



I'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Febbraio 2021

€ 0,00

Rivista realizzata dalla Sotto Sezione CAI TORINO e distribuita gratuitamente a tutti i soci della CAI Sezione di Torino

Cime Bianche

Un Vallone da conoscere, amare e proteggere

Prodigio a piè dell'Alpi

Romanzo di un miracolo al Santuario di Trana (parte III)

Il testamento del Capitano

Cantando con il Coro Edelweiss

Un anello nelle valli del Germanasca

I viaggi del nostro Marco Polo

Torino, fuori le mura

Campagna, storia e transumanza: un vissuto prossimo all'oblio

ANDRÀ TUTTO BENE

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



segui su



Anno 9 – Numero 86/2021

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





Sezione di Torino



Io penso positivo

Nell'ultimo giorno in cui il Piemonte era in "giallo" un gruppetto di Uetini sono andati a fare una gita sulla neve.

Stabilita da Franco la destinazione e l'orario, non restava che prepararsi e partire, ma nel preparare lo zaino ho avuto una strana sensazione come se questa uscita, attesa da molto tempo, avesse turbato il normale svolgersi delle mie giornate.

Primo pensiero il freddo... allora cosa metto nello zaino, ma troppe cose alla fine pesano e le devo portare sulle mie spalle. Altro problema l'allenamento... non sono più andata in montagna da molto tempo e le passeggiate fatte con Piero nei boschi e per le campagne, non procurano certo un grande allenamento, vanno bene per uscire di casa, alla fine pensavo che all'occorrenza mi sarei fermata per non rallentare il gruppo e permettergli di arrivare alla meta.

Al mattino mi accorgo che non avevo preparato l'ARTVA. Certo per andare al Colle del Lys l'ARTVA non è indispensabile ma è importante per non dimenticare le buone abitudini necessarie per le escursioni sulla neve.

Infine la partenza; il ritrovo era alle ore 9 sul piazzale del Colle... non era un'alzataccia e non faceva neppure molto freddo, sicché con le strade pulite arriviamo a destinazione in meno di un'ora.

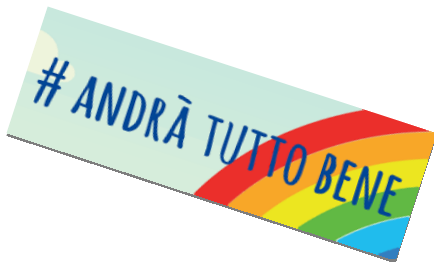
I bar sono chiusi, attendiamo i mancanti all'appello e nel frattempo ci prepariamo; ci sono poche auto e penso che non ci saranno tanti camminatori sul nostro percorso, poi partiamo.

Qualche gruppetto ci supera ma la strada forestale è ampia e non ci sono problemi di distanziamento. Arriviamo al Colle della Portia dove troviamo il solito affollamento.

Un momento per le foto, per guardare il panorama, è veramente bello vedere tutto attorno tanta neve, si sgranocchia qualche "barretta" e si inizia il ritorno.

Ora incontriamo più persone, famiglie con bambini, camminatori con e senza ciaspole, ragazzini con il bob e, arrivati in prossimità del Colle del Lys, si vede una moltitudine di persone sparse in ogni angolo dei prati, un mondo di gente!

Questa è stata una bella camminata, con sole e cielo azzurro senza nuvole neanche in lontananza, ci siamo finalmente visti di



Prima e quarta di copertina di questo mese: Il magnifico Vallone delle Cime Bianche nella sua elegante veste invernale, fotografato dai pianori della Varda (Le tre Cime Bianche nel novembre 2018 by Marco Soggetto)



Sezione di Torino



persona e non solo in video-conferenza.

Sarà perché è tanto che non ci sono uscite sociali ma io ho fatto fatica ad organizzarmi, non avrei mai pensato di trovarmi in questa situazione. Non poter fare gite sociali, ci fa perdere il piacere di uscire in gruppo, rispettare orari e regole. E penso che questo sia molto grave perché ci fa perdere lo stimolo ad incontrare gli amici ed a fare delle cose assieme, sarà successo anche ad altri? E' proprio vero che il COVID cambia le persone.

Ora, dopo questa esperienza, mi chiedo se i nostri Soci ritorneranno a fare le nostre belle gite oppure si sono abituati a fare camminate da soli o con i propri amici.

E in questo caso tutti i nostri messaggi per mantenere vivo il senso dell'Associazione sarebbero stati inutili. Penso che tutti i gruppi CAI del Piemonte siano nella nostra stessa situazione. Questa impossibilità di muoversi dal nostro comune di residenza ci blocca e ci lascia nell'incertezza (e forse anche nell'apatica indifferenza).

Non sarà che alla fine di questa pandemia non avremo più voglia di andare in montagna? Sarebbe veramente spiacevole se accadesse.

Pensiamo in modo positivo, il COVID non può toglierci il piacere di andare per sentieri, sarebbe troppo!

A presto rivederci per tante buone camminate.

Domenica Biolatto

Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 9 – Numero 86/2021
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, Michela Fassina, Annamaria Gremmo

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

Sommario Febbraio 2021

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Io penso positivo	02
Escursionismo – Con gli occhi, col cuore, con la mente	
Torino fuori le mura (parte I)	
Campagna, storia e transumanza: un vissuto prossimo all'oblio	05
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Prodigio a Piè dell'Alpi (parte III)	13
Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Un caffè da Toni	20
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Il testamento del Capitano	27
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La Sagra degli Gnocchi	32
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La festa di Sant'Antonio Abate nella vita contadina di ieri	36
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Mountain Scenarios	
Nuovi immaginari e universi per la montagna	39
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello nelle valli del Germanasca	
Dalla borgata Fontane ai monti Fetulà e Truscera	42
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Cime Bianche	
Un Vallone da conoscere, amare e proteggere	46
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Cinque "mosse" per sconfiggere Blue Monday e Winter Blues	55
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	59
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Febbraio nevoso, estate gioioso	66
Reportage – Ai confini del mondo	
Montagne d'Africa	68
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Tredicesima gita sociale UET verso Monte Montoso	71
I Consigli della Redazione - I posti in cui ci siamo trovati bene	
I Consigli della Redazione	73



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

info@uetcaitorino.com

Torino fuori le mura

Campagna, storia e transumanza: un vissuto prossimo all'oblio

(Prima parte)

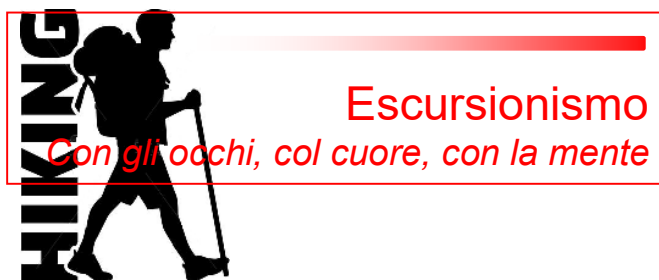
Il nostro "essere" escursionisti non può essere relegato al tempo di calzata dello scarpone ma deve essere un automatismo mentale che ci accompagna nella quotidianità.

Chi cammina è un amante della libertà, della salute, della sportività, ma se al movimento motorio non associa il vedere, il capire, l'interpretare, il conoscere, non è un escursionista.

L'escursionista non guarda, vede e il camminare è uno dei mezzi che gli consente di arrivare alla consapevolezza del luogo in cui si trova.

In questo nuovo articolo che vi propongo vorrei accompagnarvi per una Torino non turistica, non monumentale, non mondana, dove abbondano palazzi, strade e a volte incuria, invitandovi a vedere quanto il semplice sguardo tralascia perché invaso dalle ovvietà di questi attuali "non luoghi".

Tutti voi presumo siate per almeno una volta saliti sulla metropolitana di Torino e abbiate notato gli sgargianti pannelli collocati alle



stazioni: sono opere di Ugo Nespolo che raffigurano quanto si trova sulla superficie della fermata o rimandano al suo passato o al suo nome. Tra tutti questi ve n'è uno che forse ai più risulta enigmatico: Pozzo Strada.

Pannocchie di mais, mazze e singole spighe di grano, trattrici, vacche, falciatrici il tutto su di un verde sfondo: in sintesi un contesto agricolo.

Se saliamo in superficie ci troviamo ai bordi del "trafficato" c.so Francia, tra muri di palazzi dove non trapela un minimo indizio di paesaggio agreste. Ma cosa ha descritto Nespolo?

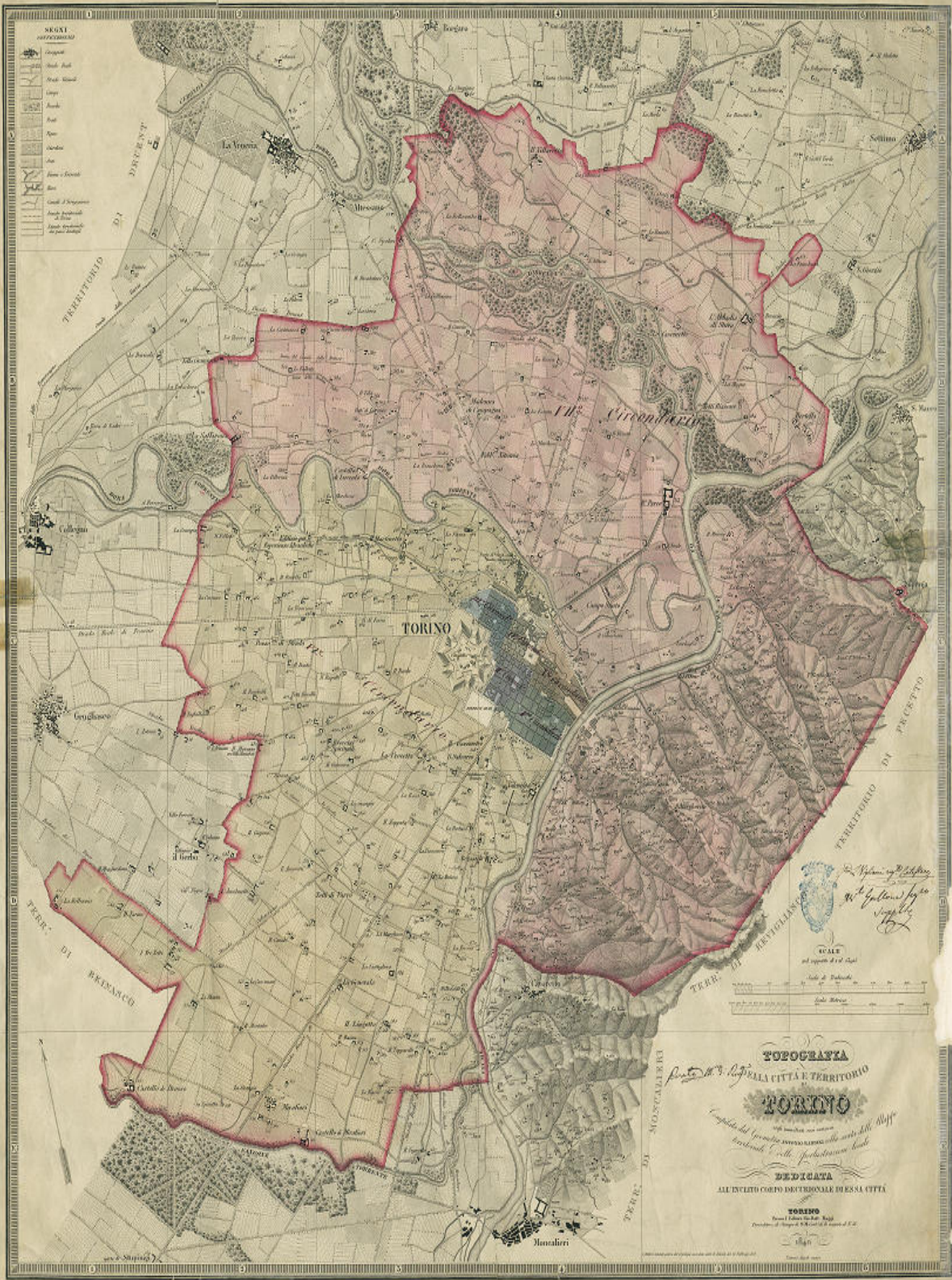
Per capire dobbiamo soffermarci sulla carta Rabbini allegata all'articolo, in cui viene rappresentato il territorio del comune di Torino nel 1840: siamo agli albori del Risorgimento.

Il territorio della città, contornato da una linea di color rosa marcato, è diviso in sette Circondari distinguibili in base al colore.



Stazione Pozzo Strada

Planis della città e territorio di Torino desina in otto sezioni corrispondenti ad altrettanti collegi elettorali creati dal R. Decreto 17 marzo 1838 approvata dal Consiglio generale straordinario della R. stessa città
 Vol. 55 pag. 152



Carta Rabbini (Torino 1840)

Cascina Pellerina



L'area "cittadina" (verde, blu) è posizionata alle spalle della Cittadella ed è suddivisa in Cinque circondari. Tutto il resto del vasto territorio è "fuori le mura" ed è suddiviso in due circondari: VI Circondario di color marrone chiaro, che si estende tra la Dora e il Sangone e il VII Circondario di color rosato che comprende il "sopra" Dora, le due sponde della Stura e la collina.

Centottanta anni fa Torino era per la quasi totalità del suo territorio campagna e questo aspetto, seppur ridimensionato, è rimasto immutato fin verso gli anni cinquanta del secolo scorso.

Un paesaggio agricolo vasto, con borghi campestri, cascinali, ville patronali, da cui la capitale del ducato e successivamente del regno ha tratto sostentamento.

L'aristocrazia, la borghesia, il clero, che dal ruolo politico di Torino traevano prestigio e ricchezza, avevano investito nel capitale terra traslocando il "piacere del bello" anche fuori le mura, avvalendosi di artisti e architetti di corte, che oltre ai lavori in città costruivano le residenze reali periferiche (Venaria, Stupinigi, Valentino, Mirafiori ec..).

Lo scrittore inglese Arthur Young, celebre per i suoi viaggi in Italia, nel 1787 visitando l'Italia riprende gli elogi nei confronti del quadro paesaggistico della campagna torinese, precedentemente espressi da

cronisti del seicento.

Si parla di una città "racchiusa nel gran teatro delle montagne innevate" e della ricchezza del suo territorio agricolo "superbamente coltivato". Questa campagna la si descrive segnata dal disegno geometrico e regolare di "seminativi e vigne inquadrati da filari di gelsi", inframezzati a "prati sempre verdi irrigati da piccoli canali".

Concludiamo questa carrellata descrittiva con le parole di Young: "la più bella prospettiva d'Europa per l'occhio di un coltivatore".

"Non è tutto oro quanto luccica": l'ordinato paesaggio e lo sfarzo delle costruzioni era comunque contrapposto alla miseria e alla tribolazione della "gente comune", che con l'ausilio di pochi mezzi coltivava la terra e allevava gli animali.

Degli agglomerati agricoli e delle cascine rimangono pochi scampoli, spesso identificabili solamente dalla personale curiosità.

Nella maggioranza dei casi delle costruzioni si è persa traccia, altre hanno assunto un nuovo ruolo (a volte anche apprezzabile), altre ancora sono diventate ammassi di rovine assediati da rovi. Per quanto riguarda il vissuto, rimangono i ricordi tramandati in seno alle famiglie, ma anch'essi sono destinati all'oblio nel susseguirsi dei passaggi generazionali.



Chiesa Pozzo Strada

Dopo tutte queste premesse ritorniamo alla nostra fermata di Pozzo Strada.

Addentrandonci tra i palazzi costruiti negli ultimi ottanta/cento anni arriviamo alla parrocchiale: via Bardonecchia 161. La chiesa che troviamo in questo quartiere relativamente recente, non è un edificio paragonabile ad “un capannone adibito a culto”, tipico delle periferie urbane, ma una costruzione che potremmo ubicare in

una borgata o in un paese della nostra campagna.

L'edificio, era un luogo di sosta dei viandanti che sull'antica via delle Gallie transitavano su Torino per proseguire verso l'Italia. La stessa cascina Pellerina, ieri superbo cascinale oggi in deplorabile abbandono (via Pietro Cossa 263), assume questo nome dal percorso dei pellegrini che da oltre alpe si soffermavano al duomo per contemplare la Sindone per poi



Cascina Mineur

raggiungere i santi luoghi della cristianità.

Come i vari borghi agricoli e le caschine furono strategici per il controllo del territorio adiacente alla città, anche l'agglomerato di Pozzo Strada non sfuggì a questa regola. Durante l'assedio di Torino del 1706 l'esercito francese utilizzò la chiesa come polveriera e prima di ritirarsi dopo la sconfitta fece esplodere l'edificio: l'architettura attuale risale alla ricostruzione avvenuta dopo questi avvenimenti.

“Se vi capita” visitate questo luogo, al suo interno due “chicche”. Un quadro della Consolata a ricordo del passaggio del “cieco di Briançon”, che proprio qui ebbe la visione da cui scaturì il ritrovamento del quadro mariano, dove oggi sorge il santuario della Consolata e una grande pala raffigurante santa Eurosia.

Questa santa sicuramente poco conosciuta, è un chiaro “marcatore” agricolo perché eletta a protettrice dei raccolti. Personaggio il cui culto facilmente arrivò al seguito della truppe spagnole (tradizione pirenaica), che nel susseguirsi delle varie guerre soggiornarono sul nostro territorio.

Ben raffigurati nell'opera sono i fulmini e le nubi grandinifere tenute lontano dalla mano della santa, mentre con l'altra in atteggiamento protettivo accoglie il grano, l'uva e la frutta. Nei registri parrocchiali di questa chiesa ho trovato traccia di un mio

quadrisavolo da parte di nonno materno; in qualche cascinale attiguo al borgo nacque il 3 dicembre del 1803 Re Domenico e in questa chiesa ricevette il battesimo e sempre in questo edificio, il 9 aprile del 1861 (anno dell'unità d'Italia) si sposò in seconde nozze.

Di questi miei antenati avete avuto riscontri anche in precedenti scritti. Transumanti con gli armenti tra la montagna estiva e la pianura invernale, avevano assunto a luoghi di “svernamento” i cascinali ubicati nelle pianure dei quei fiumi di cui ben conoscevano le sorgenti (Dora, Sangone, Stura).

In queste dimore invernali sono nati la quasi totalità dei miei predecessori materni; partorire negli alpeggi comportava disagi e rischi, ecco quindi la “prudenza” di evitarli.

Nelle ricerche genealogiche ho registrato anche decessi lontani dai monti, ma questo sicuramente non veniva programmato.

Un esempio di questi cascinali è il Mineur; Strada della Pellerina 78. Qui tra una delle anse della Dora il tempo sembra essersi fermato. Sullo sfondo palazzi, tralici, capannoni, ma intorno al fabbricato rurale ancora una discreta superficie prativa.

Le notizie di questo insediamento risalgono al 1580 e nella cartografia dell'assedio del 1706 l'edificio risultava appartenere ai Mineur: cassieri della tesoreria cittadina. Non ho informazioni recenti ma fino a pochi anni fa nelle sue stalle erano presenti armenti



Cascina Continassa



Parrocchiale Lucento

transumanti valsusini. Vista la collocazione facilmente questa cascina era sotto la competenza parrocchiale di Pozzo Strada.

Sempre sulle tracce degli avi oltrepassiamo la Dora e arriviamo ai confini del territorio torinese dove sorge l'ex stadio "delle Alpi" (oggi Juventus Stadium). Area di parcheggi funzionali all'impianto sportivo e sito di una miriade di capannoni industriali che fanno da divisione tra i palazzi delle Vallette e la periferia di Venaria.

Tra tutte queste "modernità" una struttura dal sapore antico: l'Headquarters Juventus (in parole povere il quartier generale) altro non è che il seicentesco agglomerato costituito dalle cascine Contina e Continassa, sapientemente ristrutturato. Dall'esterno ben visibili sono ancora il viale alberato davanti all'entrata ad arco, che immette nel cortile interno e la cappella addossata al muro perimetrale, oggi con l'accesso murato.

Anche in questo caso gli edifici ebbero un ruolo durante l'assedio di Torino, vennero infatti utilizzati dai francesi come punto di raccolta e smistamento delle loro artiglierie.

Sotto l'aspetto agricolo questo luogo ebbe una certa rilevanza e nella seconda metà del 700 era tra le maggiori filande del territorio, dove per la lavorazione dei bachi da seta venivano impiegate circa duecento persone.

In uno dei locali del complesso agricolo (non nella parte patronale), il 4 febbraio del 1891 nacque Re Caterina mia nonna materna, anch'essa margara, la cui famiglia in quell'anno "svernava" in questo cascinale e per il battesimo venne portata alla parrocchiale di Lucento.

Oggi per arrivare alla chiesa (via Pianezza 106) si deve attraversare il vasto agglomerato urbano delle Vallette, mentre a quel tempo le Vallette era solamente una delle diverse cascine disseminate nella campagna che attorniava il borgo "fuori le mura".

Quanto rimane di questa cascina è ancora presente in via dei Ciclamini 5. Anche in questo caso l'edificio religioso è in stile campagnolo, ma a differenza di Pozzo Strada l'area dove è ubicato mantiene piccolissimi scampoli di antico. Attualmente nella rotonda viaria in prossimità della chiesa troneggia la scritta "1706".

Attinente dell'evento dell'assedio, possiamo trovare nell'aiuola del monumento in onore dei caduti delle due ultime guerre di Lucento (a fianco della parrocchia), uno dei cippi commemorativi della vittoria del 7 settembre 1706.

Dopo circa due anni dalla battaglia, quando ancora sul terreno erano evidenti i segni degli scontri, tra Lucento e il Regio Parco sono stati

posti circa duecento pilastri in pietra, con su incisa l'immagine della Vergine Consolata e la data 1706. Ad oggi di questi cippi si ha traccia di circa una ventina di esemplari, ma praticamente nessuno di essi è collocato nel luogo originale, compreso quello sopra indicato.

Divagazione sull'argomento. Pietro Reposi, una delle colonne storiche dell'UET, conosciuto nel 1993 durante il primo corso per accompagnatori di escursionismo, a seguito di una mia "chiacchierata culturale" mi aveva raccontato di essere stato in possesso di uno di questi pilastri (se ricordo bene lui abitava in queste zone), ma che suo padre se ne sbarazzò perché questa "pietra" costituiva solamente ingombro nella cantina.

Davanti alla parrocchiale di Lucento, nascosti tra alberi e fabbricati industriali, sono ancora presenti "pezzi rimaneggiati" dell'antico castello sabauda, posizionato sulle rive della Dora. Qui il 5 settembre del 1578, il duca Emanuele Filiberto accolse la Sacra Sindone che arrivava da Chambéry attraverso i colli delle valli di Lanzo, per rimanere definitivamente a Torino.

Da Lucento, sempre in area nord della città, ci spostiamo verso la Stura per arrivare ad un altro antico borgo agricolo torinese: Madonna di Campagna.

Un nome, un programma; anche questo insediamento periferico di Torino era formato da un gruppo di case nei pressi della chiesa e cascine sparse sul territorio adiacente. Anche qui si svolsero fatti d'arme collegati all'assedio di Torino.

Anche qui i cascinali furono luoghi strategici per i belligeranti.

L'attuale chiesa (via Cardinal Massaia 98) è stata ricostruita dopo i bombardamenti del 1942, dove perirono nei suoi sotterranei sessantaquattro persone, compreso il parroco e alcuni frati dell'attiguo convento. Del vecchio edificio religioso, le cui origini risalgono alla seconda metà del cinquecento, rimane l'attuale campanile.

Anche qui ho riscontro del "passaggio" dei miei avi margari.

Nell'aprile del 1878 moriva re Domenico, nato a Pozzo Strada nel 1803 (vedere quanto riportato nella prima parte dell'articolo); una vita tra monti e Torino "campagnola".

Sempre qui muore nel dicembre del 1859 Re Domenico, omonimo del precedente, in questo caso bisnonno di mia mamma da parte materna.

Morte causata dal carbonchio che aveva contratto da un bovino della sua mandria. Questo batterio molto infettivo e letale è stato nel tempo causa di morte per gli animali



Madonna di Campagna



Cascina Fossata

domestici e i loro allevatori; con lui morì anche una figlia di cinque anni. Nel febbraio del 1860 nasceva orfano, sempre a Madonna di Campagna, suo figlio, anche lui Domenico, nonno di mia mamma.

Vita di fame e miseria, non unica in quei periodi storici. Lo stesso nonno, nato orfano, raccontava ai nipoti “di essere rimasto basso di statura” per la fame patita nell’infanzia.

Sempre rimanendo in area nord (VII Circondario carta Rabbini) attraversiamo borgo Vittoria e arriviamo ad un altro edificio agricolo, ancor oggi esistente: cascina Fossata (via Ala di Stura 5).

Struttura di fine seicento a corte chiusa, data la sua conformazione a “fortilizio”, durante l’assedio del 1706 venne adibita a difesa del territorio dagli assalti delle truppe francesi. Dopo anni di abbandono e degrado è oggi egregiamente ristrutturata e il complesso in parte è adibito a scopo residenziale e in parte ad attività sociali del comune.

Nei suoi pressi attualmente termina (o inizia) il grande corridoio cittadino ancora in realizzazione denominato “Spina” che in poco tempo, ci porta nella parte sud della città.

Arteria stradale di concezione moderna inserita in un contesto di ristrutturazione urbana dove, a mio avviso, si è recuperato il passato in un apprezzabile contesto di

modernizzazione; tombatura della Dora, Iron Valley Museum, la “S” della Dora, la chiesa del Sacro Volto: un non luogo che ridiventa luogo.

Ora mi fermo, a tutto ci deve essere un limite, anche nel non eccedere nella pazienza del lettore.

In una prossima uscita de “l’Escursionista” riprenderemo il viaggio dal parco Dora per raggiungere altri “siti agricoli” ubicati tra la Dora e il Sangone nel IV Circondario della carta Rabbini.

Arriverdoci nella seconda parte di “Torino fuori le mura”.

Pier Mario Migliore

Prodigio a Piè dell'Alpi

Trovasi il Santuario di Maria Santissima della Stella sulle fini di Trana, sopra un monte a piè dell'Alpi, in posizione, che può dirsi amena e deliziosa, sulla strada provinciale, che da Pinerolo tende a Susa, e da Torino a Giaveno. Due montagne, una a notte, e l'altra a mezzogiorno lo difendono dai gelidi venti del Nord, e dagli estuanti meridionali. Una piccola e sufficiente elevazione di terreno ben imboschita, lo garantisce a ponente dalle malsane evaporazioni de' mareschi, e de' laghi di Avigliana. Pienamente aperto dalla parte del levante, mentre ne respira il dolce e salutare zeffiro, ne resta la vista dilettevole ed appagata nelle varie vedute in lontananza, e delle pianure co' suoi bei fabbricati, e della collina di Moncalieri, e persino di quelle di Monferrato, il cui complesso presenta all'occhio un orizzonte dilettevolissimo.

Scritto iniziale del libretto del Santuario di Maria Santissima della Stella datato 1832

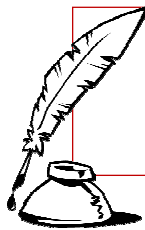
CAPITOLO V

La convalescenza non fu quieta come avrebbe dovuto. Il medico l'aveva messa in guardia: il fisico aveva subito un turbamento così profondo che sarebbero occorsi mesi prima che tutto tornasse normale.

Rinaldo, dal canto suo, non la rimproverò mai per quello che era accaduto; in fondo era stata la sorte avversa a far coincidere l'uscita di Olga con una tormenta fuori stagione.

I mesi passarono e la vita dei coniugi riprese la sua quotidianità tra duro lavoro e pochissimo denaro. Già, sempre i soldi! Se la miseria fosse per incanto diventata moneta corrente, tutti gli abitanti della vallata avrebbero potuto gareggiare con i nobili più ricchi del regno! Le inquietudini, dovute alle continue difficoltà, offuscarono il ricordo di quanto era successo. Olga era sempre devota e seguiva regolarmente le funzioni domenicali, ma inconsapevolmente, la sua fede aveva subito una ferita.

Era vero che avrebbe dovuto essere più accorta quel giorno, ma era altrettanto vero che quel pomeriggio poteva anche non nevicare in quel modo! Non parlò più di voti, non parlò più di gravidanze e soprattutto non ne parlò più con il marito. Rinaldo, se da un lato era contento, dall'altro sapeva che il fuoco



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

materno di Olga, anche se pareva spento, era sempre acceso.

Trascorsero così altri tre anni, finché un giorno Olga si accorse di aver saltato il ciclo. Pensò a un ritardo e non se ne curò, ma quando anche il secondo mese non dovette lavare pezzuole, si risvegliò in lei l'antico sogno. Non disse nulla e continuò a vivere tra fiducia e paura, fino al momento in cui la pancia parlò per lei.

La gioia che provava nel sentirsi nuovamente in attesa, era smorzata dal rimorso di aver dubitato della misericordia divina e dalla paura che qualche cosa di grave potesse nuovamente spezzare la speranza.

Rinaldo era felice per la moglie e nel suo intimo si augurava che fosse la volta buona. Se tutto fosse andato bene, sarebbe diventato papà a quarantacinque anni.

O adesso o mai più!

La levatrice arrivò sotto una calura opprimente, che solamente a fine luglio si riscontra in quei boschi.

“Vedrai, nascerà un bel maschio e sarà sotto il segno del leone, cosa vuoi di più? Tra qualche anno tutte le “tote”(signorine) della frazione faranno la fila per avere l'so bombon!(confetto!)”

Il suo nome era Germana ed era l'ostetrica della valle. Era conosciuta con il diminutivo di Nana; tutti erano al corrente della spudoratezza del suo linguaggio, ma tutti sapevano quanto brava e generosa fosse, facendosi così perdonare la sua chiacchiera sfrenata.

Olga, mentre Nana parlava, camminava in tondo per la stanza, cercando di alleviare quei terribili dolori, poi all'improvviso, in una pausa delle contrazioni, chiese:

“Come fa lei a sapere che sarà un maschio? Potrebbe essere una femmina!”.

“Fidati, ha un battito forte da maschio, ma se dovessi sbagliarmi ti nascerà una bella leonessa che nell'età da marito dovrai

nascondere, tanto sarà desiderata per la bellezza delle sue curve". Olga arrossì nel sentire quella parlata, ma anche per i dolori che arrivavano sempre più ravvicinati.

Alle otto di sera, dopo sei ore di doglie, nacque Giacomo. Nana aveva indovinato!

Purtroppo non poté allattare, ma fortuna volle che nella frazione un'altra mamma avesse latte in abbondanza, così Olga andava su e giù, portando il suo Giacomo a pasteggiare.

Olga passò i primi giorni ad ammirarlo. Una sera rincasando, Rinaldo la trovò così assorta a guardare il piccolo che disse ridendo: "Mi sembra di vivere in un presepio. Entrando ti ho visto come la Madonna che adora il bambino Gesù! Comunque adesso è arrivato S. Giuseppe, e ha un appetito bestia!"

"Rinaldo, ti prego non offendere il S. Natale, stavo solamente controllando che respirasse bene!"

Giacomo fu battezzato nella parrocchia in Trana da Don Astrua, nei primi giorni di Agosto del 1813, e crebbe in un ambiente povero, ma colmo di attenzioni e affetto.

L'anno dopo, nel 1814, Vittorio Emanuele I ritornò a regnare in Piemonte dopo il periodo buio dell'occupazione francese, ma se prima bisognava fare sacrifici per soddisfare gli invasori, adesso si doveva tirare la cinghia per ricostruire quanto rubato e distrutto.

Rinaldo continuava a lavorare in quell'antro buio e umido, anche se la paga non era proporzionata alla fatica. Era venuto a conoscenza che a Bagnolo Piemonte, piccolo paese in provincia di Cuneo, assumevano bravi scalpellini con buona paga. Ci pensò parecchio, ma il pensiero di andare lontano dalla famiglia, lo convinse a rimanere.

Alcuni anni passarono con il loro bagaglio di speranze e duro lavoro, con la gioia però dei genitori di vedere crescere sano e felice il loro Giacomo.

L'anno appena terminato, stranamente, non aveva portato nemmeno un fiocco di neve. Il Natale era trascorso secco e asciutto. Un vento freddo, proveniente da nord, aveva accompagnato tutte le sante feste, continuando a infastidire uomini e animali fino alla vigilia dell'Epifania. Olga avrebbe preferito la neve a quel turbine gelido.

La casa dove abitava con il figlio Giacomo e il

marito, era stata lasciata in eredità a Rinaldo da uno zio, fratello della madre che, chissà per quale motivo, si era affezionato così tanto a quel nipote da lasciarlo erede di quei quattro muri di pietra.

Il lascito aveva recato con sé tante e rabbiose invidie che, sebbene fossero passati parecchi anni dalla morte di quello zio ingiusto (così veniva battezzato dai gelosi parenti), alcuni membri della famiglia ancora non salutavano Rinaldo e Olga. La poverina soffriva quella cattiveria e non si dava pace al pensiero di dover vivere vicino a gente così invidiosa e cattiva.

Ma come si poteva avere tanta acredine per quelle vecchie pietre? Nessuno aveva avuto da ridire quando il tetto era sfondato e le travi da cambiare! Le prime lagnanze iniziarono quando suo marito, lavorando giorno e notte come un forsennato, lo riparò mettendo travi nuove e lòse di recupero prese da una casa diroccata dall'altra parte della roggia. Anche le mura avevano bisogno di una radicale manutenzione.

Molte pietre avevano perso la malga di tenuta, scoprendo piccole e grandi fessure, le quali lasciavano entrare spifferi d'aria, non per nulla Olga preferiva la neve al vento.

Ai parenti quello non interessava, ora il tetto era solido e tanto bastava per farla apparire una proprietà di valore! Rinaldo, al contrario della moglie, se ne infischia delle critiche e del non salute: era solo preoccupato di non avere il denaro per finire le riparazioni necessarie.

Quella sera Rinaldo non era ancora arrivato dalla cava, e mentre il freddo sole invernale declinava, il vento freddo cessò, lasciando che nubi grigie e magiche velassero l'ultima luce di quella povera vigilia d'Epifania. La notte arrivò portando Rinaldo stanco e infreddolito assieme ai primi fiocchi bianchi. Da principio scendevano lenti e pigri, con poca voglia di fermarsi, ma con il passare del tempo, la mano che li tratteneva in cielo si aprì lasciando scendere quel biancore come acqua in un ruscello dopo un temporale.

Al mattino Olga si alzò presto per accendere il camino e, come d'abitudine, guardò attraverso i vetri della cucina se il suo Oro di turno era già sul davanzale. Fin da piccola



aveva sempre chiamato nella stessa maniera il suo colombo preferito, così da avere la continuità almeno nel nome.

“Maria Santissima! Speriamo che il nostro tetto sopporti tutto questo peso! Non ho mai visto tanta neve in vita mia!”. L’esclamazione della mamma aveva svegliato Giacomo che, ansioso di vedere se anche quell’anno la befana aveva nascosto qualche leccornia nella calza, inciampò in un tegamino dimenticato.

La mamma, la sera prima, aveva lasciato che si addormentasse poi, con fare circospetto, aveva fissato sopra al camino, con una pinzetta di legno, un vecchio calzino del figlio, riempiendolo di noci, nocciole, qualche caramella e ben un cioccolatino!

Di più non si poteva e poi, a Natale, Giacomo aveva già ricevuto un bellissimo coltellino con il manico di osso che, anche se non più nuovo, al mercato di Giaveno era costato parecchio, ma aveva il pregio di arrivare dal cuore della Francia, e precisamente da Thiers, città rinomata per la coltelleria.

Giacomo era indeciso se andare prima al camino oppure recarsi vicino alla mamma per associarsi allo stupore. Stava riprendendo a nevicare, quando le mani del piccolo svuotarono la calza con mani impazienti. Anche Rinaldo era sceso, imprecando contro moglie e figlio, per non averlo lasciato dormire ancora un po’: “Almeno godersi il letto quando la giornata è festiva e fuori non si può lavorare!”.

La Santa Messa quel giorno non si poté celebrare, la troppa neve aveva impedito al prete di salire alla frazione; anche lui stava combattendo contro il troppo bianco. Le donne, abituate agli impedimenti, organizzarono per il pomeriggio un rosario, cercando di trascinare gli uomini che con la scusa del parroco assente, cercavano di stare lontano dalla cappella di San Pancrazio.

“Il parroco non verrà sin quassù per celebrare la Messa, ma non credere di saltare il rosario che sicuramente si reciterà oggi! Con tuo padre non ci provo neppure, ma con te... Appena finisci la colazione, vai a liberare l’entrata della piccionaia, e mi raccomando, mettiti il cappello! Non vorrei ti prendessi un malanno, ci mancherebbe anche un malato in

casa con questo tempo! Il medico viene quassù già di rado! Pensa con tuta costa fiòca! (*pensa con tutta questa neve!*)”.

Olga era apprensiva per tutto quanto poteva accadere ai suoi familiari, ma quando i suoi pensieri si soffermavano sul figlio, nemmeno la sua grande fede le permetteva di ragionare in modo sereno e obiettivo.

Rinaldo osservava il comportamento della moglie nei confronti del ragazzo con un certo fastidio. In realtà più che un disturbo si trattava di una inconsapevole avversione alle premure che la madre aveva.

Di certo lui non era stato abituato a quelle attenzioni, e questo, anche volendo bene a Giacomo, gli impediva di comprendere un atteggiamento così tenero, e soprattutto non gli aveva permesso di capire l’ostinazione con cui la moglie aveva cercato di averlo.

L’estate del 1819 arrivò con un luglio afoso come l’anno in cui venne al mondo.

Giacomo era eccitato nel veder la mamma aggiungere un po’ di zucchero nella pentola assieme alla polenta. Lo aveva visto aggiungere nel latte con le castagne, ma mai in quella quantità. Era la prima volta che assisteva alla creazione di un dolce, e tutto per il suo compleanno! Mentre Olga girava lentamente il mestolo nel giallo impasto, la inondò di domande.

“Mamma, adesso che ho sei anni, posso andare a imparare il mestiere di papà, oppure chiedere a Giuseppe se mi prende a giornata? Un mese fa gli sono stato utile per la raccolta delle patate, oppure...”.

“Oppure andare a imparare a leggere e scrivere!”.

Olga aveva interrotto quelle domande rispondendo con una decisione già presa con il marito.

“Ma cosa ci vado a fare a scuola! Per quello che mi serve! E’ molto meglio saper mungere, piantare le patate, oppure portare al pascolo le capre! Se questo non ti piace, posso sempre diventare un buon scalpellino come papà! Dici sempre che i soldi non bastano mai. A Settembre imparerò un mestiere!”

“A Settembre comincerai a lavorare, stanne certo, ma nell’aula scolastica vicino alla chiesetta, e adesso piantala che devo stare attenta che lo zucchero si fonda ben bene con

la polenta, altrimenti per la tua festa non ci sarà nessun dolce.”

La decisione di mandare Giacomo a scuola fu presa dopo aver parlato con il parroco e dopo non poche discussioni. Rinaldo pensava che bastasse saper leggere, scrivere e far di conto quel poco necessario. Olga no! Lei voleva che frequentasse e imparasse quanto più era possibile, e non solamente scrivere e leggere, ma storia, geografia e un po' di latino, se possibile, perché il suo ragazzo potesse vivere meglio di loro. Avrebbe fatto qualsiasi sacrificio, pur di risparmiargli al suo bambino, l'umiliazione che provava lei a essere analfabeta!

“Un mestiere! Se lui impara bene la professione del muratore, potrà guadagnare molto più di me ed essere richiesto anche a Torino! So di operai che per la loro bravura stanno lavorando nel palazzo reale, alle dirette dipendenze di conti e marchesi! Capisci? Non hanno mica tanta istruzione! Sanno fare molto bene il loro lavoro, ecco tutto; ma per impararlo bisogna incominciare subito e non farsi mettere tante idee in testa da quei pretacci! So ben io di che cosa sono capaci quelli, pur di acciuffare un ragazzo e tirarlo nella loro rete! No, no, due anni al massimo, poi lo manderò come garzone da un mastro muratore a Giaveno. Otto anni è l'età giusta per cominciare!”.

Naturalmente a Olga questo programma non piaceva e, dopo il colloquio avuto con il prevosto, si era convinta che ci volevano minimo tre anni di insegnamenti per sapere qualche cosa più degli altri. Se poi il ragazzo aveva un cervello fino,...chissà! Don Francesco le aveva ventilato che nel seminario di Giaveno, con la sua benedizione, avrebbe trovato posto per continuare gli studi fino alla sesta classe, e poi la fantasia di una mamma nel vedere un bel futuro per il proprio figlio non ha confini! Anche Don Cugno aveva cominciato così!

Fortunatamente il colloquio si svolse senza Rinaldo, e Olga fece ben attenzione a omettere nella spiegazione al marito, la storia del seminario.

“Siquantun ani!(*cinquantun anni!*) Riesci a capire che non vedo l'ora che nostro figlio porti a casa un po' di quattrini? Mi vuoi veder

morire con lo scalpello in mano?”. Rinaldo voleva molto bene al suo ragazzo, ma gli stenti che aveva sempre sopportato non gli permettevano di accettare che Giacomo perdesse tempo sui libri. Quello lo potevano solo fare i ricchi signori e i sacerdoti!

Le cave di estrazione, la collocazione geografica e la posizione salubre e soleggiata avevano, nei tempi, popolato più di altri posti quella frazione, permettendo così il mantenimento di un'insegnante. Il parroco aveva ceduto i due piani della piccola casa parrocchiale a ridosso della chiesetta.

Al piano terra, in uno stanzone unico con la stufa nel mezzo, si tenevano le lezioni. Al primo piano, alloggiava la maestra in due minuscole stanze. Questa saliva nella frazione per la ricorrenza dei Santi il primo di Novembre e iniziava l'anno scolastico, che terminava con la Santa Pasqua dell'anno successivo.

Il signor curato seguiva personalmente il programma, sempre pronto a spronare i genitori contrari affinché i figli seguissero regolarmente le lezioni. Il povero parroco doveva anche combattere per avere i ragazzi in Parrocchia a seguire il catechismo. Se erano femmine, l'insegnamento religioso era giusto, ma per i maschi era tutta un'altra musica. Le braccia servivano in campagna, e la maggior parte dei genitori vedevano quelle lezioni come una perdita di tempo. Secondo loro si poteva diventare soldati di Cristo in molto meno tempo!

Fu naturale che trovare una mamma solidale nell'istruire il figlio, avesse compiaciuto il prevosto al punto di promettere un interessamento alla prosecuzione degli studi in seminario. Olga, contrariamente alla maggior parte delle donne della frazione, pativa molto nel non saper leggere.

Quando era bambina, il curato di Cumiana, aveva cercato di convincere suo padre che l'intelligenza della figlia era un dono del Signore e che dovesse frequentare le lezioni, ma questi non volle saperne. Non avrebbe mai permesso che una stupida scuola gli portasse via due preziose braccia, anche se solo di femmina!

“Questa volta non cederò! Sono sempre stata al tuo fianco e rispetto tutto quello che fai, anche se qualche volta non sono d'accordo,

ma sull'istruzione di nostro figlio non cambierò quanto detto!".

Fu così che tra i due anni d'insegnamento di Rinaldo e il seminario di Olga, venne fuori il compromesso di far frequentare a Giacomo tre anni nella scuola della frazione.

Fine parte terza

Sergio Vigna



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!




PREMIO
ECCELLENZE
La guida tra le Eccellenze italiane.

La pandemia finirà...

E noi

vi aspettiamo!!!

Un caffè da Toni



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

La mattina di quel 31 dicembre Dario si era svegliato per il solito ritiro di posta da recapitare agli abitanti della vallata. Il mestiere di postino, svolto in quel paese di montagna, dove il territorio di sua competenza si estendeva e soprattutto si inerpicava impervio, era faticoso.

Quella mattina, mentre si preparava per uscire, la quiete più accentuata del solito mise nella testa di Dario la parola neve, infatti affacciatosi alla finestra, dopo aver spalancato le imposte di legno, lo spettacolo che gli si presentò fu dei più suggestivi.

Il manto bianco caduto nottetempo aveva avvolto il paesaggio come panna soffice con contorni non ancora delineati, poiché il sole, non era ancora sorto.

Dopo l'incanto iniziale valutò che il lavoro sarebbe stato più duro; la neve infatti avrebbe ostacolato il suo percorso di consegna di missive e pacchi e ci sarebbe stata la possibilità che qualcuno non ricevesse in tempo ciò aspettava.

Queste considerazioni occupavano la sua mente durante la colazione ed i preparativi per l'uscita.

Pronto per affrontare il freddo, uscì. La neve continuava a cadere copiosa, i fiocchi si posavano silenziosi, Dario avanzava verso l'ufficio postale, la sua bici parcheggiata nel deposito, per quella mattina sarebbe rimasta immobile.

"Hai visto che nevicata questa notte?" così lo salutò il collega Willy, che si accingeva ad aprire l'ufficio per accogliere la gente. "E continua! Da bambino avrei fatto i salti di gioia, quanta posta c'è oggi?" "Mah, mi sembra la solita"

Non era così, Willy non aveva il senso della misura e per lui uno, due, tre o anche quattro pacchi di posta non erano molti da recapitare, quando Dario si avvicinò alla posta, pensò subito che la giornata sarebbe stata molto, molto lunga.

Uscì ed iniziò dalla signora Pina, che attendeva una missiva dal figlio partito per un lavoro in città, poi continuò con vari biglietti augurali recapitati in paese.

Dopo una serie di pacchi e lettere portati in baite più o meno lontane dal paese, arrivò l'ora di pranzo. Dario decise di non fermarsi per riuscire a concludere tutto il lavoro prima dell'imbrunire, che in quel luogo di montagna, durante il periodo invernale arrivava molto presto.

Guardò il lavoro che aveva ancora da portare a termine e si accorse di un indirizzo insolito su una busta: Via Majera 1, Borgata Majera.

Questa sorgeva sopra la vecchia miniera di talco abbandonata; lì l'ultima persona che era rimasta, dopo la chiusura della miniera e la fuga dall'alta valle, era Toni della Majera appunto, ma si diceva fosse analfabeta e forse muto, non si sapeva come visse, lo si vedeva raramente in paese e tra la gente.

Qualcuno diceva che fosse mezzo pazzo, altri proprio matto, addirittura pericoloso; aveva avuto una vita non molto felice: perso il padre e la madre in tenera età, non era mai andato a scuola e non amava, anzi odiava le persone.

In quanto alle relazioni sentimentali era considerato una specie di misogino.

La lettera da recapitare era quindi una sorpresa, Dario valutò che avrebbe avuto bisogno di circa un'ora e confinò quella come ultima consegna, in tal modo una volta concluso il lavoro, sarebbe stato più pratico tornare a casa da lì.

Si incamminò per il sentiero che lo avrebbe portato a destinazione, gli ci vollero le ciaspole però, poiché la neve era molto soffice e alta.

Mentre saliva notò che la nevicata era importante: una mare bianco e davanti agli occhi solo fiocchi e fiocchi, quando si fermava: silenzio.

Le sue erano le uniche impronte che si inerpicavano verso quel sentiero, si chiese se ci fosse stato il pericolo imminente di qualche slavina e proseguì la strada cercando di non pensarci.



Nonostante visse in quella valle dalla nascita, non era più salito alla Majera da tanto tempo, quanto? Non ricordava, la strada era indubbiamente giusta: l'unica.

Dopo circa un'ora giunse a destinazione e la vecchia borgata gli sembrò finta, immobile, quasi un quadro.

Un gruppo di case bianco sfocate, luce surreale, diffusa e sensazione di freddo; sembrava così ora la borgata Majera: rappresentata come in un quadro di Renoir.

Aveva freddo, doveva trovare la casa di Toni, si diresse verso l'unico camino fumante e si aggiustò il colletto del giaccone.

Giunto sulla soglia bussò "Posta!" Nessuno, "Posta Toni!"

Sembrava proprio che Toni fosse fuori casa, anche se la porta era socchiusa e non era certo tempo di lavoro nei campi. Decise di entrare, dopo tutto era il postino, aveva

percorso molta strada, non voleva riportarsi indietro quella missiva.

Spinse l'uscio di legno e lo colpì subito un piacevole tepore che lo rassicurò, l'ambiente sembrava confortevole e accogliente, anche se modesto: una camera arredata con mobili di legno scuro, le pareti rivestite di listelli di larice, quadri montani ed una foto abbastanza grande da riuscire a scorgere i visi dei personaggi ripresi: un uomo e una donna giovani e felici, vestiti con costumi tipici della vallata risalenti a molti anni addietro.

Una fioca luce illuminava un desco apparecchiato per una persona dove era già stato consumato il pasto; in fondo, nell'angolo di destra, si notava una porta socchiusa e in quello di sinistra una cucina, con sopra una caffettiera fumante e borbottante.

Dario, più per abitudine che per favore, corse a spegnere il fuoco. "Grassie"

Una voce roca gli giunse alle spalle, si girò e vide Toni che avanzava con un sorriso a metà tra l'ironico e l'amichevole.

Era un uomo di una età indefinita, con un viso segnato dal tempo e dal lavoro nei campi, indossava pantaloni di tela blu e un maglione a scacchi con le toppe sui gomiti.

In testa una coppola di velluto marrone, dal quale uscivano ciuffi di capelli bianchi, una piccola cicatrice a forma di virgola sulla guancia destra.

"Ho una lettera per te Toni!" disse Dario, "Caffè? Caffè?" disse Toni un po' impacciato, "No, grazie Toni" - "Sì caffè, caffè!"

Così dicendo prese dallo scolapiatti una tazzina grigia, che un tempo era forse stata bianca e l'altra, destinata agli ospiti, da un armadio; versò il liquido nero e ne porse una tazzina a Dario.

"Grazie, ma prima il dovere": consegnò la busta, Toni la prese, la guardò, la rigirò tra le mani, l'annusò e l'aprì.

Ne estrasse una fotografia a colori che ritraeva il volto sorridente di un'anziana signora.

Toni sorrise guardandola, chiuse gli occhi e poi si diresse verso l'unica foto che era appesa in quella stanza: "Liliana!", ispirò ed incastrò la foto appena giunta dietro il quadretto che mostrava una istantanea di coppia danzante e felice.

Tornò verso il postino con un volto più sereno e versò il caffè; mentre lo sorseggiava Dario pensava a Toni, alla coppia danzante, a cosa sapeva: informazioni diffuse dagli abitanti della valle, forse inventate, ma difficili da dimostrare ora che si trovava faccia a faccia con chi avrebbe avuto una storia interessante da raccontare, chissà se un giorno...

Ad un tratto un rumore sordo scosse la valle ed il rimbombo si protrasse per qualche minuto; Dario e Toni si guardarono per qualche secondo, poi una parola uscì dalla bocca di Toni: "Majera!"

Uscirono di casa e si avviarono dove era giunto il boato.

Toni camminava deciso nonostante l'età e Dario lo seguiva a fatica.

Scesero per un pezzo la strada che porta al paese, quella percorsa dal postino poco prima, in lontananza videro un muro bianco che sbarrava il cammino.

Una slavina, staccatasi dalla base della vecchia miniera era precipitata nel vallone che divideva il gruppo di case dal resto del paese.

La strada quindi sarebbe stata interrotta dalla neve per un po' di giorni.

Dario pensò con terrore che la slavina avrebbe potuto travolgerlo, se non si fosse fermato da Toni a bere il caffè.

Guardò Toni con aria interrogativa, aspettandosi qualche suggerimento o almeno qualche parola di conforto, nella sua testa il pensiero di restare bloccato in quel luogo non era affatto piacevole.

Toni ricambiò lo sguardo con un sorriso incerto..."Altro caffè?"

Michela Fassina



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.



Ripensando a come l'avevo conosciuta mi convinco che le vie dell'impensabile sono infinite.

L'amore per Maria era esploso all'improvviso come un temporale estivo, violento e impressionante, e dire che, dal liceo in poi, di ragazze ne avevo avute, e non poche.

Era da un po' che desideravo visitare il museo del cinema alla Mole Antonelliana, ma non ne avevo mai avuto il tempo, o forse la voglia.

Quel pomeriggio mi decisi, m'immersi nelle viscere della terra e salii sulla metropolitana.

La prendevo spesso, ma nei giorni feriali ero sempre pigiato tra persone che parlavano tra loro o trafficavano con i cellulari.

Quel sabato no, poca gente seduta e nessuno in piedi, così lo sguardo si posò sui pochi passeggeri fotografando le particolarità dei volti e sorridendo nel constatare i tic di ognuno.

Mentre gli occhi carrellavano dentro il vagone, lo sguardo di una ragazza seduta verso il fondo incontrò il mio. Non era una cosa strana, sovente s'incrociano le occhiate tra due estranei che si trovano nello stesso luogo, di norma uno dei due cambia direzione, o sul panorama o su qualsiasi cosa di scritto che si ha a tiro.

Non mi era mai successo di lasciare il periscopio fisso sull'obbiettivo, ma la cosa che mi sorprese fu che anche la ragazza non cambiò il suo. Le porte della carrozza si aprirono senza che nessuno scendesse o salisse e, quando ripartì, continuai a fissare quegli occhi come se un fluido magico mi avesse stregato, inquieto e stupito nel riscontrare lo stesso atteggiamento da parte sua.

L'incantesimo fu rotto da un anziano signore che, alzandosi, spezzò il magnetismo che si era creato. Guardai il tabellone delle fermate e mi accorsi che ne mancavano solamente due alla mia.

Mi sedetti e, curiosando le fermate scritte sul pannello sopra le porte, sbirciai in continuazione la ragione del turbamento.

Anche lei scese alla mia stessa fermata, facendo pensare che il caso mi stesse mettendo alla prova.

«Mi stai seguendo?» disse la ragazza prima di arrivare ai tornelli d'uscita.



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



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 sconfinata 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.

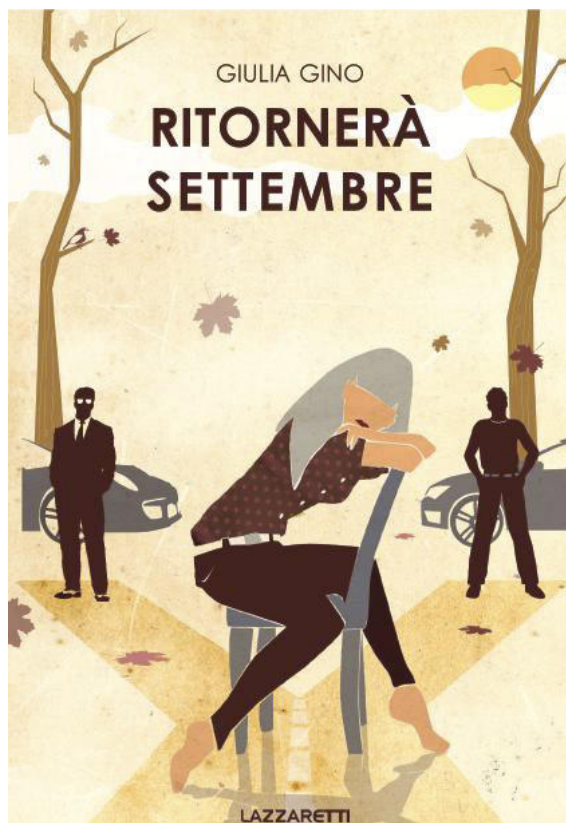
Ma la realtà, là fuori, è ben diversa e le loro stesse vite, troppo distanti per stato sociale e idee, si scontrano con la quotidianità di ognuno.

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.



Il testamento del Capitano

*El capitan della compagnia
e l'è ferito e stà per morir
el manda a dire ai suoi Alpini
perchè lo vengano a ritrovar.*

*I suoi Alpini ghe mandan dire
che non han scarpe per camminar.
O con le scarpe o senza scarpe
i miei Alpini li voglio qua.*

*Cosa comanda siòr capitano
che noi adesso semo arrivà?
E io comando che il mio corpo
in cinque pezzi sia taglià!*

*Il primo pezzo alla mia Patria,
secondo pezzo al Battaglion,
il terzo pezzo alla mia mamma
che si ricordi del suo figliol.*

*Il quarto pezzo alla mia bella
che si ricordi del suo primo amor,
l'ultimo pezzo alle montagne
che lo fioriscano di rose e fior!*

Armonizzato da Luigi Pigarelli per il coro SAT di Trento

Dall'entrata in guerra dell'Italia contro gli Imperi centrali, rammemorare il più nobile tra i canti degli alpini ci aiuta a pensare. Pensare che cent'anni fa qui da noi si sono ammazzati contadini e operai, artigiani e insegnanti in divisa di patrie diverse e confinanti.

Nella mia terra il ricordo è vivissimo nei racconti e quasi nei genomi naturali che ci costituiscono.

Il canto deriva dal canto funebre cinquecentesco Il testamento spirituale del Marchese di Saluzzo, così come ci è stato tramandato da Costantino Nigra.

La storia è di Michele Antonio, undicesimo marchese di Saluzzo, capitano generale delle armi francesi nel reame di Napoli, mortalmente ferito da un obice durante la difesa della fortezza di Aversa assediata dalle truppe borboniche. Nel 1528, esprime le sue ultime volontà ai soldati riuniti attorno al letto di morte.



E sarà forse proprio uno di quei soldati l'ignoto autore che riversò nel canto gli ultimi sublimi istanti del capitano, creando una fra le gemme più interessanti del patrimonio epico-lirico italiano, ereditata in seguito dalla tradizione alpina che, all'epoca della Prima Guerra Mondiale (1918), rese popolarissimo il canto in questa versione dove appare un misto tra il dialetto veneto e quello trentino.

Solo un breve pensiero, di questi tempi nei quali sembra che l'abnegazione e il sacrificio personale siano fuori luogo.

Io lo ricordo cantata da mio padre e dai suoi amici quand'ero bambino, ma in certe occasioni, come il 4 novembre.

E mi colpiva quello che il capitano chiedeva ai suoi alpini, quasi fino a farmi piangere. Il primo pezzo del corpo alla Patria, alla terra dei padri, per la quale si può anche morire; il secondo al battaglione, cioè ai compagni e camerati con i quali si condivide tutto: fame, freddo, dolore, morte; il terzo pezzo alla mamma e il quarto alla bella "che si ricordi del suo primo amor", perché il capitano era poco più che un ragazzo; il quinto pezzo alle montagne "che lo fioriscano di rose e fior".

La Patria, il battaglione, la madre, la donna, le montagne, cioè tutto ciò che ha valore, per il capitano e per i suoi alpini, ma anche per chi gli sta di fronte, di altra Patria, madre, donna, battaglione e montagne. La bellezza di questo canto sta nel fatto che è speculare, e può essere cantato in coro al fronte dalle due trincee "nemiche", dove la Patria diventa la comune umanità.

Michele Antonio di Saluzzo

Primogenito del marchese Ludovico II di Saluzzo e della seconda consorte Margherita di Foix-Candele. Michele Antonio fu inviato alla corte francese di Luigi XII e di Anna di



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=hd8j3GZxQ2w>



Bretagna al fine di ricevere un'educazione aristocratica e un addestramento militare. Il sovrano lo nominò, a soli dodici anni, governatore del contado astigiano.

Michele Antonio combatté con valore anche nella Battaglia di Pavia nel 1525 tanto che Francesco I di Francia lo volle nominare luogotenente in Italia. Nel 1526 guidando le armate francesi, alla testa di seimila uomini, liberò Piacenza dagli Imperiali e, nel 1527 occupò Bologna e Firenze.

Inoltre si oppose invano al sacco di Roma predisposto dai lanzichenecchi.

Il progetto di conquistare il regno di Napoli poi, fallì perché il suo esercito era ormai decimato e non poté sostenere a lungo gli sforzi bellici.

Durante l'assedio di Napoli nel 1528 il marchese subentrò al generale Lautrec ma dovette ritirarsi.

Ad Aversa accerchiato dagli spagnoli, venne ferito dal vicino scoppio di una palla di cannone e, il 18 ottobre 1528 all'età di 33 anni, morì per le gravi complicazioni sopraggiunte.

Secondo le sue disposizioni, il corpo venne sepolto nella Basilica di santa Maria in Aracoeli di Roma, ma il suo cuore sarà portato



*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.*

a Saluzzo.

Tale episodio è ricordato in una ballata che descrive gli ultimi istanti di vita di Michele Antonio che, moribondo, dettò le ultime volontà ai soldati presso il suo capezzale. Questa canzone (Il testamento del capitano) fu ripresa quattro secoli dopo dagli Alpini durante la prima Guerra Mondiale.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

**Ti aspettiamo tutti i martedì alle ore 21
presso la Sala degli Stemmi
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.



La Sagra degli Gnocchi

Questo mese torniamo a fare i "virtuosi" dei fornelli!

Vi propongo quindi quattro ricette "storiche" della tradizione popolare contadina: i Canederli, gli Strangolapreti e gli Spatzle agli spinaci provenienti dalle "terre alte" del Tirolo e Trentino e gli Sgrafignoni provenienti dalle "terre basse" dell'Emilia Romagna.

Di questi quattro piatti la cosa che sorprende è la povertà degli ingredienti (contadini) e la semplicità della preparazione (popolare) che tuttavia nulla tolgono al trionfo dei sapori finali.

Diciamo che la specificità di queste ricette così "etniche" ben meriterebbe l'organizzazione di una serata tematica ad hoc con i vostri amici e commensali, nella quale accompagnare ai sapori di questi piatti unici il profumo di qualche vino autoctono che ben li rappresenti, chissà... un Marzemino DOC, un Merlot o un Pinot Nero tanto per stare in terra di Trentino oppure un Centesemino, un Cuordileone o un Cagnina tanto per stare in terra di Romagna.

*Fate voi. Il successo della serata, con quattro primi piatti di questa levatura... è assicurato!
E... Buon appetito!*

Canederli neri

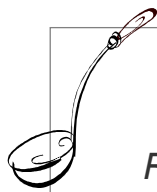
INGREDIENTI

- 300 grammi di pane raffermo
- 50 grammi di farina di grano saraceno,
- 200 grammi di pancetta,
- una cipolla piccola,
- un porro piccolo,
- 30 grammi di burro,
- 1 spicchio d'aglio,
- mezzo bicchiere di latte, sale.

PREPARAZIONE

Tagliate il pane a fette sottili, ponetelo in una ciotola e aggiungete la pancetta tagliata a cubetti e lo spicchio d'aglio tritato.

In una padella fate sciogliere il burro, aggiungete la cipolla e il porro finemente tritati



Il mestolo d'oro

Ricette della tradizione popolare

e fateli stufare per 10 minuti a fuoco lento e coperti, quindi unite agli altri ingredienti.

Salate il tutto, bagnate con il latte e altrettanta acqua (mai solo latte, perché il pane di segale con il solo latte inacidisce) in modo tale che l'impasto non venga inzuppato ma solo inumidito.

Amalgamate e lasciate riposare per almeno un'ora.

In una capace pentola mettete a bollire abbondantemente acqua salata.

Iniziate a preparare i canederli aggiungendo all'impasto la farina di grano saraceno amalgamandola molto bene. Se l'impasto è troppo morbido aggiungete altra farina.

Con le mani bagnate formare delle palline di 4 cm di diametro e, una volta pronte, tuffatele dolcemente nell'acqua in ebollizione.

Fate quindi cuocere i canederli a fuoco lento per 20-25 minuti.

I canederli neri si servono in brodo o asciutti con contorno di crauti, di ravanelli bianchi, di rafano o scorzonera grattugiati.

Strangolapreti

INGREDIENTI

- 800 grammi di spinaci,
- 100 grammi di ricotta,
- 80 grammi di burro,
- 2 panini bianchi raffermi,
- 2 uova,
- 2 cucchiaini di farina,
- formaggio grana qb
- 1 bicchiere di latte,
- foglie di salvia,
- sale.

PREPARAZIONE

Mondate con cuore gli spinaci, lavateli e lessateli con la sola acqua risultante dal



Canederli neri



Spatzle agli spinaci

lavaggio.

Scolateli, strizzateli bene e tritateli.

A parte, tagliate a piccoli pezzi il pane, ponendolo in una ciotola, bagnatelo con il latte, mescolate e lasciatelo riposare.

Quando il latte sarà del tutto assorbito, strizzate il pane eliminando il liquido in eccesso e incorporatevi le uova, la farina e un pizzico di sale.

Mescolate il tutto, quindi incorporate anche gli spinaci e la ricotta.

Formate con le mani bagnate delle palline di 3 centimetri di diametro e passatele nella farina.

In una pentola portate a bollore abbondante acqua salata.

Tuffatevi dolcemente gli strangolapreti, pochi alla volta, cuocendoli fino a quando vengono a galla.

Quindi raccoglieteli con il mestolo forato e distribuiteli in una pirofila da forno che funga anche da piatto da portata.

Versate sopra il burro fuso con la salvia.

Mettete la pirofila in forno già caldo a 250 gradi per 5 minuti, così da riscaldare

uniformemente tutti gli strangolapreti, quindi cospargete di grana grattugiato e servite.

Spatzle agli spinaci

INGREDIENTI per gli gnocchi

- 300 grammi di farina,
- 3 uova,
- 500 grammi di spinaci,
- una tazza di latte,
- noce moscata grattugiata,
- sale.

INGREDIENTI per il condimento

- 50 grammi di burro o 4 cucchiari di olio extravergine di oliva.
- 1 cipolla o 10 cm di porro
- 100 grammi di speck affettato sottile,
- un mazzetto di erba cipollina,
- parmigiano grattugiato quanto basta,
- un bicchiere di panna da cucina,



Strangolapreti

- sale,
- pepe.

PREPARAZIONE

Lavate gli spinaci e lessateli in poca acqua bollente.

Scolate, strizzate e spezzettate.

Metteteli in un frullatore insieme con le uova, la noce moscata e una presa di sale fino.

Riducete tutto in crema.

Ponete il composto in una terrina, aggiungete la farina a pioggia e, mescolando di continuo, versate lentamente tanto latte quanto ne occorre per ottenere un composto omogeneo e di media consistenza.

Lasciate riposare qualche minuto.

Preparate intanto il condimento: in una padella mettete il burro e fatevi imbiondire la cipolla affettata sottile. Quando sarà divenuta trasparente unite lo speck tagliato a striscioline e lasciate rosolare per pochi minuti.

Aggiungete la panna e una presa di sale, insaporite a piacere con pepe e spegnete il fuoco.

Cuocete ora gli spatzle. Se disponete dell'apposito attrezzo inserite l'impasto poco per volta e fatelo cadere a gocciolare direttamente nell'acqua bollente.

Quando saliranno da soli a galla, pescateli con un mestolo bucato e insaporiteli col condimento già pronto. Cospargeteli di parmigiano e guarnite con erba cipollina.

In mancanza dello specifico attrezzo si può

utilizzare un passaverdure o uno schiacciapate con il disco a buchi larghi tagliando gli gnocchetti a due centimetri di lunghezza man mano che vengono fatti fuori dai buchi.

Gli gnocchetti si possono anche preparare a mano dando loro una forma oblunga.

Gli spatzle sono i gnocchetti irregolari, originari della Germania meridionale, che si sono ormai diffusi in Italia settentrionale in particolare nel Tirolo ma anche in Francia, in Svizzera e in Alsazia.

Gli ingredienti di base sono la farina, le uova, l'acqua e il sale.

Vengono realizzati utilizzando uno speciale attrezzo.

Si mette l'impasto dentro l'apposito contenitore che, fatto scorrere avanti e indietro sopra una base bucherellata, lo espelle sotto forma di grosse gocce. Basta lasciarli cadere direttamente in acqua bollente e attendere che riemergano appena cotti.

Sgrafignoni

INGREDIENTI

- 250 grammi di pangrattato,
- 200 grammi di parmigiano grattugiato,
- 5 uova,
- 50 grammi di farina,
- 50 g di porcini secchi,
- 400 g di pomodori pelati,
- uno spicchio d'aglio,



Sgrafignoni

- un rametto di prezzemolo,
- olio extravergine di oliva,
- sale,
- pepe.

PREPARAZIONE

Mettete i funghi a rinvenire in acqua calda per un ora.

Poi sgocciolateli e strizzateli in un tegame con 4 cucchiari d'olio, fate colorire per qualche minuto l'aglio sbucciato e schiacciate.

Unite i funghi e lasciando di cuocere per 10 minuti.

Togliete l'aglio, aggiungete i pelati spezzettati, salate, pepate, proseguendo la cottura a fuoco medio per 20 minuti.

Mescolate ad intervalli.

Qualche minuto prima di spegnere il fuoco insaporite col prezzemolo tritato.

In una zuppiera mettete il pan grattato, il parmigiano, 2 cucchiari d'olio e le uova.

Iniziate a impastare versando lentamente la farina setacciata in un colino.

La quantità di farina dovrà essere tale da consentire di ottenere un composto morbido ma consistente.

Lasciate riposare per almeno mezz'ora.

Ricavate quindi, tanti gnocchetti (detti "sgrafignoni") aiutandovi con le dita appena inumidite e con un cucchiaino.

Lessate in abbondante acqua bollente lasciando cuocere per circa 8-10 minuti.

Pescateli sgocciolandoli con un mestolo bucato e conditeli col sugo ai funghi.

Cospargeteli di parmigiano.

Gli strafignoni sono particolari gnocchetti tipici della regione emiliana, che hanno per ingrediente principale il pangrattato arricchito con parmigiano e insaporito con funghi e salsa di pomodoro.

Mauro Zanotto



La festa di Sant'Antonio Abate nella vita contadina di ieri

Il 17 gennaio si festeggia, come da tradizione, Sant'Antonio Abate, protettore degli animali, patrono dei contadini, degli allevatori, dei macellai e dei salumieri, Santo al quale chiedere di ritrovare ciò che si è perduto; ecco tutto quel che c'è da sapere su questa festa.

Una volta si diceva che l'annata agricola inizia il giorno di Sant'Antonio Abate e termina il giorno di San Martino, durando pertanto dal 17 gennaio all'11 novembre.

Le due date sono significative, oltre che onorate dalla Chiesa con due grandi Santi.

Questa giornata di gennaio viene alla fine del periodo dove la notte sembra non debba aver termine, ora il giorno sta riprendendo il sopravvento; così pure la terra, che sembrava morta ed oppressa dal grande buio comincia a rinascere.

Fin dall'antichità, l'uomo, ha segnato questo periodo che prelude alla primavera con una serie di riti propiziatori, sacrifici di animali e feste.

Per tale motivo la Chiesa, dopo le feste di Natale che celebrano la venuta del figlio di Dio tra di noi, indice dopo l'Epifania il periodo di festa del Carnevale, e pone proprio a metà di gennaio la venerazione di Antonio Abate.

In questo giorno era tradizione recarsi alla messa a prendere il santino nuovo da inchiodare alla porta della stalla e a ricevere dal prete il pane benedetto da mangiare, un pezzetto per ognuno in famiglia e da mettere nel pasto degli animali.

Molti portavano a benedire anche gli animali, davanti al sagrato della chiesa, e poi svariate volte il prete stesso andava di casa in casa a benedire le stalle, anche contando sulle offerte dei fedeli.

Una festa tradizionale, a metà fra il sacro e il profano, che si rinnova ogni anno fra canti popolari, vino rosso e dolci tipici con cui si rende omaggio a Sant'Antonio.



C'era una volta
Ricordi del nostro passato



Chi era Sant'Antonio

Antonio nacque a Coma in Egitto (oggi Qumans) intorno al 251, figlio di agiati agricoltori cristiani. Rimasto orfano prima dei vent'anni, con un patrimonio da amministrare e una sorella minore cui badare, sentì ben presto di dover seguire l'esortazione evangelica: "Se vuoi essere perfetto, va, vendi quello che possiedi e dallo ai poveri".

Così, distribuiti i beni ai poveri e affidata la sorella a una comunità femminile, seguì la vita solitaria che già altri anacoreti (eremiti dediti alla contemplazione e alle pratiche ascetiche) facevano nei deserti attorno alla sua città, vivendo in preghiera, povertà e castità.

Si racconta che ebbe una visione in cui un

eremita come lui riempiva la giornata dividendo il tempo tra preghiera e l'intreccio di una corda. Da questo dedusse che, oltre alla preghiera, ci si doveva dedicare a un'attività concreta.

Così ispirato condusse da solo una vita ritirata, dove i frutti del suo lavoro gli servivano per procurarsi il cibo e per fare carità. In questi primi anni fu molto tormentato da tentazioni fortissime, dubbi lo assalivano sulla validità di questa vita solitaria. Consultando altri eremiti venne esortato a perseverare.

Lo consigliarono di staccarsi ancora più radicalmente dal mondo. Allora, coperto da un rude panno, si chiuse in una tomba scavata nella roccia nei pressi del villaggio di Coma.

In questo luogo sarebbe stato aggredito e percosso dal demonio; senza sensi venne raccolto da persone che si recavano alla tomba per portargli del cibo e fu trasportato nella chiesa del villaggio, dove si rimise.

In seguito Antonio si spostò verso il Mar Rosso sul monte Pispir dove esisteva una fortezza romana abbandonata, con una fonte di acqua.

Era il 285 e rimase in questo luogo per 20 anni, nutrendosi solo con il pane che gli veniva calato due volte all'anno.

In questo luogo egli proseguì la sua ricerca di totale purificazione, pur essendo aspramente tormentato, secondo la leggenda, dal demonio.

Con il tempo molte persone vollero stare vicino a lui e, abbattute le mura del fortino, liberarono Antonio dal suo rifugio. Antonio allora si dedicò a lenire i sofferenti operando guarigioni e liberazioni dal demonio.

Il gruppo dei seguaci di Antonio si divise in due comunità, una a oriente e l'altra a occidente del fiume Nilo.

Questi Padri del deserto vivevano in grotte e anfratti, ma sempre sotto la guida di un eremita più anziano e con Antonio come guida spirituale.

Visse i suoi ultimi anni nel deserto della Tebaide dove, pregando e coltivando un piccolo orto per il proprio sostentamento, morì, all'età di 105 anni, probabilmente nel 356. Venne sepolto dai suoi discepoli in un luogo segreto.

Antonio è considerato il fondatore del monachesimo cristiano e il primo degli abati. A lui si deve la costituzione in forma permanente di famiglie di monaci che sotto la guida di un padre spirituale, si consacrarono al servizio di Dio.

Ma che c'entra Sant'Antonio con la campagna e gli animali, seppure sia sempre raffigurato con un porcellino con la campanella al fianco, la fiamma in mano ed il bastone, dal momento che visse nel deserto ed in luoghi in cui i maiali non c'erano?

Sant'Antonio, ritiratosi nel deserto della Tebaide, prese a coltivare un piccolo orto per il suo sostentamento e di quanti, discepoli e visitatori, si recavano da lui per aiuto e ricerca di perfezione.

Mentre era in vita tanti ammalati si recavano dal Santo per chiedere e ottenere guarigione da terribili malattie; tra queste vi era l'herpes zoster, il cosiddetto fuoco di Sant'Antonio, per tale motivo era invocato come potente taumaturgo.

In alcune parti d'Italia, è tradizione accendere nella sera del 17 gennaio grandi falò in suo onore, in ricordo anche della leggenda che lo vuole donatore del fuoco all'umanità: sceso all'inferno per contendere al diavolo le anime di alcuni defunti, accadde che il suo maialino sgattaiolò dentro creando scompiglio fra i demoni; il Santo ne approfittò per accendere col fuoco infernale il suo bastone che poi portò fuori, insieme al maialino recuperato, accendendo con esso una catasta di legna.

Nel 1088 poi un nobile francese, Gaston de Valloire, dopo la guarigione del figlio dal fuoco di Sant'Antonio, decise di costruire un ospedale e di fondare una confraternita per l'assistenza dei pellegrini e dei malati, che col tempo si sarebbe trasformata nell'Ordine Ospedaliero degli Antoniani.

Costoro avevano ottenuto il permesso di allevare maiali all'interno dei centri abitati, poiché col grasso di questi animali ungevano gli ammalati colpiti dal fuoco di Sant'Antonio, e con la carne, nutriente e calorica nutrivano i deboli e i bisognosi. I maiali erano nutriti a spese della comunità e circolavano liberamente nei paesi con al collo una campanella.

Da ciò deriva la tradizione, tra le più antiche

del cristianesimo, che vuole Sant'Antonio Abate protettore delle campagne e dei contadini, degli animali domestici ma anche dei macellai e dei salumieri.

Anche oggi, il culto di Sant'Antonio Abate non conosce crisi: non c'è stalla o cascina ove non si trovi appesa una sua immagine e così anche le parrocchie di Condove, Frassinere, Mocchie e Laietto festeggiano il Santo nelle domeniche di gennaio con liturgie solenni, feste e lotterie che vedono sempre una grande partecipazione di fedeli.

Durante le funzioni ha luogo la benedizione del pane (chiamato pane della carità) che poi viene distribuito ai fedeli e al termine della messa i contadini portavano gli animali domestici (muli, asini, mucche, cavalli, capre, pecore, cani, ecc.) fuori dalla Essere priore della festa era motivo di orgoglio Chiesa a ricevere la benedizione di Sant'Antonio.

A Laietto fino agli anni 60 del secolo scorso la festa era molto sentita, non mancavano mai i priori che si alternavano ad organizzare la celebrazione addobbando la Chiesa ed offrendo il pane della carità, ma spesso volte non erano di Laietto o Pratobotriale.

Ricordo alcune di queste famiglie: Martin da Camporossetto, Cordola del Coindo, Margaira di Vagera, Pettigiani e Vercellino del Sigliodo e i Giuglard della Brera. Essere priore della festa era motivo di orgoglio.

Anche i bambini della scuola elementare uscivano accompagnati dalla maestra, perché in quel periodo veniva celebrata il giorno esatto anche se feriale, e divoravano velocemente il pane benedetto.

Secondo una leggenda la notte fra il 16 gennaio e il 17 gli animali possono parlare. Durante questo evento i contadini si tenevano lontani dalle stalle, perché udire le greggi parlare sarebbe stato di cattivo auspicio quindi, se vi capita di sentire il vostro cane o il vostro gatto che discutono tra loro non vi preoccupate... state comunque lontani perché interrompere loro non porta bene.

E poi, c'è la credenza popolare che vuole che il Santo aiuti a trovare le cose perdute. In Piemonte si dice "*Sant'Antoni dla barba bianca fame artrové lòn ch'i l'hai perdù*" – "Sant'Antonio dalla barba bianca, fammi ritrovare quello che ho perso".



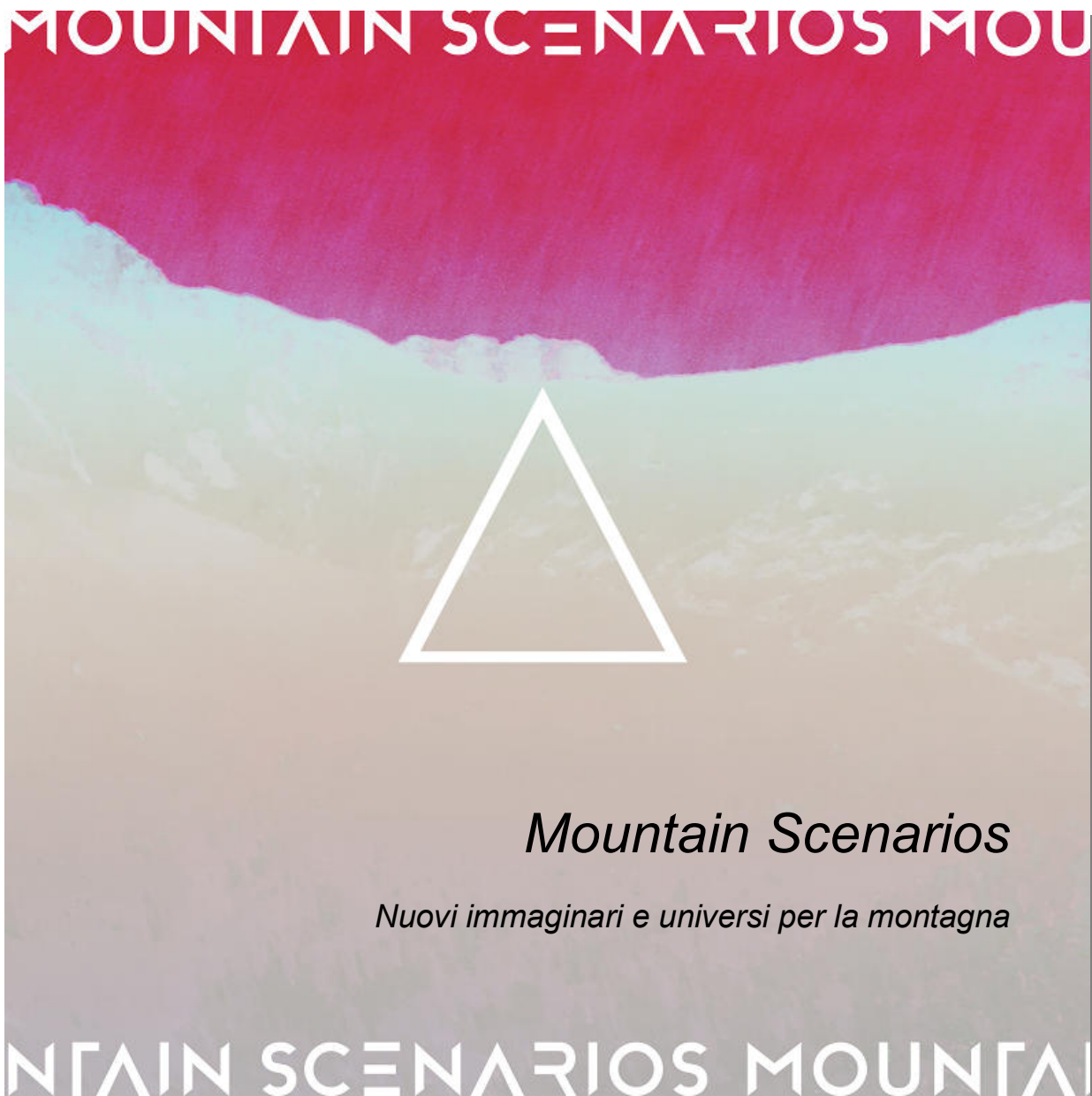
Gian dij Cordòla
Gianni Cordola
www.cordola.it





la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS



Mountain Scenarios

Nuovi immaginari e universi per la montagna

MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS MOUNTAIN SCENARIOS

Poco prima della fine del 2020, durante la seconda chiusura generale dei Musei per l'emergenza sanitaria, il Museomontagna ha lanciato il progetto artistico web Mountain Scenarios.

A cura di Andrea Lerda e Veronica Lisino, Mountain Scenarios offre, nelle sedi online del Museomontagna (i canali social e, di rimando, il sito web), un'indagine all'interno della creatività contemporanea, alla scoperta di nuovi immaginari e universi di significato legati alla montagna in questo inizio di XXI secolo.

Opere di artisti italiani e internazionali – presentate periodicamente sui nostri canali social – ne raccontano gli aspetti e le evoluzioni ambientali, culturali e socio-economiche.

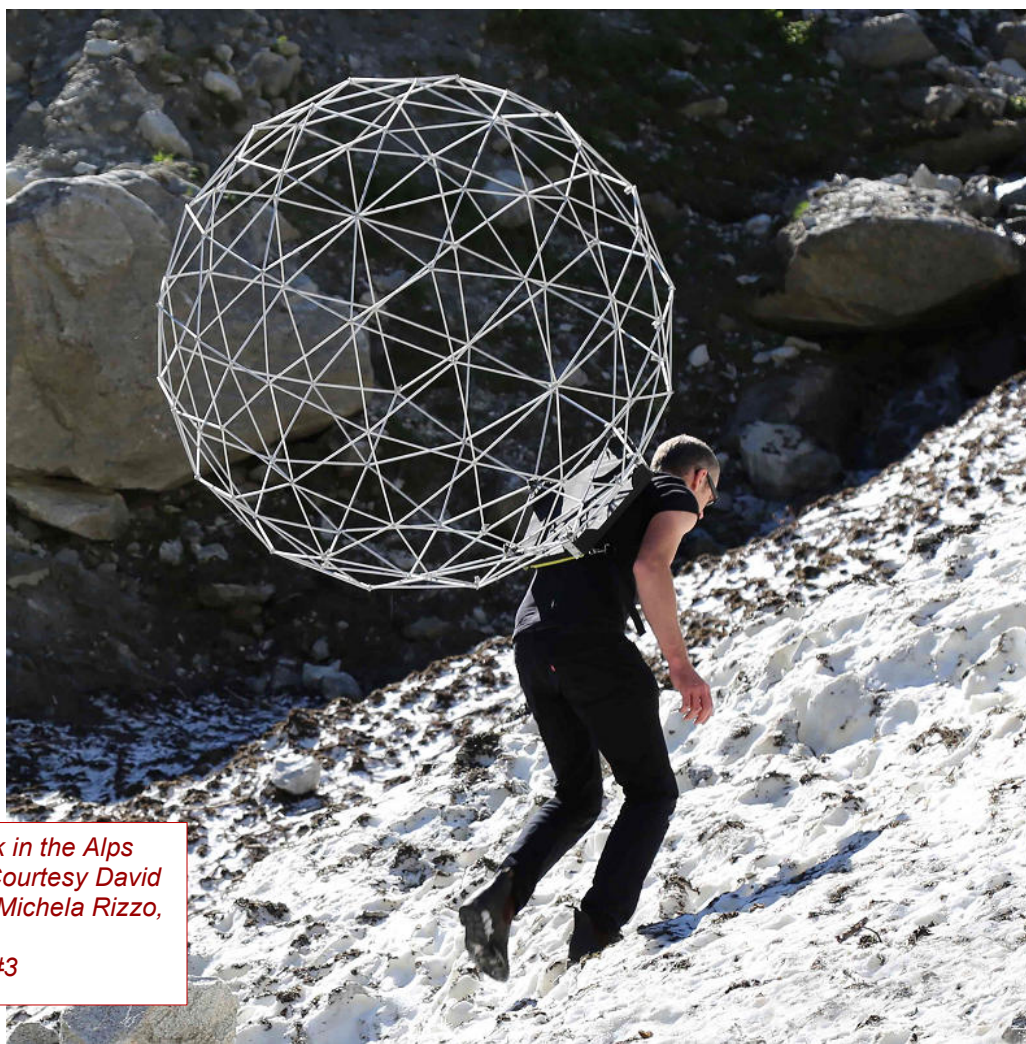
Alla luce degli scenari globali contemporanei, la montagna si configura

come luogo centrale nella costruzione di nuove modalità per abitare il mondo: un laboratorio di straordinaria importanza per immaginare nuovi equilibri e progettare modelli di vita e di sostenibilità.

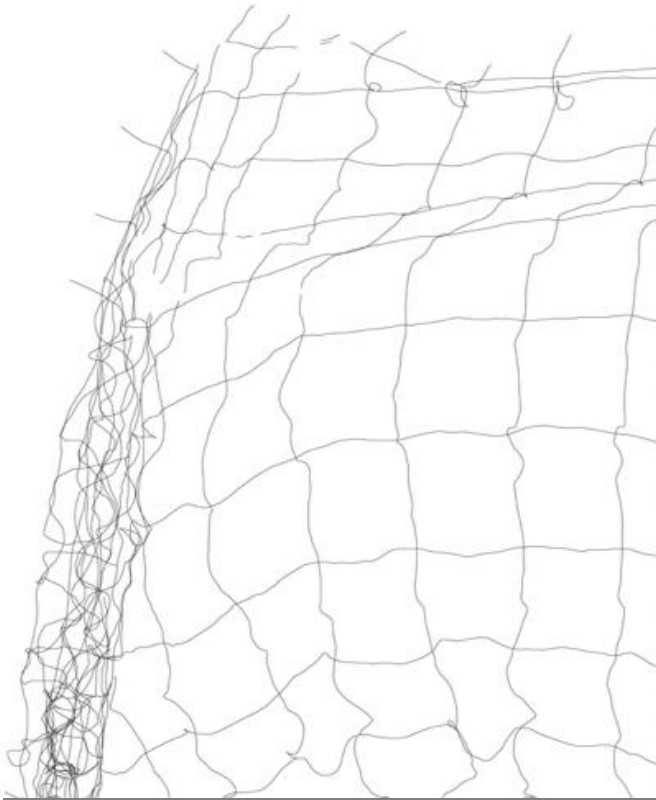
Arte e creatività contemporanea sono strumenti innanzitutto sociali che, oggi più che mai, testimoniano la loro straordinaria capacità di destrutturare paradigmi, creare narrazioni e suggerire scenari.

In questo contesto di profonda trasformazione che sta investendo i nostri musei, anche sul fronte del digitale, abbiamo deciso di usare i social network sfruttando il loro aspetto dinamico e interattivo, ma senza rinunciare all'approfondimento, convinti che la condivisione della cultura non abbia limiti di spazio, se diffusa con linguaggio semplice e fluido.

Facciamo nostre le parole della ballerina e



David Rickard, A walk in the Alps (Axis Mundi), 2019. Courtesy David Rickard and Galleria Michela Rizzo, Venice. Mountain Scenarios #3



Marco Schiavone, Volume Doppio, 2019-ongoing. Courtesy l'artista Mountain Scenarios #1

coreografa francese Nadia Vadori-Gauthier che da quattro anni – dall’attentato terroristico alla redazione di Charlie Hebdo nel 2015 – ogni giorno, per almeno un minuto, si riprende mentre balla, condividendo il video su Vimeo. Una piccola protesta, un’azione politica personale che lo scorso 13 gennaio ha coinvolto altri professionisti per manifestare sostegno a quelle dimensioni essenziali portate dall’arte e dalla cultura che in questa emergenza sembrano non essere riconosciute come valori.

“Dobbiamo pensare, parlare, immaginare e interrogare il mondo insieme. Abbiamo bisogno dell’arte per attivare dimensioni di esistenza poetiche, etiche e veramente magiche che rendono la vita degna di essere vissuta”.

Il primo artista ospitato da Mountain Scenarios

è stato il torinese Marco Schiavone, seguito da Marieke Van der Velden, fotografa e filmmaker tedesca. I prossimi due artisti che dialogheranno con i curatori del progetto saranno David Rickard, neozelandese che lavora e vive a Londra, e Bepi Ghiotti di Torino.

Per seguire il progetto consultare i canali Instagram e Facebook del Museomontagna e il sito dove, sulla pagina <https://www.museomontagna.org/events/mountain-scenarios/>, saranno caricate, man mano, le interviste pubblicate sui social.



Un anello nelle valli del Germanasca.

Dalla borgata Fontane ai monti Fetulà e Truscera



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

- Località di partenza: Borgata Fontane di Salza mt. 1412
- Dislivello: mt. 800
- Tempo di salita: 3 ore c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 5 Val Germanasca – Val Chisone – Pinerolese Fraternali editore

L'esteso crinale separante la valle di Rodoretto da quella di Salza, laterali a quella principale che porta a Prali, termina al colle della Balma dal quale si può ascendere al monte Pignerol passando per il colle della Valletta o salendo direttamente i ripidi pendii che portano a questa vetta.

La soleggiata borgata di Fontane, adagiata sul versante principale di valle, appartiene però al comune di Salza.

Da questo minuscolo centro abitato, oggi con pochissimi residenti, parte una strada che porta a Didier, sede comunale, scavalcando al Colletto delle Fontane dove un mantenuto stradello scendendo a valle transita per un'estesa, chiusa ma incantevole foresta: l'abetina di Salza.

Dovendo ascendere ai monti Fetulà e Truscera, cime poste sul crinale separante la valle di Rodoretto da quella di Salza, al colletto delle Fontane si prosegue invece sino al colle di Serrevecchio, raggiunto da un sentiero che sale direttamente da Rodoretto.

Qui giunti una traccia s'inoltra lungamente nel bosco e guadagnando quota si porta al colle separante il monte Fetulà dal monte Truscera.

Da questa ampia sella facilmente si ascende alle due vicine cime. Nel salire si percorre un tratto del sentiero "Lou viol de Valter", anello che partendo da Rodoretto riporta poi a questa località passando per altra via.

Dalla vetta del monte Truscera la visuale s'apre ampissima sui monti, sulle valli, sino alla pianura.

Spettacolare è l'arco di monti che s'estende

dalla Punta Vergia al monte Pignerol con i vari colli che separano tra loro le cime.

Giunti a Perosa Argentina, nella valle del Chisone, si piega a sinistra per le valli del Germanasca oltrepassando per via piccoli centri abitati e i vari bivi che portano alle borgate montane. Oltre Perrero ed il ponte Rabbioso, che immette nelle valli di Salza e Massello, si prosegue per Prali e superando in ascesa i ponti Poimefrè e della Gianna sul Germanasca e gli edifici delle miniere di talco, si raggiunge il segnalato bivio per Rodoretto e Fontane.

Abbandonata la strada che conduce a Prali si prende a destra per queste due località proseguendo poi in direzione di Fontane che rapidamente si raggiunge. All'inizio dell'abitato non è difficile trovare dove parcheggiare.

Questa borgata è raggiunta da uno stradello proveniente da Didier, sede del comune di Salza, transitando per il Colletto delle Fontane. Ben segnalato, questo si prende passando da prima tra le case dell'abitato poiché il sentiero che porta direttamente al colle è oggi a tratti impraticabile. Traversando prima per i prati a monte della borgata, poi nel rado bosco, superato per via il bivio per la Meisoun, con alcune svolte si raggiunge infine il crinale che immette nella valle di Salza al Colletto delle Fontane dove è presente un'estesa area attrezzata nel punto in cui sorgono numerose indicazioni.

Qui giunti, lasciata la strada che scende a valle e quella che s'inoltra nell'abetina, si prosegue di poco sotto il crinale per il colle di Serrevecchio. L'antico sentiero oggi è diventato un'ampia traccia: una pista forestale collega ora i due colli.

Avendo di lato un'estesa foresta, l'abetina di Salza, sempre salendo si raggiunge alla sommità il colle di Serrevecchio dove è stata realizzata di recente un'altra area di sosta nel



Da sx a dx: Punta Vergia, colle di Rodoretto, Punta e passo della Capra, monte Barifreddo, passo e Punta Lungin, colle della Valletta e monte Pianerol

punto in cui termina il sentiero che sale dalla borgata Serrevecchio, traccia che poi si prenderà per tornare.

1 ora e 15 minuti c.ca dalla borgata Fontane.

Trascurato il sentiero che s'inoltra sulla destra nel bosco, qui giunti per ascendere ai monti Fetulà e Truscera si prende la traccia che affronta direttamente il crinale, poco intuibile alla partenza. Come si entra del fitto del bosco si fa più evidente e tale rimarrà nel proseguo del percorso.

Il primo tratto del sentiero 231 oggi è quasi impercorribile per gli alberi caduti che intralciano il cammino. Si fa fatica e proseguire diventa difficoltoso. Per fortuna questo tratto non è molto esteso e più avanti la traccia si farà decisamente più libera. Al "Lou bric da Pin" giunge il sentiero "Lou viol de Valter" che sale da Rodoretto.

Di qui in avanti la traccia, assai piacevole da percorrere, alterna lunghi tratti quasi in piano ad altri dove si sale specie nei punti in cui occorre oltrepassare alcune barriere rocciose, per nulla esposte, che si superano grazie a catene predisposte che aiutano nell'attraversamento.

Guadagnato più avanti il segnalato punto dove "Lou viol de Valter" scende a Rodoretto, oltre il "Punto Panoramico" dove la visuale s'apre ampissima sulle vette che coronano le valli, dalla Punta Vergia al monte Pignerol e ancora oltre, si raggiunge infine un'ampia sella separante la valle di Rodoretto da quella di Salza da dove si sale facilmente e rapidamente in vetta alla boscosa prima cima, il monte Fetulà mt. 2056.

Scesi poi al colle, sempre restando sulla debole traccia che percorre fedelmente il crinale, salendo si perviene al cocuzzolo roccioso che anticipa di poco l'aperta seconda cima, il monte Truscera mt. 2185.

Di qui la traccia prosegue verso i colli della Balma e della Valletta che immette in val Chisone passando per il Clot di Mouton. Come detto panorama ampissimo su un'ampia serie di cime, sulle valli, sugli abitati sino alla pianura.



Il vallone discendente dal monte Selletta. Dietro la Vergia

giunge infine in vista della borgata Fontane che si raggiunge.
A questo punto l'anello si chiude.

1 ora e 45 minuti c.ca dalla vetta del monte Truscera.

1 ora e 45 minuti c.ca dal colle di Serrevecchio

Rientrando si ripercorre fedelmente la traccia di salita sino al colle di Serrevecchio dove, abbandonata la pista forestale che porta al Colletto delle Fontane, si prende a destra il sentiero che scende alla borgata di Salza che porta questo nome.

La discesa, ripida nel primo tratto, è una lunga diagonale discendente prima nel bosco poi per i prati che precedono l'abitato oggi privo di residenti. Qui giunti un sentiero porta a Rodoretto passando per le case di Bounous, mentre una strada, all'opposto, scende a Fontane, e questa si prende. Ben tenuta, mantenuta, presenta tratti sterrati ad altri bitumati o asfaltati.

Senza fretta, piacevolmente scendendo si

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

Cime Bianche

Un Vallone da conoscere, amare e proteggere

Testo e fotografie di Annamaria Gremmo, Francesco Sisti e Marco Soggetto



Il Vallone delle Cime Bianche, di Courtod o Courthoud si trova sull'alta testata della Val d'AYas, in Valle d'Aosta. Si estende per circa 10 km in linea d'aria, separato dalla vicina Valtournenche da possenti Tremila, quali i due Tournalin e il Monte Roissetaz.

Scigno di bellezza naturale, miracolosamente giunto fino a noi del tutto intatto, il Vallone fa parte della Zona di protezione speciale "Ambienti Glaciali del Gruppo del Monte Rosa" (IT1204220), integrata nella rete europea NATURA 2000.

Il Vallone, pur vantando eccezionali caratteristiche geologiche, grande varietà ambientale e una rara ricchezza in termini di biodiversità, è purtroppo un luogo gravemente minacciato. Sin dal 2015 vi si vorrebbe far passare un devastante collegamento funiviario che ne altererebbe per sempre l'aspetto e il valore ambientale, sacrificando tanta bellezza sull'altare dello sci su pista, sempre avido di nuovi spazi a quote più elevate.

La Regione Valle d'Aosta, in data 30 gennaio 2020, ha approvato il DEFR 2020-2022 che prevede di (...) "valutare la realizzabilità del collegamento tra i comprensori di Cervinia e

Monterosa". In ultima battuta e in ottemperanza di quanto stabilito dal DEFR, nell'ottobre 2020 la società Monterosa S.p.A. ha indetto il bando per il nuovo studio di fattibilità per la realizzazione dell'impianto, per un valore di oltre 742.000 Euro.

Il bando, è bene saperlo, indica nel dettaglio l'impianto che si vorrebbe realizzare nel Vallone, suddiviso in quattro tronconi di telecabine con le relative stazioni, infrastrutture e con ben due nuove piste da sci, di cui una nel cuore del Vallone, estesa dal Colle Inferiore delle Cime Bianche all'Alpe Vardaz.

Questi tratti dovrebbero essere così realizzati:

- I tronco, da Frachey all'Alpe Vardaz (ca. 3.160 metri di percorrenza).
- Il tronco, dall'Alpe Vardaz fino a Plan Sometta (ca. 4.260 metri di percorrenza).
- III tronco, da Plan Sometta al Colle Superiore delle Cime Bianche (ca. 1.225 metri di percorrenza).
- IV tronco, dal Colle Superiore all'arrivo della telecabina Plan Maison-Laghi Cime Bianche, per una percorrenza di circa 1.500 metri.

Il nostro progetto fotografico di Conservazione



Il nostro progetto fotografico di Conservazione "L'Ultimo Vallone Selvaggio. In difesa delle Cime Bianche"

“L’Ultimo Vallone Selvaggio. In difesa delle Cime Bianche”, ormai pluriennale, ha il preciso scopo di difendere il Vallone e il suo fragile, prezioso ecosistema, tramite la divulgazione della sua bellezza e di ciò che rischia. In ciò e tramite l’arma della *visual advocacy* ci inseriamo nel solco di generazioni di scrittori e naturalisti, geologici e poeti, di autori che hanno amato e difeso queste preziose terre alte, giunte miracolosamente intatte fino a noi.

La salita nel Vallone delle Cime Bianche Tra natura, storia e semplice meraviglia

Il percorso attraverso il Vallone delle Cime Bianche è noto per la sua bellezza, per il carattere selvaggio dell’ambiente alpino e per la varietà dell’ecosistema che attraversa: dagli splendidi lariceti ai vasti pianori, ricchi d’acqua e di zone umide, ai grandi laghi d’alta quota, alle vette e ai ghiacciai.

Vi proponiamo il classico itinerario “di avvicinamento” al Vallone, ovvero quello che permette sia di goderne pienamente la bellezza e l’immensità, sia di comprenderne la disposizione e di individuare le singole mete, quali laghi e cime, per future ascensioni. La percorrenza è di circa 18-20 km tra andata e ritorno, per un dislivello complessivo di circa 1.300 metri.

La partenza avviene naturalmente a Saint Jacques (1.689 m), ultimo centro abitato dell’alta Val d’Ayas, ove si lascia la vettura. L’intero percorso è ben segnalato, e sin da subito notiamo le paline gialle della segnaletica che indicano il Colle Nord (o Superiore) delle Cime Bianche, meta ultima dell’itinerario.

Lasciamo Blanchard, antico *hameau* oggi parte di Saint Jacques, e attraverso un bel lariceto raggiungiamo lungo il sentiero 7, in 20-25 minuti, Fiery (1.878 m). Questo primo tratto di sentiero è in comune con quello, a sua volta molto noto e percorso, che sale ai due Piani di Verra: a Fiery, tuttavia, lo si abbandona.

Proprio Fiery o Fiéry, minuscolo e recondito avamposto dell’alta Ayas, conobbe un passato d’insospettabile *grandeur*: grazie all’antico *Hôtel des Cimes Blanches* e alla *Pensione Bellavista*, il paesino ospitò tra la fine dell’Ottocento e i primi anni del Novecento alcuni grandi nomi del panorama letterario e artistico dell’epoca. Fu amato da Guido Gozzano (1883-1916), noto poeta crepuscolare che vi trascorse le estati del 1906 e del 1907, insieme a Giannino Antonio Traversi, Giuseppe Antonio Borghese, Leonardo e Giovanna Borgese, Romolo Murri,



*Acque e ghiacciaio
d’Aventine
by Francesco Sisti*



*Gran Lago di Tzère
nel mese di luglio
incastonato tra le
bastionate della
Rocca di Verra
by Annamaria
Gremmo*

Francesco Pastonchi, Salvator Gotta. Vi soggiornò anche la famiglia Frassati, in particolar modo Alfredo, Pier Giorgio e Luciana.

Lasciamo Fiery e l'eco del suo passato turistico e letterario, che è stato giustamente sottolineato da numerosi autori. Tra questi l'indimenticabile Abbé Amé Gorret, esiliato per ventuno anni a Saint Jacques e autore nel 1877, insieme al barone Claude Bich, del primo manuale mai dedicato alla Valle d'Aosta, la *Guide illustré de la Vallée d'Aoste*.

Ci inoltriamo alle spalle di Fiery, tra i larici, sulle orme delle migliaia di viandanti, pellegrini, commercianti, Guide e portatori, contrabbandieri e conduttori di animali da soma, turisti e alpinisti che negli ultimi secoli risalirono il Vallone alla volta dei suoi passi superiori e del vicino Théoduljoch o Colle del Teodulo. Ci aspetta un piccolo ponte ligneo che, oltre a facilitare il valico di un allegro torrentello, offre la prima scelta della giornata.

Valicarlo implica proseguire sul sentiero 6, il principale e ben segnalato itinerario di salita nel cuore del Vallone, parte sia del TMR che del GSW. Il sentiero risale nel bosco, uscendo all'aperto poco prima di un tratto più ripido, valangoso in inverno, che superando i ruderi dell'Alpe Ventina, o Aventine, rimonta

definitivamente il grande gradino roccioso ai piedi del Vallone e raggiunge gli ampi e panoramici pianori dell'Alpe Vardaz (La Varda, 2.337 m).

In alternativa, non si valica il ponticello di Fiery e si prosegue su sentiero ben battuto, sempre nel bosco e a destra del ruscello, fino a innalzarsi dolcemente lungo una piccola dorsale. Nel bosco, in questo tratto di grande bellezza silvana, si notano opere di spietamento e terrazzamento, segno dell'immenso sforzo condotto nei secoli scorsi per coltivare anche gli angoli più estremi di montagna, ove possibile.

Stiamo percorrendo il sentiero 8E, di più recente creazione, che ci porta lungo una bella curva in salita, con vista alla nostra sinistra sul Monte Croce e sull'imbocco del Vallone delle Cime Bianche: il percorso transita ai piedi d'immense bastionate rocciose inequivocabilmente nere, in un tratto umido su cui spiccano vecchie, enigmatiche scritte chiare sulle nere serpentiniti alla nostra destra.

Poco oltre, ecco un magnifico punto panoramico protetto da una staccinata lignea, splendido balcone sull'alta conca di Ayas e provvisto perfino di una piccola panchina: una sosta fotografica, qui, s'impone

sempre.

Abbiamo ormai quasi rimontato il gradino roccioso a guardia del basso Vallone: proseguendo alle spalle del belvedere risaliamo alcuni gradini a fianco di una possente cascatella, gradini posti a protezione di alcune tubature ideate per contenere l'irruenza del Torrent de Cére.

Subito dopo la pendenza diminuisce e, tra larici sempre più radi, accediamo a una delle zone più belle e caratteristiche dell'alta Val d'Ayas: il solitario Valloncetto di Tzére, o Plan de Cére, piccola conca prativa attraversata dall'omonimo torrente in uno stupendo e rasserenante scenario naturale.

La meta varrebbe già, di per sé, la salita: molti turisti giungono qui e si fermano sulle sponde erbose del torrentello, oppure salgono alla vicina e ancor più panoramica Alpe Ceuccaz (Cucaz), ove non è raro scorgere stambecchi nel periodo invernale e guardinghi camosci, sempre pronti alla fuga.

In fondo al bel pianoro di Tzére, lungo il sentiero ci imbattiamo in un ponticello ligneo con una sola balaustra, a quota 2.186. Superiamo il torrente e il pascolo, risalendo agevolmente verso la dorsale che ci domina a sinistra: alcuni punti di questo tratto sono soggetti alle valanghe, sebbene il sentiero salga mantenendo una pendenza costante e

mai eccessiva.

Eccoci infine, attraverso un piccolo e anonimo colletto erboso, affacciarci agli splendidi pianori di Vardaz già citati in precedenza: ci ricongiungiamo con il percorso principale per l'alto Vallone, il sentiero 6. Questo bivio va tenuto bene a mente, potendo naturalmente coniugare, tra salita e discesa, entrambi gli accessi al Vallone delle Cime Bianche.

Dai pianori di Vardaz in su. Viaggio nel cuore del Vallone

Lo sguardo e il cuore spaziano, perdendosi, in un oceano di erba e aria cristallina, chiuso alla nostra sinistra dalla possente muraglia che corre dal Monte Croce al Roisetta, e a destra dalla dorsale erbosa che s'innalza alla volta del Palon di Tzére e delle bastionate rocciose retrostanti, ove sorge il giallo puntino del Bivacco Città di Mariano Comense (2.844 m).

Là in fondo, davanti a noi, ecco le tre Cime Bianche propriamente dette: dalla Gran Sometta (3.166) al Bec Carré (3.006) e alla Pointe Sud (2.974), ciò che resta di antichissimi affioramenti calcarei triassici, resti di un mare scomparso insieme all'oceano della Tetide.

Questo è un punto di transito obbligato, e noto

*L'Alpe Mase a giugno 2019, al disgelo.
by Marco Soggetto*





*Monte Roisetta,
Pointe Sud e Bec
Carrà
by Francesco Sisti*

sin dagli albori della presenza umana in queste zone: fino al 1483 pare fosse collocato, nei dintorni di Vardaz o forse presso l'Alpe Ceuccaz, un piccolo ospizio per i viandanti bisognosi.

Più mestamente, rammentiamo che proprio questi meravigliosi e aperti pianori, rifugio di una vivace biodiversità e costellati di preziose zone umide, dovrebbero vedere la costruzione della prima stazione del nuovo impianto, oltre che l'arrivo e la continuazione dei suoi numerosissimi piloni.

Da qui il sentiero 6-TMR prosegue ben evidente per pianori e brevi salite, permettendo di apprezzare l'immensità del panorama del Vallone. La zona, soprattutto al disgelo, è ricca d'acqua e presenta tratti occasionalmente paludosi, oltre alle citate aree umide in cui si specchiano, per chi le sa notare, le poderose cime del Monte Croce e del Grand Tournalin.

Raggiungiamo quindi un luogo caratteristico e singolarmente famoso, un iconico alpeggio abbandonato, posto ai piedi di una grande frana e a guardia dei suoi pascoli: la vecchia e squadrata Alpe Mase, a quota 2.400 metri, il cui architrave data l'anno 1910.

Non è facile rendersene conto, ma ci troviamo nel cuore dell'antico e importante scenario estrattivo della pietra ollare o *pera doutsas*, alla

base di un commercio di manufatti perdurato per secoli.

Risaliamo a monte e sulla sinistra della vecchia e solitaria alpe, lungo un'allegria cascata, raggiungendo in breve un secondo e ampio pianoro caratterizzato dalla grande abbondanza d'acqua: ci troviamo ai piedi della Comba de Rollin e alle soglie dei 2.600 metri, tra piccole polle e guadi, prima di un'erta salita che porta a superare un pendio erboso.

Il sentiero 6, qui, si biforca in due tratti convergenti, uno più ripido e dirupato, mentre il secondo piega più armoniosamente a destra consentendo di "sbirciare" agevolmente nella grande conca ai piedi della seraccata e del Glacier d'Aventine, purtroppo in regressione.

L'aria stessa, a questo punto, pare spesso cambiare. L'ambiente veste l'aspetto severo delle alte quote, la vegetazione si fa squisitamente minuta, mentre puntiamo l'ormai vicina Comba d'Aventine e la testata superiore del Vallone delle Cime Bianche, regione di grandi, magnifici laghi, visitata perfino nel lontano 1789 dal grande naturalista e scrittore Horace-Bénédict de Saussure.

I grandi laghi ed il Colle Nord delle Cime Bianche: il regno del contrasto

Siamo oramai al cospetto delle celebri Cime Bianche: troneggiano sul loro anfiteatro di roccia, praterie d'alta quota ed acque frizzanti, lasciando assaporare quel fascino d'alta quota dove, per chi si incammina fin qui, la gioia d'esserci si condisce di emozioni, come le alte creste con il cielo azzurro.

La Comba d'Aventine ci accoglie con l'acqua, preziosa risorsa che fa riflettere sull'importanza della conservazione del patrimonio naturale. Il ghiacciaio d'Aventine soffre per il cambiamento climatico, e mai come ora diviene importante prendere coscienza di ciò che sta succedendo.

Proseguendo sul sentiero 6 - TMR ci si incammina dolcemente tra cascatelle e torrenti, portandoci rapidamente nella sublime conca del Gran Lac, davvero maestosa, dove il maggiore dei laghi delle Cime Bianche si palesa al nostro sguardo con un primo bacino più piccolo che prelude subito al secondo, incastonato tra smeraldini riflessi sotto le ripide balze del Colle Nord e le erte pietraie che adducono al misterioso, appartato macrocosmo del Lac de la Pointe de Rollin, interessante meta accessoria. Ma proseguiamo in ordine.

Dopo una meritata pausa ad ammirare il Gran Lac, il sentiero 6 risale ben marcato la balza erbosa, e nell'aria fine dei 3000 metri, spianando, ci conduce al Colle Nord delle Cime Bianche: un luogo dove regnano il contrasto, il paesaggio e la stranezza.

Crediamo chiunque giunga fin quassù a piedi, come noi, resti straniato dal vedere la possente mole della Gran Becca, il Cervino, quasi incarcerata da scuri fili di funivia, così come nello scoprire un vasto lago di plastica dove l'acqua resta ferma e sterile, tra rive di teli cerati; i sentieri finiscono, così come gli antichi resti della via commerciale dei popoli Walser, cancellati da spianate generate da ruspe comandate dalla follia umana.

Un paesaggio vasto e fiabesco, vergato e sfregiato da acciaio, plastica, sporcizia, impianti da risalita immobili e perennemente presenti quasi a monito di stagioni sciistiche sempre più brevi, minacciate dai cambiamenti climatici, alimentate solo dall'avarizia di pochi e dai tanti debiti cementati in questi territori.

Ma scendiamo, e possiamo farlo imboccando la triste pista spianata che conduce al Colle Sud, segnata 20 (ex alta Via 3), abbandonando poi gli impianti del colle e trovandosi fortunatamente, ed in breve tempo, di nuovo tra le praterie protette dalla ZPS che difende il Vallone.

Da lì tra qualche risalto pietroso si supera un



*Incontri in una luminosa giornata autunnale nei lariceti sopra Fiery
by Annamaria Gremmo*



*Lo sfacelo nei pressi del Colle Superiore, tra piste e invaso artificiale.
by Marco Soggetto*

impluvio e si tocca il bucolico Lac de Rollin, sotto le verticali pareti calcaree del Bec Carrè che nulla ha da invidiare alle più rinomate vette dolomitiche.

La Comba d'Aventine qui sfila selvaggia e naturale sotto la Pointe Sud e tra le ombrose pietraie del Mont Roisetta, ma possiamo semplicemente tornare ai nostri passi, tra elementari pascoli e tracce, riprendendo il sentiero numero 6: saremo più ricchi, dopo questa salita, e più consapevoli.

Il Vallone: un luogo straordinario nelle quattro stagioni

Il Vallone delle Cime Bianche non delude mai, in qualsiasi stagione si decida di visitarlo.

La salita invernale è fortemente condizionata dalla quantità di neve presente: assolutamente necessaria è la consultazione accurata del bollettino valanghe e, se non si è pratici dei luoghi, è altrettanto consigliata un'accurata documentazione della via di salita e delle condizioni del manto nevoso.

La prudenza è d'obbligo.

Le primavere arriva tardi nel cuore del Vallone. E' una stagione di grande ed effimero fascino, di abbondanti fioriture (particolarmente copiose quelle di *pulsatilla*

vernalis che tappezzano le praterie di Varda). Anche nei primi pianori è da mettere in conto la presenza di numerosi nevai, che creano interessanti contrasti tra il bianco dell'ultima neve che arretra inesorabilmente e le tonalità cariche arancio-bionde delle zone umide, in questo periodo intrise dell'acqua del disgelo e di un limo con tipiche note color ruggine.

Le condizioni per un trekking potrebbero non essere ottimali: bisogna essere pronti a immergere gli scarponi nell'acqua e a valutare bene l'attraversamento dei nevai, che potrebbero essere caratterizzati da neve pesante e bagnata.

L'estate consente certamente ampie possibilità di spaziare in lungo e in largo alla scoperta del Vallone. Anche in questo periodo non mancheranno variegata fioriture a rallegrare la salita: immancabili gli eriofori a ornare polle, zone umide e le rive del Lago di Rollin. La lunghezza della giornate estive permette appaganti escursioni in un ambiente di grande suggestione, modulabili e quindi adatte a tutte le categorie di escursionisti.

L'autunno è tuttavia forse la stagione più bella e gratificante per una visita.

La luce diventa calda e avvolgente. I lariceti che accompagnano sino alle porte del Vallone danno spettacolo con le loro magnifiche nuances; le praterie, costellate di bacche, si

tingono d'oro; i cieli si fanno tersi e l'aria ritorna frizzante. Le acque dei laghi assumono tonalità, se possibile, ancora più intense. Insomma, una meraviglia per gli occhi e un'immersione nell'armonia della natura per lo spirito.

Come già accennato, nelle vostre escursioni non sarà raro essere accompagnati dalla presenza discreta e sempre graditissima di stambecchi e camosci. I primi possono essere avvistati con buona probabilità nei pressi dell'Alpe Ventina, o d'Aventine, sui salti di roccia dell'Alpe Ceuccaz, sulle scure bastionate rocciose prima del Valloncello di Tzére, nelle zone rocciose che circondano il Bivacco Città di Mariano. I camosci, più timidi, fanno capolino nelle zone boschive del Valloncello di Tzére.

Sempre più frequente è la possibilità di avvistare in volo il magnifico gipeto. Non è esclusa la presenza elusiva del grande predatore delle nostre Alpi, il lupo, prezioso elemento regolatore nell'ecosistema alpino.

“Da non perdere”. Un consiglio per ogni stagione

INVERNO: una ciaspolata (bollettino valanghe permettendo!) sino ai pianori dell'Alpe Varda per ammirare le Cime Bianche nell'elegante e candida veste invernale.

PRIMAVERA: una camminata sino all'Alpe Mase per scoprire le ricche zone umide del Vallone e le prime fioriture alpine dopo il disgelo.

ESTATE: un lungo trekking sino al Gran Lago, per apprezzare il Vallone in tutta la sua imponente immensità.

AUTUNNO: una salita dal sapore romantico attraverso i magnifici lariceti del Valloncello di Tzére, sino alle praterie dorate del Vallone per gustare appieno la poesia di questo periodo dell'anno.

**Annamaria Gremmo
Francesco Sisti
Marco Soggetto**

BOX1

Una meta alternativa di grande interesse

Bivacco Città di Mariano e Gran Lago di Tzére: un trekking di grande soddisfazione e di non banale sviluppo, attraverso scenari selvaggi e di ampio respiro.

Stagione consigliata: da luglio a ottobre (salvo nevicate autunnali).

Tempo di percorrenza da Saint Jacques: dalle 3 alle 4 ore circa. Un'ulteriore ora di percorrenza per raggiungere il suggestivo Lago di Tzére (Gran Lac de Tzére) di origine glaciale a quota 2860 metri, custodito dall'imponente Rocca di Verra.

Dislivello: circa 1.000 metri sino al bivacco (2.844 m).

Consigliato a: Escursionisti esperti, EE.

Per approfondimenti, tracciati e ulteriori informazioni sul Vallone e sulle sue mete, è disponibile il sito www.varasc.it

BOX2

Una petizione per salvare il Vallone

Nel febbraio 2020 abbiamo lanciato sulla piattaforma internazionale Change.org la petizione pro bono dal titolo: *“In difesa delle Cime Bianche. Diciamo NO al progetto funiviario nel Vallone!”*

Da poco sono state superate le 11.000 firme a sostegno di questa causa di conservazione.

La petizione è ovviamente attiva e rivolta a tutti coloro che desiderano far sentire la propria voce in difesa di questo angolo ancora intatto delle nostre Alpi.

Per qualsiasi informazioni sulla nostra attività, potete contattarci all'indirizzo mail: ultimovalloneselvaggio@gmail.com

Cinque “mosse” per sconfiggere Blue Monday e Winter Blues

L'inverno sarà anche la stagione più buia dell'anno, ma un cambiamento nella dieta e le mandorle potrebbero darti una spinta in più

Le festività natalizie sottotono e i periodi di lockdown che abbiamo vissuto aumentano la sensazione di tristezza e stanchezza associate al freddo e alle buie giornate d'inverno, uno stato d'animo noto anche come Winter Blues. Secondo alcuni il suo picco si verifica in un giorno preciso, il terzo lunedì di gennaio, il famigerato Blue Monday, conosciuto anche come il giorno più triste dell'anno.

Comprendere il fenomeno, al di là del folklore, può però aiutarti a fare i conti con i suoi effetti. Se anche tu ti senti trascinato in questo stato d'animo, forse potrai provare sollievo sapendo che non sei solo. Infatti, una recente ricerca promossa dall'Almond Board of California ha rivelato che l'inverno è la stagione in cui gli italiani si sentono più stanchi, con solo uno su sette che dichiara di sentirsi al massimo delle proprie energie e più del 50% con le batterie cariche a metà o meno.

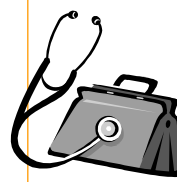
Ciò non sorprende se si considera che - sempre secondo la ricerca - le giornate di sole sono al primo posto tra le occasioni energizzanti, mentre il maltempo è tra i primi cinque motivi di scarsa energia, influenzando i livelli di carica di un italiano su tre.

Ma la vera buona notizia è che ci sono alcuni semplici rimedi per affrontare questa situazione e recuperare energia e buonumore.

COME COMBATTERE IL WINTER BLUES

Secondo Ambra Morelli, dietista ASAND (Associazione tecnico Scientifica dell'Alimentazione, Nutrizione e Dietetica), spesso pensiamo che il clima e la mancanza di luce solare possano aggravare la stanchezza e la tristezza che ci colpiscono in questo periodo, ma in realtà possono esserci altri fattori:

“Al di là dello stress post-natalizio, del clima e del lockdown, spossatezza e malumore



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

potrebbero anche essere la conseguenza della mancanza di nutrienti essenziali che aiutano a ridurre la stanchezza e contribuiscono a una sana funzione psicologica. Un cambio nella nostra alimentazione potrebbe quindi essere un rimedio per combattere il Winter Blues”.

“Troppo spesso come proposito per l'anno nuovo ci concentriamo sugli alimenti che dovremmo evitare. Ma quando si tratta di mangiare bene, è altrettanto importante porre attenzione agli alimenti che dovremmo invece aggiungere alla nostra alimentazione. Mangiarli può migliorare l'apporto di nutrienti, aiutandoci a proteggerci da carenze che possono avere un impatto sulla nostra salute. Inoltre, includere alimenti diversi nella nostra dieta aggiunge nuovi sapori, che a loro volta aiutano a mantenere i pasti e gli spuntini gustosi, interessanti e vari”.

Di seguito, Ambra Morelli consiglia alcuni alimenti che dovrebbero far parte della nostra alimentazione in questo nuovo anno:

Mandorle

Quando il freddo stimola l'appetito, è facile ricorrere a dolci, come cioccolato e biscotti, ma optare per una manciata di mandorle da 30g (circa 23 mandorle) costituisce uno spuntino nutriente per stare in pista tra un pasto e l'altro. Le mandorle contengono niacina (vitamina B3), acido folico e ferro e sono ricche di riboflavina (vitamina B2) e magnesio, tutti nutrienti essenziali che contribuiscono a ridurre stanchezza e affaticamento.

Le mandorle sono inoltre uno snack che può aiutare a saziarci. Un recente studio ha evidenziato che le persone che hanno fatto uno spuntino a base di mandorle a metà mattina hanno riscontrato una riduzione del senso di fame. Le mandorle riducono il desiderio di consumare altri cibi ricchi di

grassi e con meno nutrienti.

Inoltre, una nuova ricerca suggerisce che il consumo di mandorle come snack potrebbe avere un effetto positivo sulla reazione del cuore allo stress mentale. È stato infatti evidenziato che mangiare mandorle al posto dei classici snack può aumentare la Heart Rate Variability, la variabilità della frequenza cardiaca che si verifica durante lo stress mentale, migliorando così la funzione cardiaca.

Ciò significa che le mandorle possono essere un alleato importante per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi di salute per il nuovo anno.

Pesci grassi

I pesci più ricchi in grassi contengono i grassi denominati omega-3 che sono acidi grassi essenziali che il corpo non può produrre naturalmente. Questi aiutano a mantenere la normale funzione cardiaca, la pressione sanguigna e a controllare il livello di trigliceridi.

Uno dei grassi della serie omega-3, denominato DHA, è anche vitale per mantenere in funzione il nostro cervello. I pesci grassi sono anche una delle poche fonti alimentari di vitamina D, i cui livelli nel sangue tendono a calare nei mesi invernali anche a causa della minor esposizione alla luce solare.

Le linee guida sulla salute raccomandano di mangiare 2-3 porzioni di pesce a settimana,

preferendo pesce azzurro come sgombrò, alici, sarde, sardine, oppure i pesci negletti nostrani come aguglia, lampuga, pesce spatola. Ricorda però che non è sufficiente la vitamina D contenuta negli alimenti. È necessario esporsi ogni giorno alla luce solare per sintetizzare questa preziosa vitamina. Le linee guida consigliano di camminare all'aperto per 30 minuti tutti i giorni.

Verdure e ortaggi di colore verde

I nostri nonni avevano ragione ad incoraggiarci a "mangiare le nostre verdure" di stagione. Il colore verde di cavoli, verze, broccoli, rucola, cavoletti di Bruxelles e spinaci caratterizza queste verdure per contenute di una vasta gamma di sostanze nutritive, tra cui in particolare la vitamina C, che aiuta ad aumentare l'assorbimento di ferro a livello intestinale.

Queste verdure fresche possono essere consumate crude in insalata, in modo da preservare la vitamina C. Aggiungendo succo di limone o d'arancia come condimento, è possibile aumentare maggiormente l'apporto di questa preziosa vitamina.

Queste verdure contengono inoltre beta-carotene, che il corpo utilizza per produrre la vitamina A, un nutriente che aiuta a mantenere il normale funzionamento del sistema immunitario e anche i folati, una vitamina del gruppo B che aiuta a ridurre la



BLUE MONDAY



stanchezza e l'affaticamento. Seguendo le linee guida per una sana alimentazione, è raccomandabile assumere almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura. Inserisci una porzione di verdura di colore verde ogni giorno come parte dei 5 colori di natura vegetale alleati della nostra salute: bianco, giallo-arancio, verde, rosso, blu-viola.

Yogurt

Lo yogurt fornisce molti nutrienti tra cui proteine, fosforo, calcio e vitamina B2 (riboflavina). Inoltre, lo yogurt è anche una discreta fonte di iodio, un nutriente che aiuta a produrre ormoni tiroidei ed è necessario per la normale funzione tiroidea.

Lo iodio è anche essenziale per la funzionalità del sistema nervoso, vitale per la normale funzione cognitiva e la pelle sana. Lo yogurt è una buona alternativa come spuntino: ricco di vitamine e gustoso, con l'aggiunta di mandorle diventa uno spuntino più equilibrato in nutrienti.

La scelta di yogurt naturale è l'opzione migliore in quanto non contiene zuccheri aggiunti. Per aggiungere un po' di dolcezza, mescolalo con frutta fresca e mandorle tritate.

Acqua

L'acqua è una risorsa preziosa ed indispensabile per la vita, ne avrete sentito parlare spesso, e in caso di disidratazione

potreste iniziare a essere tristi e stanchi. È quindi fondamentale, bere una quantità sufficiente di acqua, anche durante l'inverno. Uno studio che ha esaminato gli effetti della disidratazione nelle donne ha scoperto che anche una lieve disidratazione porta a ripercussioni sull'umore, con maggiori difficoltà a svolgere i propri normali compiti quotidiani e a concentrarsi.

ALMOND BOARD OF CALIFORNIA

Le mandorle della California rendono la vita migliore, anche per come vengono coltivate.

L'Almond Board of California promuove mandorle naturali, salutari e di qualità attraverso la leadership nello sviluppo strategico del mercato, nella ricerca innovativa e nella pronta adozione delle best practice del settore per conto degli oltre 7.600 coltivatori e trasformatori di mandorle in California, molti dei quali sono coltivatori da generazioni.

Fondato nel 1950 e con sede a Modesto, in California, l'Almond Board of California è un Federal Marketing Order senza scopo di lucro promosso dai coltivatori che opera sotto la supervisione del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti.

Mariella Belloni



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

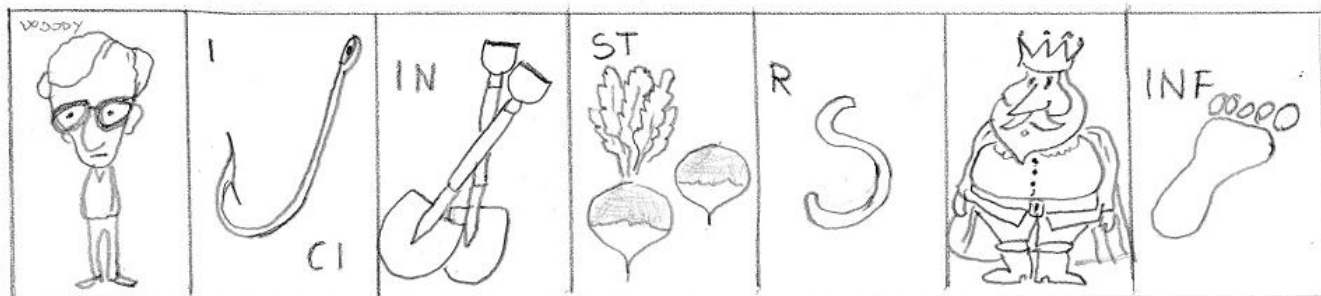


Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

























REBUS: 11, 2, 8, 3, 6, 2, 5



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

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di 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		

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



ORIZZONTALI:

1. Sproporzionato, disarmonico
8. Iniziali dell'attore Castellitto
9. Una preposizione articolata
10. Comportamento audace
12. Le affila l'arrotino
14. La prima delle note musicali
15. Sito web personale concepito come organo di informazione indipendente
16. Privi di sporgenze
18. Giovani prepotenti e aggressivi
19. Angariare, vessare
21. Lo studio dell'uomo
22. I cibi che non fanno ingrassare
23. Società a responsabilità limitata
24. Una squadra di calcio della Lombardia
26. Un tipo di farina
27. Comunità di Stati Indipendenti
28. Una provincia dell'Arabia Saudita
31. Il contrario di out
32. La galassia che ospita il nostro Sistema Solare
34. Il colore più scuro
36. Parti sporgenti
37. Vendite all'incanto
38. Dispositivo elettronico per bancomat (sigla).

VERTICALI:

1. Azienda Sanitaria Locale
2. Robusta passerella mobile con ringhiera disposta fra una nave e la terraferma
3. Insegnanti femminili di alunni delle elementari
4. Sigla di Milano
5. Né mio, né suo
6. Comunità scolastiche organizzate nell'ambito di un convitto
7. Uno strato del mantello terrestre
11. Fuga di Maometto dalla Mecca a Medina
13. Figlio di Zeus e di Climene
14. Liberare da un obbligo
15. Funzionari della pubblica amministrazione
17. Disordinati, disorganici
18. Donne che allattano dietro compenso
19. Sigla di Taranto
20. Che presentano uno spessore notevolmente ridotto
25. Ippolito scrittore e patriota dell'Ottocento
29. Un attrezzo ginnico
30. Capo della tonnara
31. Istituto Nazionale delle Assicurazioni
32. Voi in latino
33. Parte laterale di un edificio
35. Fine della carriera.

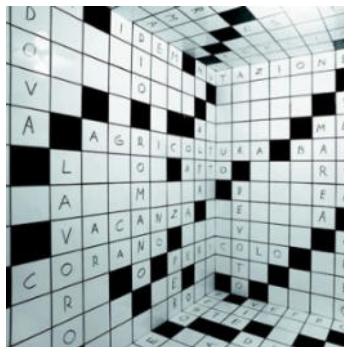


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)

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
20			31				32			33	
34			35			36		37			
		38			39						
40											

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

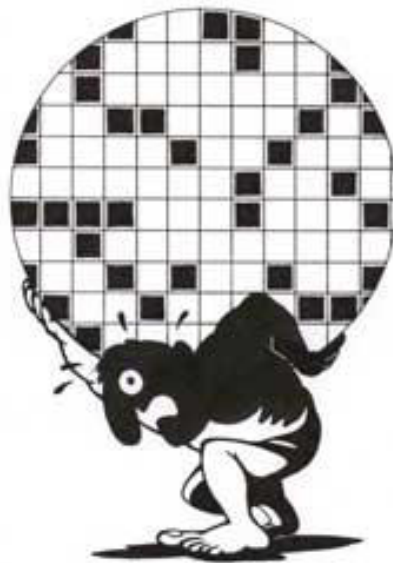


ORIZZONTALI:

- 2 Il centro del nodo
- 4 Porte, finestre, persiane
- 10 Scheggiata
- 13 Tessuto di cotone leggero
- 14 Testa del cavallo
- 15 Milano
- 16 Le prime dell'anno
- 17 Se il PO specchi
- 18 Se alla CEE togli economica
- 19 Abbreviazione di cadauno
- 20 Perdono, libertà
- 24 E' causa di errori
- 25 E' detta gioielleria di scena
- 26 Enna
- 27 Aferesi di questa
- 28 Gruppi atomici ionizzati
- 30 E' ottima alla marmellata
- 33 L'arsenico
- 34 Le vocali della moda
- 35 Me stesso
- 36 Città russa della Kamcatka
- 38 Asti
- 39 Interi, sani, snza ammaccature
- 40 Lo sono certi antidolorifici
- 41 Mia in latino

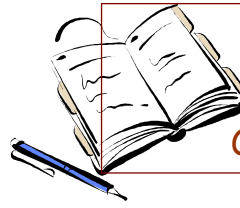
VERTICALI:

- 1 Malattia delle vie aeree
- 2 Ordinario in breve
- 3 Il Daniele ex calciatore
- 4 Incognita matematica
- 5 Ne no, ne si
- 6 Spiritosaggini, battute
- 7 Sei tabelloni sportivi
- 8 La nota che afferma
- 9 Una gustosa trota
- 11 Cargo specializzato
- 12 Comanda un drappello, un servizio di guardia
- 15 Attraversa Madrid
- 18 La storia lo cita con montanara
- 19 Punzone recante incisi, disegni, figure
- 21 Cenno, marcatura con vernice, distinzione
- 22 L'Enrico ex Presidente del Consiglio
- 23 Il giorno appena passato
- 24 Centro del cibo
- 29 Un profeta ebreo
- 30 Sulle rive dell'omonimo lago
- 31 Anagramma di tisi
- 32 La provincia di Dusino San Michele
- 37 Introduce una ipotesi
- 38 Ascoli Piceno
- 39 Iniziali di Calvino, lo scrittore



1	2	3	4	5	6	7	8	9		
A	R	S	A	C	E	C	A	F	T	
10					11			12		
P	U	T	T	I	L	A	R	I	C	E
	13				14					
	P	A	R	A	B	O	L	I	C	A
15					16					
T	E	R	A	E	D	I	S	O	N	
17					18				19	20
O	R	E	I	T	A	C	A	T	I	
21										
B	T	S	T	A	T	I	C	O	N	
O	C	I	A	N	O	B	A	R	O	
26	27									
G	R	I	L	L	I	S	A	T	I	N
29										
A	U	T	O	M	A	T	I	C	A	D
	31				32					
	P	E	N	A	F	R	O	N	D	A
33										
S	I	R	E	T	R	E	N	I	T	
	35				36					
	A	A	A	U	T	E	A	N	O	

1	2	3	4	5	6	7	8	9			
S	E	T	L	U	L	D	E	S	A	C	
10											
A	R	E	S	A	T	O	M	I			
L	R	E	D	I	L	R	O	N			
18											
O	C	R	I	N	G	H	I	E	R	E	
23											
T	O	R	R	E	Q	U	A	G	L	I	A
24											
T	R	A	C	U	I	R	E	S			
26											
I	R	A	N	I	A	N	E	E	S	T	
	30				31						
	O	L	I	D	E	N	T	I	C	I	
33											
A	T	T	E	R	R	A	T	O	O		
34											
S	T	O	A	N	E	M	O	N	E		
38											
S	I	O	R	T	O	A	R	T	I		
E	C	I	A	O	U	S	A	I	N		



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Febbraio nevoso, estate gioioso

I Romani, che in origine consideravano l'inverno un periodo senza mesi, conobbero Febbraio a partire da Numa Pompilio che lo aggiunse insieme a Gennaio, come ultimo mese dell'anno.

Febbraio era dedicato alla dea Febris, dea della febbre e della guarigione dalla malaria, celebrata il giorno 14. A questa tradizione si richiamò la Chiesa Cattolica consacrando il giorno inizialmente a Santa Febronia e più tardi a San Valentino, protettore degli innamorati.

Per i romani Febbraio era un mese dedicato a riti di purificazione, simboleggiando la condizione della natura in atto di ridestarsi dal torpore invernale. Iniziano, infatti, a sbocciare in questo mese le prime viole del pensiero, le margherite e le mimose.

Per i cristiani, oltre alla nota festa di San Valentino, c'è la popolare festa della Candelora (2 febbraio) con cui si ricorda la presentazione al Tempio di Gesù e alla quale la tradizione contadina attribuiva un significato dal punto di vista meteorologico, nel passaggio dal clima invernale a quello primaverile.

Se dunque questo periodo si presenta all'insegna della neve, quest'anno anche abbondante sulle nostre belle montagne del Piemonte, dove ci porterà la UET in questo mese di Febbraio, sperando che finalmente la pandemia accenni a placarsi e la ripresa delle prime attività sociali si renda finalmente possibile?

- Domenica 7 Febbraio andremo a ciaspolare alla Cà Bianca in Valle Orco sopra Ceresole Reale e sarà come entrare in un'altra dimensione, ricca di panorami incantati, candido silenzio, neve ovattata che avvolge i paesaggi. La natura in inverno è qui uno spettacolo da scoprire piano, per lasciarsi andare ad incredibili emozioni in piena tranquillità.
- Domenica 14 Febbraio faremo un'uscita con gli Sci di Fondo in Valmala, le cui piste da fondo si estendono su 20 km, hanno differenti livelli di difficoltà e sono adatte sia ai principianti che agli esperti. I percorsi partono direttamente dal piazzale del Santuario Mariano, dove si possono parcheggiare le auto.
- Domenica 21 Febbraio andremo a ciaspolare alle Grange la Croix, partendo dalla valle di Rochemolles e seguendo le indicazioni per le Grange Valfredda. Dopo un breve tratto tra i pini della strada, seguendo il sentiero della decauville, si incrocerà un bivio per la Valfredda dopo due piccoli tornanti e si arriverà in questa piccolissima borgata di montagna...





ancora autentica come i tempi che furono, per poi proseguire fino alle Grange della Val Fredda.

- Domenica 28 Febbraio faremo un'uscita con gli Sci di Fondo a Pialpetta dove si risalirà tutta la Val Grande di Lanzo lungo il corso dello Stura, transitando in una notevole varietà d'ambienti e per un totale di 20 km di tracciato adatto per l'alternato e lo skating.

Auguriamoci dunque che per questo mese di Febbraio, torni la possibilità di muoversi, di rivedersi, di tornare insieme sulle Montagne.

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale "l'Escursionista"



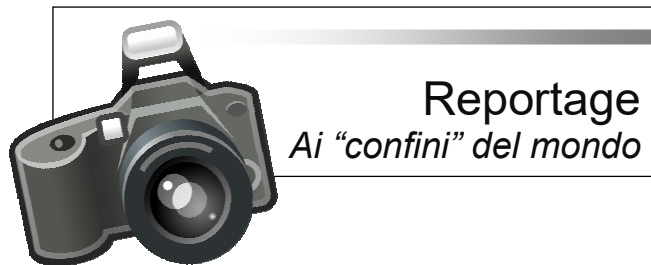
Montagne d'Africa

Quando si pensa all'Africa, si pensa subito ai parchi, agli animali, ad immense foreste, savane e più su al nord ad infinite distese di sabbia fino a lambire le coste del Mar Mediterraneo.

Tutto vero, ma se tanti conoscono le celeberrime montagne, Kilimanjaro, Kenya e Ruwenzori, rese celebri dall'omonimo libro scritto da Franco Rho, oppure "Le nevi dell'Equatore", della cara amica Mirella Tenderini, oppure ancora, "Fuga sul Kenya" di Felce Benuzzi, pochi sanno o immaginano che cime spesso innevate che superano anche i 4000 metri si trovano un po' in tutto il Nord Africa, quasi a rendere incredulo il viaggiatore.

Eccoci in Marocco, con il Medio Atlante ed Alto Atlante, la cui catena termina da ovest ad est in Algeria.

Qui il Toubkal raggiunge la quota di 4167



metri ed è la patria dello sci-alpinismo, calcolando anche tutte le cime satelliti.

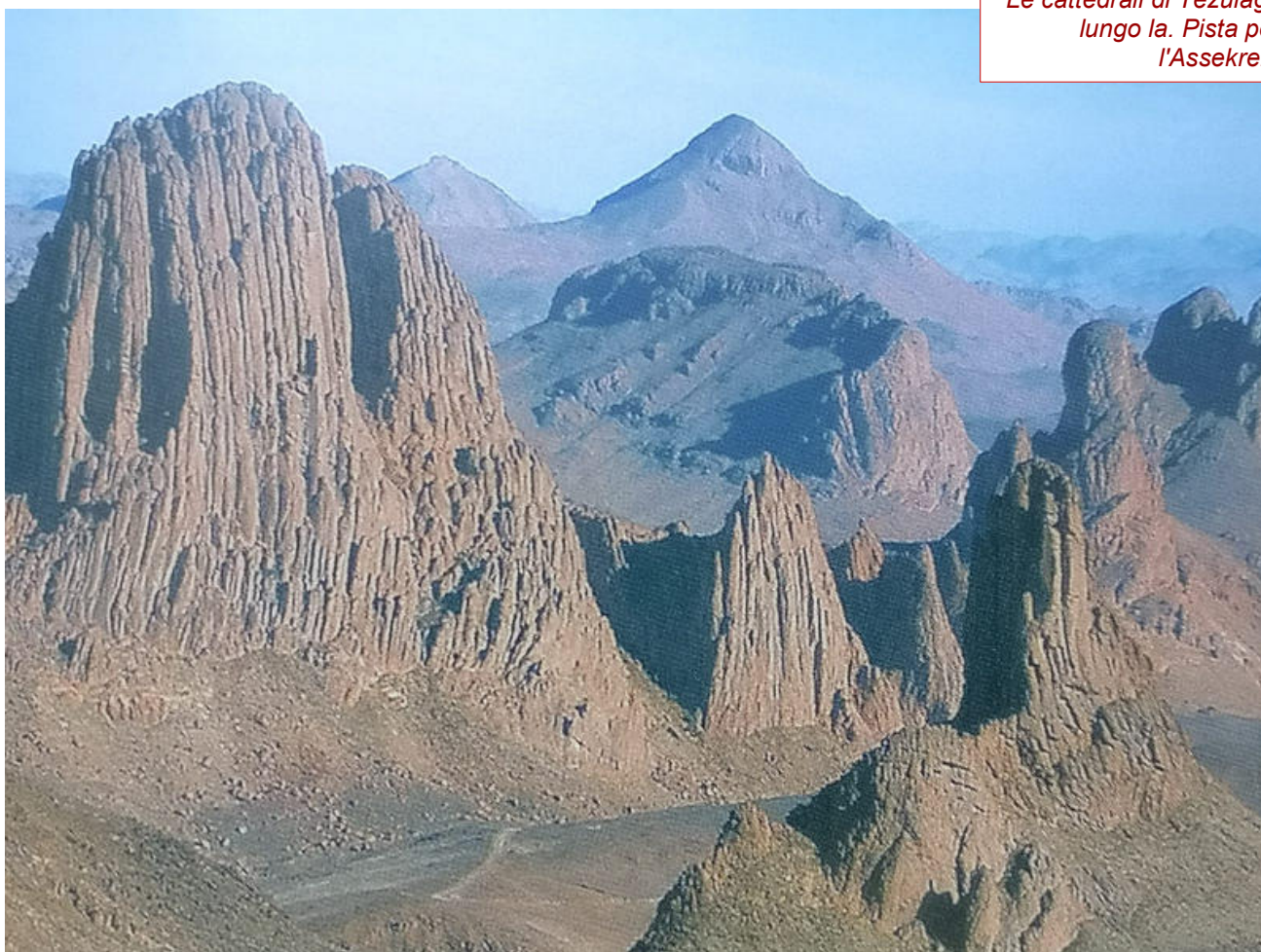
Veri e propri rifugi alpini, in stile Alpi.

Guide alpine e per la logistica ed il trasporto asini per caricare tutto il materiale per i trasferimenti.

Addirittura si può tranquillamente sciare fino a primavera inoltrata.

Altre cime notevoli, dove il trekking, la mountain-bike e l'arrampicata trovano terreno

*Le cattedrali di Tezuiagh
lungo la Pista per
l'Assekrem*



Un tuareg come friend



fertile sono il Massiccio di Mgoun, il Djebel Siroua e il Djebel Sahro.

Parliamo di quote che vanno dai 2500 agli oltre 4000 metri di quota.

Direi che possiamo proprio parlare di Alpi d'Africa.

Ho accennato prima all'Algeria dove a sud invece si parla di Dolomiti del Sahara.

Vere e proprie cattedrali di roccia rese celebri, come nel caso del Garet el Djenoun (la montagna degli spiriti), da Roger Frison Roche.

Ho vissuto in prima persona, quanto le vecchie guide tuareg, per nulla al mondo dormirebbero o farebbero campo nelle sue vicinanze, con occhi terrorizzati e poca voce raccontano di sparizioni, di giovani mai più tornati nei loro accampamenti.

Meraviglioso il libro del grande alpinista ed esploratore francese: "Arrampicate nell'Hoggar".

Se da Tamanrasset capitale dell'Hoggar, posta a 1400 slm prendiamo la pista che ci condurrà all'Assekrem in soli 65 km ci troveremo a quota 2786.

Qui c'è il Rifugio dell'Assekrem ed il famoso eremo dove visse Pere de Foucauld: a lui si deve il grandioso dizionario francese-tamascek, la lingua parlata dai Tuareg.

Da lassù si potrà godere dell'alba più bella al mondo, universalmente riconosciuta.

I padri bianchi che vivono eremiti e che regolarmente dicono messa, offrono il tè rosso, e qualche biscottino per colazione, per riscaldare corpo e spirito.

In questa regione, vie protette e da proteggere sono state la patria di vere e proprie spedizioni internazionali, basti pensare a Mariacher, Petit, Bodet ed ai Ragni di Lecco.

Sempre più a sud penso subito alle imponenti pareti della Mano di Fatima in Mali o al monolite più grande dell'emisfero settentrionale in Mauritania-Ben Amira.

Ma il nostro viaggio attraverso le montagne d'Africa o per meglio dire del Nord Africa o del Sahara non è ancora terminato.

In Niger ad esempio troviamo il Massiccio dell'Air, considerato un vero e proprio giardino sahariano per via del verde dei suoi giardini e delle sue oasi, ma con montagne che sfiorano

i 2000 metri di quota.

Ed infine il Ciad dove nella regione del Tibesti e dell'Ennedi le cime vanno dai 1500 agli oltre 3300 metri.

Come da Noi sulle Alpi, i popoli che abitano in montagna a prima vista possono forse apparire chiusi o un po' burberi, ma basta un attimo un sorriso ed ovunque, che sia sotto una tenda, in un piccolo villaggio ecco spuntare un invito a bere un tè rosso o verde che sia, ed a condividere un pasto caldo, magari *cus cus* al posto della polenta.

Spesso ci verrà invitati anche a passare la notte, cosa che fa sempre un gran piacere, visto che anche in estate a certe quote fa freddo, molto freddo ed allora un fuoco acceso od un camino ci faranno sentire un'unica grande famiglia.

Fabrizio Rovella

 **Saharamonamour**

www.saharamonamour.com





Color seppia Cartoline dal nostro passato



Tredicesima gita sociale UET verso Monte Montoso

È stata battezzata, e l'acqua non mancava, *una gita fallita*. Ma il battesimo risponde assai meglio al pensiero dei Direttori, insoddisfatti capitani di un'impresa che voleva essere, e non fu, alpinistica, che non all'esito che essa ebbe realmente.

Noi diremmo invece che fu un miracolo, uno di quei miracoli, che solo può compiere una istituzione nella quale l'affiatamento fra i componenti, la omogeneità dei loro gusti, la serietà e la preveggenza

nell'organizzazione dell'opera comune, sono elementi di certo successo, anche quando sono avversi gli elementi naturali.

E miracolo davvero fu quello di adunare il mattino di domenica 23 corr., una trentina di persone alla stazione di P. N., pronte a muovere alla conquista dell'aria, del sole, della vetta di Monte Montoso, mentre il cielo buio, le piante ancora stillanti di recente pioggia, i marciapiedi bagnati, luccicanti sotto la luce dei fanali, ammonivano della vanità delle audaci speranze.

Le legittime titubanze dei Direttori furono vinte dall'aspetto marziale dei componenti la comitiva, alla quale non mancavano scarponi ferrati, alpenstok, berrettoni di pelo, sacchi ricolmi di provvigioni, e

sovratutto ardore di conquistatori. Né l'ardore si spense nelle due ore di viaggio fra le pareti dei carrozzoni ferroviari, percossi dalla più ostinata e furiosa pioggia autunnale, e fuggenti a 15 km. all'ora attraverso la campagna velata da una fitta nebbia.

A Bibiana si doveva scendere per incontrare l'Unione Alpinistica di Torre Pellice, e proseguire insieme per il Monte, ma l'Unione non c'era, e al Monte non si poteva andare; ma una parte dei gitanti scese ugualmente fra la pioggia per eroico rispetto al programma, il quale non aveva detto che cosa si dovesse fare in caso di cattivo tempo.

A Torre Pellice, una non lunga tregua concessa dal tempo inclemente, permise alla comitiva di sciamare in gruppi per le vie del paese e per le mulattiere dei dintorni, e di visitare l'interessantissimo Museo che aduna nella capitale Valdese reliquie, cimeli preziosi a ricordo della eroica lotta sostenuta dai seguaci di Pietro Valdo in difesa della fede e della patria amatissima.

A mezzogiorno, mentre la pioggia scrosciava di fuori, nella cucina ampia dell'Albergo

dell'Orso, ai calori dei roventi fornelli, non fumavano soltanto le appetitose vivande, ma altresì parecchi *capì* di indumenti personali, d'ambo i sessi, reduci inzuppati dalle temerarie gite antimeridiane.

E l'Albergo dell'Orso si andava affollando, non solo delle nostre schiere, ma anche di numerosi soci e gentili socie dell'Unione Alpinistica di Torre Pellice, la quale, capitanata dal cortesissimo suo Presidente, signor Pesando, aveva voluto serbare intatte le sue forze per il momento saliente della giornata, ed ora si univa a noi intorno alla tavola apparecchiata nella maggior sala dell'Albergo.

Il pranzo, egregiamente servito ed adeguato alla intensità prorompente di attività fino allora contenute, si svolse tra la più gaia e rumorosa cordialità; nò poté conferirgli la solennità di un pranzo ufficiale, la simpatica figura del Sindaco di Torre Pellice, il quale volle e seppe rappresentare soltanto ufficialmente la cortesia Torrepellicina (si dice così?).

Il Direttore, signor Guastalla, alla line del pranzo, rivolgendo un ringraziamento al primo Magistrato del paese ed all'Unione sorella, lesse una lettera di saluto gentile, che il Presidente dell'Unione Escursionisti, signor Perotti, mandava dall'asciutto (da Torino), ai suoi sudditi naviganti nelle acque di Torre Pellice.

All'ettuose, belle parole rivolsero alla Unione nostra il Sindaco, ed un esimio professore, socio dell'Unione Alpinistica di Torre Pellice; ed infine un invitato conchiuse con la dichiarazione interessante - perché disinteressata - attestante la sua piena soddisfazione per il modo con cui le due Unioni avevano saputo con la cordialità del loro connubio condurre un simpatico raggio di sole fra le nubi ostinate della giornata.

Ed infatti il raggio di sole si apriva il varco tra le foglie del pergolato che circonda la sala dell'Albergo, e recava fra noi la sua nota gaia, mentre altre note, ugualmente gaie, irrompevano prepotenti nella

sala coi concerti della Banda Musicale, chiamata in nostro onore dalla gentilezza dei nostri ospiti.

Il sole, la Banda, la energia dei nuovi colleghi, e l'allegria destata in tutti dal tentativo di un

socio di contenere ed ammonticchiare tutte le 50 immagini della intera comitiva in una lastra fotografica 9X12, con una posa a quattro passi di distanza, avevano infusa in tutti una nuova anima di escursionisti. Fu revocata all'unanimità la decisione già presa di partire alle ore 3 del pomeriggio e la comitiva intera si avviò verso una ignota méta per la montagna.

Non si conquistarono vette; si salì in lunga fila, tra un animato conversare, per un paio d'ore, fino a raggiungere una posizione elevata, donde si potesse godere la vista incantevole della valle; e si ebbe lungo la passeggiata una dotta e simpatica *chiacchierata* (così la disse lui), di un egregio professore del Liceo Ginnasio Valdese, che seppe rievocare, a richiesta nostra, alcuni dei momenti così pieni di poesia della storia di quel popolo buono, fiero ed industrie.

Mentre egli parlava, la vetta del Vandalino apriva i veli delle sue nebbie, e si mostrava scintillante

di neve e di sole, al di sopra della nera rupe del Castelluzzo, sulla quale ci sembrava di scorgere, puntata verso la valle, la terribile colubrina dell'invitto capitano Gaunevel.

La sera, alle 19, il treno Torre Pellice-Torino, guidato dal genio non certo *alato*, trascinava lemme, lemme i 30 escursionisti sgranocchianti, fra le più allegre risate, le provvigioni scampate alla progettata distruzione meridiana, ed alle 21,30 la Stazione di P. N. risonava di numerosi ben meritati ringraziamenti ai Direttori, signori Toselli e Guastalla, e di cordiali *Arrivederci!*

Anonimo Uetino

Tratto da L'Escursionista n.12
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 6 dicembre 1910



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 Ghibaudo** (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.

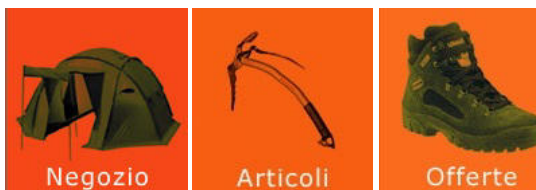
Per questo ci mettiamo al Vostro fianco ed attraverso esposizioni tecniche, documentazione specialistica, ricette e corsi specialistici desideriamo introdurre nelle Vostre case e nelle Vostre botteghe, l'entusiasmante profumo dell'autentico pane naturale.

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

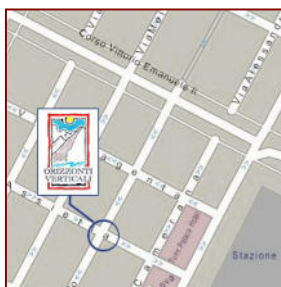
<http://www.orizzontiverticali.to.it/index.asp>

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 >>>

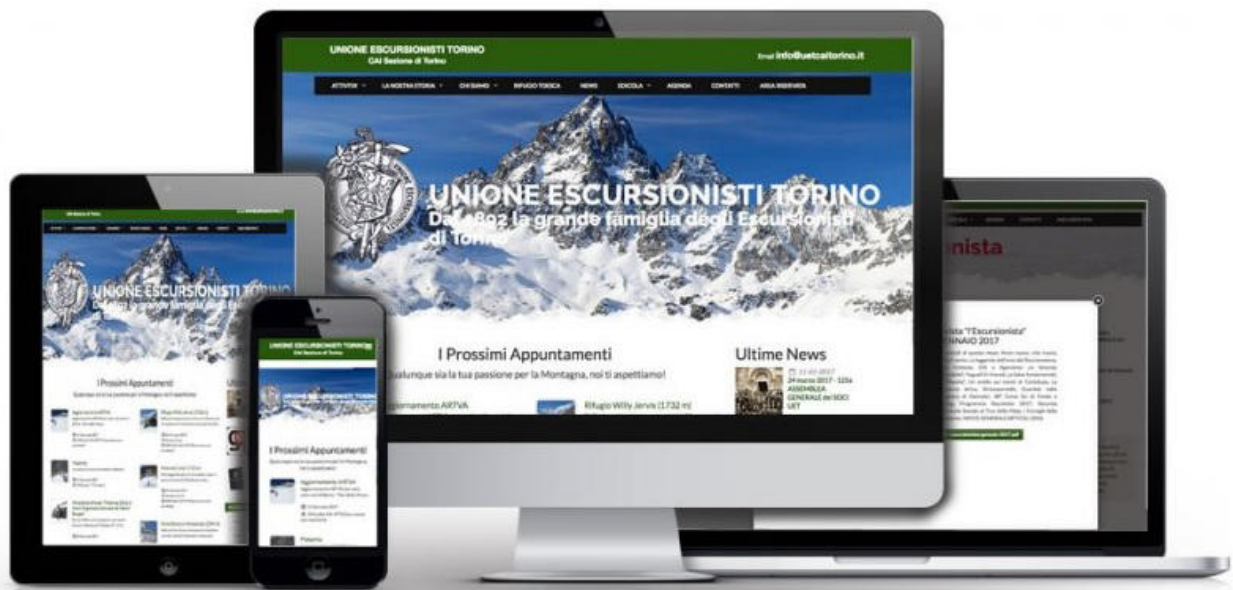
www.orizzontiverticali.to.it/pages/mappa.htm



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

seguici su



Febbraio 2021