio di acquisto arma di tanto ardire l'umana volontà ; forza è dire che accanto a quell'agognar ricchezza che fa sue vittime sorgesse gigante un altro sentimento.

Desiderio di gloria, o amor benevolo dell'umanità.

Se quello è lo sprone potrà al suo cospetto rimanere indifferente anima di artista? essi furono davvero nell'arte loro i sommi maestri e tutt'uomo che dentro di se senta il fuoco sacro e si strugga pensando che la zolla che coprirà un dì il proprio frale recherà con se l'oblio, per fraterno sentimento di reciprocità non potrà tollerare che i colossi di quell'arte che sfida i voli dell'aquile, siano così presto dimenticati.

Se poi lo sprone che pose a cimento quei valenti nelle solitarie escursioni, da cui era così dubbio il ritorno, fu l'amore dell'umanità;

Edmondo Mario Alberto De Amicis è stato uno scrittore, giornalista e militare italiano. È conosciuto per essere l'autore di Cuore, uno dei libri più popolari della letteratura mondiale per ragazzi.

Nato il 21 ottobre 1846, a Oneglia, Imperia

Morto il 11 marzo 1908, a Bordighera

Tumulato presso il Cimitero Monumentale di Torino, Torino.

I suoi figli sono stati Ugo De Amicis e Furio De Amicis.

se vollero scoprire pei primi, per mostrarle altrui, le nascoste bellezze dell'inesplorata natura; se certi, nell'anima credente, che niun tesoro della terra, data all'uomo come suo regno, dovesse rimanergli in eterno nascosto, ma toccasse a qualcuno con pericolo della vita, tentar pel primo l'ignota via che poi calcherebbero sicure le future generazioni, qual è allora l'animo bennato che possa affrancarsi dal debito della riconoscenza ?

Adriano Fiesco Lavagnino

Torino, Agosto 1906

*Tratto da L'Escursionista n.1
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
dell' 8/3/1907*



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 (parcheggio auto)
 – Sentiero 513 poi 510 per Località Pian del Roc

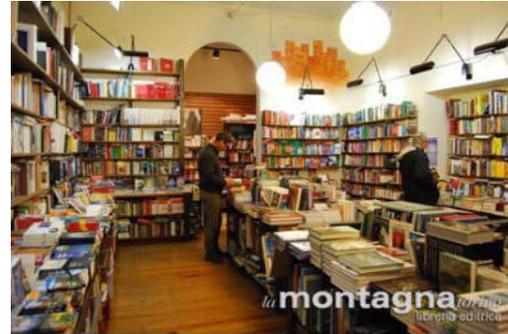
Tel rifugio **0122 49526**

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 >>>

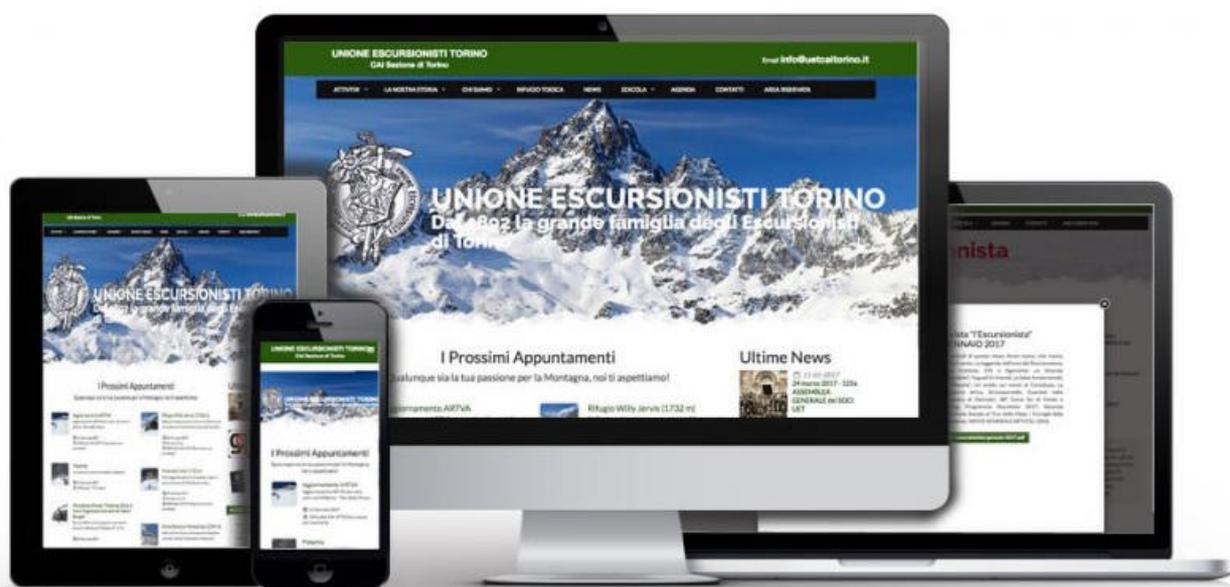
www.orizzontiverticali.to.it/pages/mappa.htm



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**

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino
Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

segui su



Settembre 2019

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