



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

marzo 2017

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

Nel bosco dell'Alevè

Piccoli passi silenziosi

Chronicles of skiing: Saint Bartlemy

Neve a "catinelle"!

La baita stregata

Una vecchia leggenda della Val Varaita

Vecchi mestieri e chiacchiere di borgata

Viaggio nel tempo e negli antichi mestieri delle nostre nonne

Le origini dell'Unione Escursionisti Torino

Silvestro Fiori racconta i giorni in cui tutto ebbe inizio



seguici su



YouTube IT

Anno 5 – Numero 43/2017

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





125 anni di Storia UET

Questo è un anno importante per l'Unione Escursionisti Torino, in quanto ricorre il 125° anno della fondazione.

Accadde infatti a fine 1800 che due amici di ritorno da una gita in Valle di Lanzo, decisero di costituire un gruppo di escursionisti desiderosi di andare in montagna e così accadde che nel successivo mese di Ottobre del 1892 nacque la UET.

In tutti questi anni la nostra attività è stata intensa ed altrettanto varia: iniziata con una semplice escursione al Monte Ciabergia, si è poi incrementata anno su anno, alternando periodi più "alpinistici" a periodi più dedicati allo sci di discesa anche a carattere competitivo con l'organizzazione di gare.

Ma una peculiarità della UET è sempre stata la "cultura". Tra coloro che attivamente diffusero cultura all'interno dell'Unione, non possiamo non menzionare Riccardo Brayda: amico e collaboratore dell'architetto Alfredo d'Andrade, Brayda fu socio UET per molto tempo ed organizzò moltissime attività sociali culturali e artistiche, poi regolarmente pubblicate sulla rivista L'Escursionista (storico), per un periodo purtroppo caduta nell'oblio ma ora rinata in versione digitale sulla nostra Edicola online.

Noi siamo i lontani "eredi" dei nostri padri fondatori, ma continuiamo a muoverci sul solco di questa tradizione: le nostre escursioni hanno sempre una valenza culturale e spesso sono accompagnate da momenti di approfondimento con le serate "Conoscere un territorio".

Oggi le uscite non sono più così affollate come quelle dei primi decenni di fondazione, ma i nostri programmi sono sempre consistenti e quanto si riesca, attrattivi.

Quest'anno vorremmo fare grandi cose per ricordare questi 125 anni di attività: un concerto con il Coro Edelweiss in luogo ancora da stabilirsi ed una serata/conferenza con i nostri ultimi Presidenti, sono attualmente in fase di studio.

Mentre è ormai certa l'escursione del 18 Giugno prossimo con passaggio e merenda sociale al rifugio Toesca: la partenza dell'escursione sarà da Travers a Mont con salita al Colle Aciano per poi scendere al rifugio per poi qui giunti "festeggiare" tutti insieme.

Chissà se i nostri padri fondatori sarebbero stati contenti di fare questa passeggiata commemorativa e come sarebbe bello sapere quante volte loro, percorsero questo sentiero. A quei tempi, le escursioni iniziavano dalla stazione di Bussoleno per poi salire le vette della zona, dopo di ché si ritornava a Torino in treno.

Quante volte il nostro amico Ugo ci ha raccontato della fatica dell'andare per monti ma anche delle tante soddisfazioni condivise con i compagni di salita e dell'immenso piacere di poter essere accolti in rifugi spartani come lo era il nostro Toesca!

Ora noi siamo agevolati dall'impiego dell'auto con cui risparmiamo fatica e ore di cammino, ma fino alla metà del secolo scorso, gli alpinisti e gli escursionisti dovevano davvero essere ben allenati per raggiungere la cima desiderata.

Eccoci quindi all'opera per realizzare attività che ci consentano di festeggiare degnamente questo importante Anniversario: un impegno per rendere omaggio a chi si è dedicato all'Associazione in questi 125 anni contribuendo a tramandare l'Unione Escursionisti Torino fino ai nostri giorni.

Buon Compleanno UET!

Domenica Biolatto

Prima e quarta di copertina di questo mese: Punta Pelvo d'Elba vista salendo al Rifugio Bagnour e Rifugio Bagnour sopra Pontechianale (foto di Mauro Zanotto)



Sezione di Torino



UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO

125



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 43/2017
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 Zanutto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI 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 Zanutto, Sara
Salmasi, Christian Casetta, Beppe Previti,
Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini,
Chiara Peyrani, don Valerio d'Amico,
Maria Teresa Andruetto Pasquero,
Giulia Gino, Sergio Vigna, Nicoletta Sveva
Pipitone Federico, Marco Giaccone,
Giovanni Cordola

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

Sommario marzo 2017

| | |
|---|-----------|
| Editoriale – Riflessioni della Presidente | |
| 125 anni di Storia UET | 02 |
| Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale | |
| Nel bosco dell'Alevè - piccoli passi silenziosi | 04 |
| Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo | |
| Chronicles from skiing: Neve a “catinelle”! | 08 |
| Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi | |
| La baita stregata | 10 |
| Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare | |
| Il soldino curioso | 13 |
| Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino | |
| Il piacere di una “ciaspolata” montana | 19 |
| Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss | |
| A Turin a la rosa bianca | 23 |
| Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare | |
| La Cucina popolare della Sicilia | 27 |
| C'era una volta - Ricordi del nostro passato | |
| Vecchi mestieri e chiacchiere di borgata | 32 |
| Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli | |
| Un anello sui monti di Porte | 37 |
| Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute | |
| Morbo di Alzheimer e morbo di Parkinson | 41 |
| Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici | |
| Strizzacervello | 46 |
| Prossimi passi - Calendario delle attività UET | |
| Marzo pazzarello, esci col sole e rientri con l'ombrello | 53 |
| Assemblea Generale dei Soci UET | 55 |
| Prossimi passi - Altri Eventi | |
| 38° Corso Sci di Fondo e Skating | 56 |
| 8° Corso di Alpinismo Giovanile | 59 |
| Programma Racchette 2017 | 60 |
| Color seppia - Cartoline dal nostro passato | |
| Le origini dell'Unione Escursionisti Torino | 63 |
| Ricordando le persone a cui abbiamo voluto bene | |
| Andrea Barberis Organista | 67 |
| I Consigli della Redazione - I posti in cui ci siamo trovati bene | |
| I Consigli della Redazione | 68 |



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

info@uetcaitorino.com



*Nel bosco dell'Alevè
Piccoli passi silenziosi*



Ciastre la rubrica dell'Escursionismo invernale

Doveva essere un altro luogo, per un'altra gita.

Ma si sa, il tempo ed in questo caso le condizioni nivologiche del manto nevoso del territorio programmato inizialmente (parliamo del Rifugio Bertone presso la borgata di Le Prè al cospetto del Monte Bianco) consigliavano fortemente la scelta di un percorso diverso: la sicurezza viene prima di tutto!

Ed è così che ci ritroviamo alle 6.30 di domenica 19 marzo nel consueto punto di ritrovo cittadino (ex Istituto Maffei) con quasi una ventina di persone, tutte informate del cambiamento di programma e soprattutto entusiaste della scelta del percorso: salita al rifugio Bagnour sopra Pontechianale in Val Varaita, all'interno del mitico "bosco dell'Alevè".

La strada da fare non è poca ed organizzate le auto per il trasporto degli escursionisti, si parte, con ovvia sosta colazione presso un punto di ospitalità montana in Val Varaita poco oltre l'abitato di Venasca.

L'alba ci sorprende per la strada ed è evidente a tutti che quella che ci attende sarà una straordinaria giornata di sole, che peraltro trascorreremo attraversando un bellissimo bosco di pini cembri con una esposizione sud che a ben pensarci potrebbe anche aver divorato tutta la neve di queste ultime settimane.

Ore 9.00 e siamo al parcheggio di Castello (ad un paio di chilometri da Pontechianale), parcheggiamo, si scaricano zaini e scarponi e ci si prepara per questa salita al rifugio, modesta in termini di dislivello (solo 437 metri) ma di straordinaria bellezza per il territorio che attraverseremo.

Ma iniziano subito i guai: la gita ci vede in compartecipazione con gli amici del Gruppo Giovanile del CAI di Torino ed è proprio da uno dei loro escursionisti che arriva la domanda che non vorresti mai sentirti fare... "Scusate, sapevo che con voi potevo affittare l'ARTVA... a chi mi devo rivolgere?". Ed il

pensiero nostro di accompagnatori istantaneamente diventa... *“Ma come... amico mio... adesso ti poni il problema di non avere questo dispositivo così importante (in caso d'incidente, evidentemente) per la vita tua e di quella di tutto il resto del gruppo?”*.

La cosa è in effetti grave, perché ci costringerebbe a non poter accogliere questo escursionista nel gruppo che accompagneremo al rifugio (avere con sé i dispositivi di autosoccorso, ovvero ARTVA + pala + sonda è assolutamente necessario, per la sicurezza propria laddove si venisse travolti da una slavina e per la sicurezza degli altri, laddove fossimo noi a dover soccorrere malcapitati compagni travolti dalla valanga)... ma come talvolta fortunatamente accade in questi casi subentra un elemento a sorpresa ci risolverà il problema *“del lupo della capra e dei cavoli”*: entrati nella locanda, dove al ritorno dal rifugio ci fermeremo per l'irrinunciabile birra, scopriamo di poter prendere in affitto dalla gentile gestrice del

locale, niente po po di meno che un ARTVA e così... problema risolto! soprattutto scongiurato il fatto di dover negare la partecipazione della gita ad una persona che sia pur con una buona dose di leggerezza aveva però entusiasticamente aderito all'escursione.

Meno male!

E calzate le ciaspole, perché alla fine uno strato di neve ghiacciata sul sentiero lo troviamo e questo ne giustifica ampiamente l'impiego, si parte!

Il percorso che andiamo a fare è un magnifico tracciato che da ovest si muove verso est e che sia nel tratto iniziale, quello che porta alle grange Perin che quello mediano, che porta alle Grange Peiro Gronetto, guadagna rapidamente quota, tenendosi però prevalentemente sempre dentro all'interno di questo bellissimo bosco di pini Cembri.

Questo bosco detto *“dell'Alevé”* si trova in Piemonte, nell'alta Valle Varaita e, con i suoi 825 ettari distribuiti tra i 1.500 e i 2.500 metri



sul livello del mare, è la più grande estensione di pino Cembro d'Italia ed una delle più grandi d'Europa.

Il territorio di questa pineta è compreso nella provincia di Cuneo e si estende nei comuni di Sampeyre, Casteldelfino e Pontechianale, fino alle pendici del Monviso.

L'Alevé è un bosco antichissimo, le cui origini si fanno risalire fino alle grandi glaciazioni del quaternario, pertanto è il più antico bosco del territorio cuneese ed uno dei più antichi d'Europa.

Era già noto ai Romani, tant'è che venne ricordato nell'Eneide di Virgilio, quando si accenna al *Vesulus pinifer*, ossia alla montagna visibile da ogni luogo e ricoperta da una foresta di conifere, ma altre tracce si trovano anche nelle opere dello storico latino Strabone e nella *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio.

L'integrità di questo bosco e il suo mantenimento durante i secoli sono stati garantiti grazie alla sua estensione in molte zone decisamente inaccessibili come versanti scoscesi e rocciosi, che lo hanno protetto dal disboscamento sin dalle sue origini.

In antichi documenti del XV secolo, risalenti al periodo del Delfinato, il bosco viene citato come *Bois de la Levée* e si hanno notizie della sua tutela già a partire dal XIV secolo.

Tuttavia, un vero disastro ecologico ebbe luogo durante le campagne militari della metà del XVIII secolo, con l'abbattimento indiscriminato di numerosi esemplari centenari, destinati alla fabbricazione di un grossolano sistema di fortificazioni che si snodava per circa 15 km dalle pendici del Monviso fino alle falde del Monte Pelvo, attraversando trasversalmente l'alta valle. Questa costruzione a scopo difensivo rimase pressoché inutilizzata divenendo prevalentemente legname da costruzione o da ardere all'aperto, per via dell'alto contenuto di resina.

Con tutta probabilità il pino cembro era diffuso anche a quote più basse ma per via dell'utilizzo del territorio per le attività umane di pastorizia e agricoltura, è stato sostituito dal più versatile larice, conifera dalle straordinarie capacità "colonizzatrici" e di "ri-consolidamento", ad esempio in tutte quelle situazioni di smottamento del territorio

provocato da alluvioni, frane o slavine.

Dal 1949 il territorio boschivo dell'Alevé è stato poi posto sotto tutela e è stato iscritto nel Registro dei boschi da seme e, dal 2000, è stato dichiarato Sito di Interesse Comunitario dell'Unione europea.

Considerata quindi la storia e l'importanza ambientale di questo bosco per l'intera Val Varaita, capirete bene come ad attraversarlo non si possa non provare per lui un autentico sentimento di "riverenza" e rispetto.

E' un bosco ma al tempo stesso un sistema vivente, quello che stiamo percorrendo, un universo di elementi che vivono, si sviluppano, comunicano (elettricamente, chimicamente, organicamente), coesistono e cooperano per la comunque sopravvivenza, peraltro avvenuta per secoli con successo.

E mentre procediamo, per piccoli e goffi passi con le nostre ciaspole ai piedi, non riesco a non immaginare come in questo momento il bosco stia "dialogando" con tutte le creature che lo compongono, avvisando del nostro passaggio.

Passaggio che deve essere discreto, educato, come quando ci viene consentito di entrare in casa altrui: siamo solo ospiti in un universo verde che ci ha visto nascere e che sarà ancora lì, quando in qualche modo ce ne andremo da questo mondo.

Vengo invitato ad aprire la strada, stabilendo con il mio passo (sempre forse troppo) lento e cadenzato un tempo di progressione sul sentiero innevato che non "sfilacci" il gruppo lasciando indietro gli amici più affaticati.

Piccoli passi silenziosi si susseguono nel bosco, mentre le cime dall'alto sorridono compiaciute al nostro passaggio.

Due ore, forse meno, ed il delizioso rifugio Bagnour compare alla nostra vista.

Sappiamo bene di trovarlo chiuso: i gestori Livio ed Elisa oggi partecipano come "figuranti" alla festa del "*Baio*", una festa in costume che si tiene per l'intera Val Varaita, con la partecipazione di quattro "eserciti" provenienti da Sampeyre e dalle sue frazioni, Sampeyre (Piasso), Rore (Rure), Calchesio (Chuchais), e Villar (Vilà), in ricordo delle brigate popolari che si erano riunite per cacciare dalla valle i Saraceni invasori intorno all'anno Mille.



Poco male, non mancherà una futura occasione per rivederli e intrattenersi a pranzo da loro, gustando le prelibatezze occitane che solo al rifugio Bagnour possono essere degustate.

Breve sosta per un panino, godersi un po' di sole e qualche foto di gruppo, e poi via... di nuovo sul sentiero con le nostre ciaspole per scendere senza particolare fretta a fondo valle.

Sorpresa finale.

Siamo appena arrivati alla locanda presso la quale concluderemo la bella giornata trascorsa bevendoci un'allegria birra tutti insieme, che... vediamo un trafelato Ugo imboccare nuovamente di corsa il sentiero appena disceso sentendolo sbottare che deve risalire al rifugio... ma perché?...

Ugo si è appena accorto di aver percorso l'intero sentiero della discesa... senza zaino!.. avendolo dimenticato su una panca del terrazzo del rifugio... contenente ovviamente portafoglio, documenti e le chiavi della

macchina!

Sarà così che si concluderà veramente la giornata: aspettando il rientro di Ugo dal Bagnour (con un percorso tra l'altro fatto a tempo di record) ed una birra bevuta tutti insieme.

Ugo, ti vogliamo bene... anche se dimentichi dello zaino!

Mauro Zanotto



Chronicles of skiing: Saint Bartlemy Neve a "catinelle"!

Domenica 5 febbraio ci si decide per andare a Saint Bartlemy in Francia; in quanto la tappa prevista a Cogne era stata annullata per mancanza di neve e anche per la contemporanea presenza della gara Marcia di Gran Paradiso.

Partiamo alla solita ora di domenica mattina in compagnia di una sottile idea di preoccupazione.

Qualcuno, ben informatosi dal servizio meteorologico, ci ha allarmati per l'arrivo di abbondanti precipitazioni cioè neve in grande quantità.

Ed è così infatti che si verifica il temuto anatema e dopo la frontiera, pian piano avvicinandosi alla meta, ci ritroviamo in una classica cartolina di inverno in montagna.

La neve, con il suo manto candido ricopre ogni cosa e sottolinea, impreziosendoli, i rami degli alberi.

Purtroppo, anche la strada sembra una torta appena zuccherata e quindi ci siamo ritrovati a ringraziare di cuore la perizia dimostrata dal nostro autista e molti sono rimasti ipnotizzati osservando dal finestrino il dirupo sottostante.

Dopo aver esaurito le tabelline per contare tutte le curve a gomito affrontate, finalmente ci siamo, siamo arrivati. Lo scenario è splendido e nevica abbondantemente.

Ci informano che sono battute circa 15 km, la metà del comprensorio presente.

Dopo esserci rifocillati e dotati di biglietto (non obliterato ma comunque valido) ci dirigiamo al punto di partenza delle piste da sci e ci dividiamo in gruppetti a seconda della bravura, della voglia, della stanchezza o della pigrizia.

Tutti, dopo i primi passi, ci accorgiamo e ci rendiamo conto della fatica faticosa necessaria per avanzare di pochi centimetri ad ogni passo su questo strato soffice di neve fresca.

Ma dalla parte dei pro ci sta decisamente il paesaggio da fiaba, in



cui ci ritroviamo immersi e dove il cielo è tanto bianco da confondersi con la terra; dove quasi quasi ti aspetti di incontrare alla prossima curva, un cervo o uno stambecco.

Chi più chi meno, ma quasi tutti, anche se per poco, si cimentano con gli sci e dopo sono ben felici di approfittare dei servizi e del calduccio del Centro fondo.

Abbiamo trovato una struttura veramente ben organizzata e valida; c'era addirittura la possibilità di acquistare i biglietti per sciare usando dispositivi di addebito quali bancomat e carte di credito internazionali.

Consci delle possibili ricadute sulla viabilità a causa della neve che ancora scende abbondantemente, ci





diamo appuntamento per il ritorno alle 15.30, prima del solito.

Questa decisione si è rivelata sicuramente saggia perché le strade, nei tratti ad alta quota, sono veramente bianche e ben coperte.

Ma con la bravura del nostro conducente e le silenziose preghiere di tutti noi, siamo giunti in letizia, chiacchierando allegramente e condividendo le numerose dolci delizie per la gioia delle nostre gole.

Mentre assaporo dei biscotti fatti da Laura mi visualizzo già sul piatto della bilancia e il mio stomaco si chiude in segno di pentimento.

Arriviamo tra scrosci torrenziali a Torino e in breve ognuno di noi si appresta rapidamente al ritorno a casa e anche io me ne vado ma con ancora negli occhi e nel cuore quei bianchi paesaggi incantati dove spero un giorno di tornare.

Paola Massaro



La baita stregata

La cultura della montagna viene progressivamente schiacciata e massificata dai valori, profondamente diversi ma economicamente vincenti, che la moderna società impone.

Questa "civiltà" attuale ha sovente convinto le genti di montagna a rinnegare le proprie tradizioni, a vergognarsi di possedere e tramandare credenze e mentalità in cui misticismo, spiriti, senso della morte e della vita si accompagnavano strettamente alla superstizione e al buon senso, al desiderio di indipendenza, sostenuto sempre dalla fierezza e dalla speranza.

Non è esagerato affermare che ciò che molti sono andati a cercare (o cercano) tra le montagne dell'India o del Tibet, l'avrebbero forse potuto trovare su quei monti che vedevano dalla finestra di casa.

Ma questa non è che una (tra le più piccine e innocue) delle dimostrazioni di quanto poco si conosca e si tenga in considerazione la cultura montanara.

Numerose sono le mistiche leggende che descrivono i rapporti tra morti e vivi, come nella storia della baita stregata, che si racconta nell'Alta Val Varaita, dove sono forti i profumi dei boschi e delle erbe officinali...

Tutto ebbe inizio quando Mirella e Matteo decisero di andare a parlare al loro parroco.

"Matteo, Matteo! Sei in casa! Svegliati! Per favore, vieni fuori che devo parlarti...".

"Oh Mirella! Sei tu?".

"E chi vuoi che sia? Abitiamo solo più noi due quassù, a parte loro...".

"Aspetta... aspetta... che mi metto le brache e la maglia...".

"Ancora a letto alle sette del mattino! Ma non ti vergogni? Le tue bestie nella stalla fra poco si faranno sentire... io sono già a posto da un bel pò".

"Bella forza! Tu vai a dormire dopo il tramonto, io no, non riesco, si capisce che sei riposata! E, poi... e poi... loro da mezzanotte si sono fatti sentire di nuovo!".

"Proprio per questa ragione sono venuta a cercarti".



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

"Se tu mi cercassi anche per altre ragioni... non siamo mica poi così vecchi...".

Matteo, dobbiamo dirlo, cercava ogni pretesto per far breccia nel cuore di Mirella, d'altra parte in quelle baite, *meiro* come si dice in occitano, erano rimasti solo loro due.

"Hai del buon tempo tu! Lo sai benissimo che sono sposata, e anche se Rolando è emigrato in Francia, prima o poi tornerà".

"Sì, però qualche volta, in questi anni, sei stata di manica larga".

"E con questo? Pensa ai fatti tuoi... sappi che sono venuta per parlarti di loro e solo per questo".

"Va bene, parliamone".

"La casa è tua, devi provvedere".

"Provvedere come?".

"Mah, non so, fai qualcosa! Ormai sono notti e notti che da quella casa, disabitata da quando è morto tuo padre, si sentono urla, gemiti, si vedono bagliori alle finestre... a me fa paura... ho anche provato a pregare... sarai mica tu che fa scherzi, eh? Disgraziato? Ma se è così, ti faccio fare la fine del cappone!".

"Calmati, Mirella, cosa vai pensando! Non ne ho colpa io... è dall'anniversario della morte di mio padre che ci sono quei fenomeni... ho paura anch'io, non arrabbiarti con me!".

"Scusami, scusami, Matteo, sai come sono fatta io. Senti, perché non andiamo giù dal parroco e chiediamo aiuto a lui?".

"Buona idea! Bado alle bestie e andiamo!".

"Ti aiuto, così farai prima, in fondo siamo soli tutti e due...".

Alle nove erano già nella casa parrocchiale a raccontare le loro paure a don Bernardo, che li ascoltò con pazienza e attenzione, senza fare commenti.

Mirella, concitata, raccontò in fretta le loro paure al parroco.

"E questo è tutto, don Bernardo... bisogna che lei ci aiuti... venga a scacciare gli spiriti da quella casa maledetta!".

"Altrimenti saremo costretti a lasciare la



borgata" aggiunse Matteo.

Don Bernardo li rassicurò.

"Ho capito. Verrò su a vedere dopo il tramonto".

Don Bernardo, come avrete certamente intuito, era di poche parole, proprio come si addice ad un parroco di montagna. Gli ultimi raggi del sole fiammeggiavano le vette, quando giunse a casa di Matteo di buon passo, come al solito.

"Sono arrivato. Ehi, Matteo? Matteo!".

"Buonasera, signor parroco, venga in casa. Mirella è già arrivata... non ci sarà molto da aspettare... forse... certe volte loro cominciano a darsi da fare già di sera".

Mirella era indaffarata a cucinare, come fosse a casa sua.

"Entri, signor parroco... mangi un boccone con noi... per l'occasione della sua visita ho fatto le raviole... venga".

"Accetto volentieri", disse il parroco, apprezzando il profumo delle raviole, ben

condite con burro e salvia.

I tre si fecero buona compagnia a cena: malgrado le ragioni tristi, il ritrovarsi sembrava quasi una mezza festa.

Intanto le tenebre si erano impadronite di ogni cosa, ma furono improvvisamente rischiarate dalla luce spettrale che proveniva dalla casa stregata... nel silenzio della notte si udivano chiaramente gemiti e grida soffocate.

Mirella era terrorizzata: immobile, alla finestra, guardava la casa stregata.

"Cominciano... cominciano... Gesù, Maria! Gesù, Maria!".

"Sente, signor parroco? Loro vanno avanti fino all'alba", Matteo invece, fingeva coraggio, ma il parroco era deciso.

"Venite. Andiamo a vedere".

E si avviarono tutti e tre alla casa stregata, Matteo con passo incerto, Mirella con il rosario tra le mani e don Bernardo, per primo, con l'aspersorio dell'acqua benedetta.

Giunto alla porta, il parroco bussò...

"Chi c'è lì dentro? Chiunque sia risponda, in nome di Dio!".

Un gemito si fece udire...

"Qualcuno c'è, entriamo. Su, Matteo, questa casa ti appartiene, apri!".

"Ma io... ma io... io...", il povero Matteo tremava come una foglia, era incapace di muoversi, Mirella allora intervenne: "Ci penso io. Guardi, don Bernardo... dentro è buio".

"Se c'è qualcuno, che parli... in nome di Dio!" disse don Bernardo.

A quell'invocazione apparve un'ombra nera, nera, che con voce tremante disse: "Non posso parlare... non posso spiegare... se volete sapere... tornate domani sera...".

E sparì nel nulla. Gemiti e bagliori ripresero per tutta la notte. La sera dopo il parroco, Mirella e Matteo, bussavano alla porta.

"Entriamo. Qualcosa succederà".

"Sì, don Bernardo" disse Mirella, mentre Matteo taceva, tremebondo.

"Se c'è qualcuno, che parli... in nome di Dio...".

Si ripeté il fenomeno della sera precedente, ma l'ombra era grigia come il cielo di novembre.

"Parla! Cosa dobbiamo sapere?".

L'ombra rispose subito al parroco: "Non posso... non posso... dire nulla... vi prego, vi prego... tornate domani sera".

Così fecero e la sera seguente, all'invocazione del parroco, si materializzò un'ombra bianca.

"Ti è possibile parlare... senza indugi!".

Obbediente all'ordine del parroco, l'ombra parlò:

"Sì... devo... devo... parlare... questa casa deve essere restituita al legittimo proprietario... mio nonno se ne appropriò con una cattiveria... ingannando il giovanissimo figlio del proprietario che era morto... restituitela a chi spetta e tutti i fenomeni strani cesseranno...".

"Ma questa... questa è la voce di mio padre! - esclamò Matteo - Padre, padre... spiegami... dimmi cosa devo fare!".

"Mirella è l'erede legittima, ripara al malfatto, Matteo... dammi pace!".

"Sì, padre", promise subito Matteo e immediatamente don Bernardo gli disse cosa

doveva fare.

"Hai capito, Matteo? L'ombra nera era il tuo bisnonno, dannato perché fece il male, quella grigia tuo nonno, che sapeva la verità, ma tacque, così fu complice del male anche lui, quella bianca tuo padre, innocente, ma condannato a scontare il male se non rimediamo... e allora. Matteo?".

"Mirella, ti chiedo perdono per la mia famiglia.

La casa è tua, con la terra che ha vicino".

"Grazie, Matteo. Il perdono è concesso".

"Sia fatta la volontà di Dio. Ora vivrete in pace", concluse il parroco, non dimenticando di benedire la casa e Matteo e Mirella, inginocchiati, pregarono con lui.

Infatti tutto tornò a posto. Mirella e Matteo rimasero nelle loro baite, aiutandosi vicendevolmente.

A modo loro si volevano bene.

Mauro Zanotto



Il soldino curioso

“Accidenti, e' tardi! Se non mi sbrigo rischio di rimanere chiusa dentro e in più semino anche i soldi”. L'irritata esclamazione sfuggì dalle labbra di un'anziana signora che stava entrando nell'ascensore per salire al piano terra e che, nella fretta, non si fermò a recuperare una moneta cadutale dal borsellino.

Uscì attraverso la cassa tre, imbronciata come la cassiera.

Una per l'euro perso e l'altra per essere ancora lì a orario scaduto.

Il supermercato chiuse i battenti con il guardiano che spegneva le luci. Per quel giorno più nessuno avrebbe bighellonato per i corridoi in cerca di una marmellata di mirtili o di un merluzzetto fresco.

La moneta da un euro rotolò a zig-zag fino a sbattere contro alcune bottiglie di champagne francese poco distante.

“Alors? Dove credi di andare? Hai letto il nome? Con il tuo valore non comperi nemmeno la nostra etichetta! Bifolco che non sei altro! Vattene via!”

La poverina non rispose. Come poteva? Era ancora intontita per la botta così, un po' umiliata, rotolò lontano più in fretta che poté.

Era già stata in altri supermercati, ma non aveva mai oltrepassato la cassa, quindi cominciò a girare piano, piano con l'uno all'insù.

Tanto a sinistra che a destra enormi scaffali in legno racchiudevano una quantità incredibile di bottiglie. Ognuna aveva una sfarzosa etichetta colorata, chi rossa, chi nera, chi gialla, con scritte diverse e disegni bellissimi.

La moneta puntava l'uno in tutte le direzioni, cercando di vedere e capire.

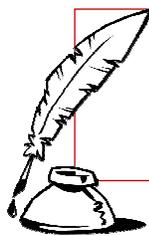
“Gruss-Gott piccolina! Hai deciso di farti un giro turistico? Fai bene, anch'io sono arrivata ieri dalla Baviera, ma mi hanno subito sbattuta quassù, così non ho visto nulla”.

“Chi sei?” Chiese con timidezza la moneta.

“Non mi riconosci? Sono la famosa birra tedesca! Arrivo da Monaco!”

“Siete tutte birre?” Continuò la piccolina.

“Su questo scaffale sì, anche se noi siamo le migliori.



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

“Sentila! Le migliori! Nosotros siamo le più saporose!” Protestarono le spagnole.

“Una volta..., adesso vi abbiamo battute!” Urlarono le italiane.

“Very stupid!” Criticarono indignate le inglesi.

Il soldino rotolò veloce più avanti lasciando le birre in una gazzarra incredibile.

“Sono birre! Cosa vuoi pretendere. Noi vini pregiati non vogliamo nemmeno vederle. Gasate e basta, ecco quello che sono”.

“E tu chi sei?” Chiese l'euro rivolgendosi alla bottiglia che aveva parlato.

“Dolcetto! Anzi, signor Dolcetto se non ti dispiace!”

“Signore un cavolo”. Protestò un'altra bottiglia dal piano superiore.

“Sei un signore anche tu?” Domandò l'euro.

“Si vede che sei una miserabile monetina ignorante. Io, non solo sono signore, ma sono anche nobile, il mio nome è messer Barolo e sono nientemeno che della vendemmia del novanta! Capisci ora?”

Il povero euro una cosa l'aveva capita, che lì tutti se la tiravano, così, tanto per accontentarlo, lo salutò chiamandolo maestà.

“Beh, vedo che allora un po' te ne intendi. Bene, bene, cerca di aggiungerti ai tuoi fratelli di carta

- disse messer Barolo sghignazzando - chissà che un giorno tu non possa comperarmi!”

Il soldino era stanco di sentire tante sbruffonate, così ritornò a rotolare verso l'ascensore, nella speranza di togliersi al più presto da quella gabbia di matti.

La fortuna lo aiutò, perché durante il suo giro di ricognizione, il guardiano notturno scese per controllare che tutto fosse in ordine, dandogli tempo di rotolare sull'ascensore e risalire insieme. Sguscì fuori al pian terreno, prima che la torcia elettrica lo illuminasse.

Era spaventato, ma contento di essersi tolto da quelle fanatiche bottiglie, così, quando il cancello si chiuse e le deboli luci notturne

tornarono a illuminare gli scaffali, ricominciò a curiosare.

Si trovò di fronte un arcobaleno. Tutti i colori dell'iride erano su quella plancia. Il poverino non aveva mai visto tanta bellezza in una sola volta. Come avrebbe potuto? Solamente lì si poteva ammirare frutta e verdura esposta su un unico lungo tavolo.

Guardava meravigliato la piramide delle arance pensando che, essendo anche loro rotonde, assomigliavano un pochino a lui.

“Cos’hai da guardare, non hai mai visto delle arance?”

“No” rispose sincero.

“Se vuoi allettare la vista con i colori, è noi che devi osservare, loro possono offrirti solo l’arancio”. Le mele si pavoneggiavano con le varie tonalità di verde, rosso, ruggine e screziato.

L’euro le superò e oltrepassò anche le banane che, pensando al loro paese lontano, lo guardarono rotolare, tristi e in silenzio.

“Quelle sono una lagna! Sempre a pensare all’Africa lontana!” Commentarono i sedani a fianco.

“Poverine, hanno ragione, le tagliano ancora verdi dall’albero e le fanno viaggiare per settimane!”

“Ma state zitti. Certo che a voi finocchi il viaggio non disturba, vi hanno raccolti questa mattina!”

Il cardo aveva espresso il suo giudizio dall’alto della sua gobba.

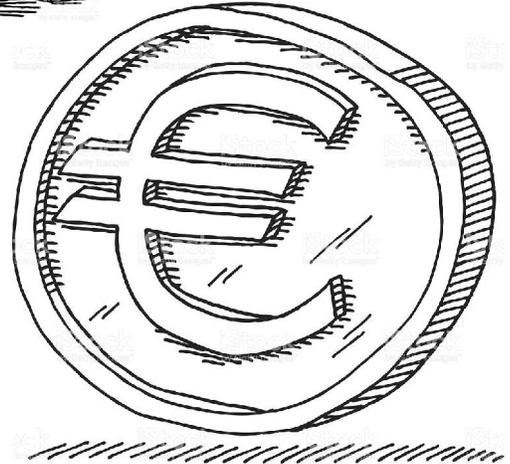
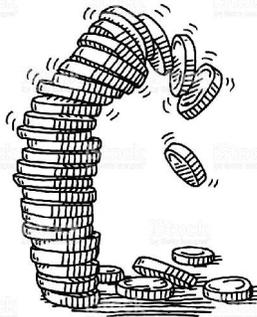
L’euro continuò a girare e, come d’incanto, il profumo del mare lo fermò. Mille occhi lo spiavano dal banco freddo e zeppo di ghiaccio. Spigole, branzini, orate, gamberetti, aragoste e una quantità di altre creature marine, seguivano la monetina con sguardi curiosi e tristi.

“Mamma che brutto!” Urlò l’euro.

“Sei bello tu!” Rispose offeso lo scorfano.

“Chissà perché ti offendi, ognuno è come natura l’ha fatto. Io, per esempio, sono bellissima”. Disse pavoneggiandosi, la grossa spigola.

“Brutto, bello, siete due incoscienti! Domani sarete cotti in pentola e state questionando su chi è il migliore”. Il grosso polipo era intervenuto, volgendo lo sguardo al cielo per non far vedere due piccole lacrime che gli



velavano i grandi occhi.

“Poverino - pensò il soldino- mi sarei scommesso che fosse felice”.

“Il polipo felice? Pensa troppo! Noi acciughe sì che siamo contente, ci adattiamo e siamo orgogliose di essere in questo ambiente prestigioso”.

Il soldino continuò a rotolare fin quando un lungo collo pendulo con sopra una fiera cresta lo fece appiattire per lo spavento.

“Quell’imbecille di macellaio mi ha lasciato la testa penzoloni, proprio a me, il re del pollaio”.

“Eri borioso nell’aia, e lo sei anche qui”. Si rivolse a lui la grossa oca.

“Taci, stupida papera - rispose piccato il gallo - io sono re, mentre tu sei nessuno”.

“Poverino - s’intromise un coniglio spellato poco distante - non ti sei ancora accorto che qui siamo tutti uguali?”

Il soldino seguiva il battibecco, impaurito da un maialino intero che lo fissava e che avrebbe voluto dire la sua, ma che non riusciva a parlare per via di un appariscente limone giallo che faceva bella mostra di sé proprio nella sua bocca.

“Chissà se troverò qualcuno felice in questo luogo”. Si domandò rotolando via.

Il pavimento leggermente in discesa, lo portò

ai piedi di uno scaffale su cui alcune latte di caffè brasiliano danzavano a ritmo di samba.

“Finalmente un po’ d’allegria - esclamò compiaciuto - se volete posso accompagnarvi con il mio suono metallico!”

Le lattine di caffè continuarono la danza evitando di rispondere.

“Ehi dico, ho parlato a voi” gridò pensando che non avessero udito.

“Abbiamo sentito benissimo, ma è da quelli come te che veniamo separate, quindi smamma e lasciati godere la notte insieme”.

Il poverino rotolò via lentamente, offeso da tanta acredine nei suoi confronti.

“Che colpa ne ho se sono nato moneta? Il mio mondo è triste e freddo, mai nessuno che mi ammira, in fondo, anche se valgo poco, tutti fanno il mio nome”.

“Chi è costui che piagnucola da solo?” Chiesero gli spaghetti ai maccheroni.

“Boh! Sarà una ruota caduta da un pacco rotto, quelle sono sempre in movimento e rotolano da tutte le parti”.

“Luccica troppo per essere dei nostri, è sicuramente una moneta di metallo”. S’intromisero le penne rigate scricchiolando sullo scaffale.

“Figuratevi se le dotte penne non facevano le saccenti!” Urlarono in coro le tagliatelle.

“Basta! Tutte le notti la stessa storia, speriamo che domani qualcuno vi porti via, così finiranno i battibecchi”. Ammonirono con voce profonda le lasagne.

“Sei chi dicono le penne?” Domandarono le piccolissime stelline in fondo allo scaffale.

“Purtroppo sì” rispose avvilita la monetina.

“Perché purtroppo? Proprio tu che ci puoi acquistare?”

“Ma io non voglio comperare nessuno! Vorrei capire e ascoltare le vostre storie, sapere da dove venite, imparare a conoscervi, e per una volta farmi qualche amico, ecco cosa vorrei! Sono solamente un piccolo e umile euro”.

“Tu, ma nella tua famiglia ci sono anche pezzi da cinquecento. Con quelli potete comperarci a casse intere”. Gracchiarono dall’ultimo piano le trofie.

“Non ho molta esperienza, ma di una cosa sono sicuro, noi denaro giriamo, giriamo, ma nessuno ci vuole come amici. Fanno tutti i

matti per possederci, ma appena ne vengono in possesso, ci fanno subito fuori”.

“Ognuno ha il suo destino, noi veniamo mescolati con la pasta e ci trangugiano leccandosi i baffi e buona notte, voi almeno siete sempre in giro e nessuno vi mangia”. I patè d’olive nere avevano parlato anche a nome delle sorelle verdi, dallo scaffale di fronte.

Il soldino si rincuorò un pochino, questi almeno erano di un’altra pasta!

Stava ancora pensando, quando dal fondo del corridoio udì sghignazzare.

“Cosa succede? Chi fa tutto questo baccano?” Chiese stupito alle linguine.

“Non ci badare, laggiù c’è lo scompartimento del riso e, un po’ per il nome, un po’ per indole, invece di parlare, ridono”.

“Vuol dire che sono allegri” commentò l’euro.

“Macchè, ridono per non pensare alle loro belle risaie, ai tramonti sull’acqua e ai begli uccelli che li andavano a trovare e che non vedranno più”.

“Che tristezza, e io che pensavo si divertissero!” Il soldino riprese il viaggio, ma si bloccò quasi subito.

“E voi perché siete tutti rossi?” Chiese puntando l’uno verso lo scaffale dei sughi.

“Ho bella! che domanda! Siamo pomodori, quindi solo rossi possiamo essere. Scommetto che non sai cosa siamo” Incalzarono passate e pelati.

“Purtroppo no” rispose girando su sé stesso dalla vergogna.

“Scandaloso non saperlo, comunque te lo spiegheremo con parole semplici. Siamo piante annuali erbacee delle Solanacee, originari dell’America Meridionale, abbiamo radici fusiformi con fusto angoloso duro e...”

“E basta! Non fatela tanto lunga, siete una verdura rossa, rotonda e piena di polpa, stop”. Urlarono scocciati i peperoni sott’olio.

“E no - ribatterono indignati i pomodori - noi siamo i principi di San Marzano, nobili da secoli e non rotondi!”

“Grazie, grazie, ho capito adesso, non bisticciate per così poco” si affrettò a calmare gli animi l’euro.

“Per così poco? I peperoni ci hanno insultato. E’ un’offesa sentirsi dare del rotondo a noi! E

pensare che qualche volta siamo anche riusciti a collaborare con loro facendo ottimi sughi!”

“Mi sposto laggiù, speriamo che almeno là vadano d’accordo” e lasciandosi alle spalle conserve e sottaceti, rotolò in una stanza stracolma di cioccolate.

Nere, alle nocciole, alla menta, al latte, bianche, era un’esplosione di colori, qualità e dimensioni.

“Accipicchia che bel posto, mi piace qui. Sono sicuro che mi farò degli amici, me lo sento!” L’euro tornò allegro, e prima di fare domande, si lasciò cadere piatto per riposarsi dalla fatica.

“Hai visto tutto cacao? Quello luccica come la tua carta stagnola”.

“E’ un intruso”.

“Come lo sai?”

“Non ha profumo! Prova a sentire: nulla! Non emana alcunché”.

“Ha ragione tutto nocciole, che schifo!”

“Bisognerebbe che qualcuno glielo facesse notare, è insopportabile!”

“Ma sì, cacciatelo. Ci mancava pure uno che non profuma dentro il nostro reparto”.

Le cioccolate ciarlavano tra loro a voce alta, così che il piccolo soldino sentì tutto, ritornando triste; proprio lui che aveva sperato di trovare la compagnia che cercava.

Andò via girando pieno di rabbia e demoralizzato, ormai convinto che non avrebbe più trovato un amico.

Rotolava talmente veloce che andò a fermarsi violentemente contro una cesta.

“Che bello averti qui, non scappare, tienici compagnia” pregarono in coro dall’interno miette e bastoni.

L’euro, che aveva sbattuto una bella zuccata, guardò le pagnotte sgranando il suo uno per lo stupore.

“Burlatemi, burlatemi anche voi, uno più, uno meno che differenza fa?” Rispose più avvilito che mai.

“Burlarti? Si vede che sei nuovo di qui. Noi siamo gli esseri più semplici di tutto questo mercato. Siamo i più mangiati dal popolo e, anche quando questi non ci vuole più perché induriti, veniamo apprezzati dagli animali”.

“Ma chi siete di grazia?” Domandò stupito.

“Siamo il pane. Non siamo nobili e neanche sofisticati, ma l’uomo ha fatto le rivoluzioni quando noi siamo venuti a mancare”.

“Se siete così importanti, perché siete tanto umili? Tutti quelli che ho incontrato finora si sono sempre dati un sacco di arie” interrogò incuriosito.

“L’umiltà è un bene raro e prezioso e sono pochi quelli che la posseggono. I nostri antenati, i grossi micconi caserecci, ci hanno insegnato che per essere grandi bisogna essere semplici e umili, è per questo che noi siamo così”.

“Allora voi non mi umiliate come hanno fatto gli altri?” Chiese timidamente il soldino.

“E perché mai? Tu sei nato moneta e noi pane, ognuno è utile a modo suo”.

Il poverino era frastornato. Dopo una notte a udire bisticci e spaccionate e a sentirsi mortificare, non gli pareva vero di essere rispettato.

Le pagnotte parlavano tutte assieme, emanando un profumo così fragrante, da inebriare il soldino.

Lo istruirono sui cugini grissini, su come venivano lavorati, chi con l’acqua, chi con l’olio e altri ancora impastati alla maniera antica. Insomma lo eccitarono così tanto sulla bontà e purezza dell’arte bianca, che la monetina si sforzò di rotolare dentro alla cesta per stare più vicino alle sue amiche pagnotte e sentirsi finalmente in una famiglia. Purtroppo non ce la fece a entrare, ma quando riuscì almeno a incastrarsi tra le canne della cesta, si addormentò felice, sognando di essere diventato una pagnotta di pasta dura e vivere per sempre con loro.

“Ma guarda - disse un commesso mentre alzava la cesta del pane - chissà come avrà fatto a infilarsi qui, e in questo modo, una moneta da un euro! Boh, comunque la giornata è cominciata bene”.

La prese e se la mise in tasca fischiettando senza sapere il perché la monetina fosse così profondamente avvolta dall’intreccio della cesta..., ma noi sì!

Sergio Vigna

*Premio “Dada Rosso” 4a edizione
“Pane, Amore e... Favole”*

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.



Al tempo della guerra fredda

Sergio Vigna -dopo Prodigio a piè delle Alpi e La lunga strada- torna al romanzo con un'opera che non tradisce le attese dei suoi affezionati lettori, e insieme li sorprende per la trama inaspettata.

Siamo nell'estate del 1989: Marisa e Guglielmo sono una coppia sui quarant'anni che, pur vivendo un menage coniugale un po' stanco e sfiorito, è unita da un affetto stagionato e dalla passione per i viaggi, e pertanto decide di trascorrere le ferie, con auto e caravan, nei Paesi dell'est europeo. La scelta delle mete è opera del marito, ammiratore fervente e senza riserve delle teorie marxiste, che immagina applicate al meglio nei "paradisi" socialisti, mentre la moglie, più critica e forse più informata, pur nutrendo al riguardo parecchie perplessità, si è tuttavia piegata alla proposta per rassegnata condiscendenza e per non mettere in crisi l'equilibrio dei rapporti.

La prima parte della storia è una sorta di accurato e interessante taccuino di viaggio, in cui Marisa e Guglielmo, attraverso le occasioni, gli incontri e le novità in cui si imbattono, trovano parziali conferme o smentite delle loro precedenti convinzioni, che esternano in pacati ma continui battibecchi.

Ma dopo questa parte iniziale (che il lettore avveduto intuisce essere propedeutica a quanto seguirà), la vicenda vira lentamente e inesorabilmente verso il filone della spy story ambientata nei tempi e luoghi privilegiati della cosiddetta guerra fredda. A Berlino est infatti la nostra coppia si troverà coinvolta in una ragnatela di movimenti e personaggi ambigui, in cui nulla e quasi nessuno, come si scoprirà alla fine, è veramente quello che sembra: pagine incalzanti e adrenaliniche, che inducono i lettori a rimandare il sonno o le altre occupazioni per arrivare presto alla fine.

Il fascino di Trabant '89 si basa su alcuni precisi punti di forza: prima di tutto la perizia con cui l'autore è riuscito a far felicemente convivere e incernierare tra di loro due generi letterari così diversi come il racconto on the road e la spy story; la scorrevolezza di una prosa che non presenta mai punti morti, forzature e inverosimiglianze; l'autenticità dei personaggi rivelata attraverso i dialoghi e le azioni; e infine la gradualità degli snodi narrativi con la sorpresa di un exit parzialmente aperto.

Con questo libro Sergio Vigna entra con sicura autorità in un appassionante e fortunato filone che in Italia conta pochissimi validi autori, a differenza del giallo e del noir.

Margherita Oggero



E' arrivato in libreria l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



Il piacere di una “ciaspolata” montana

Camminare nella neve mentre nevica è un'attività che mi crea sempre benessere fisico e mentale. Così è stato nella prima domenica di febbraio, durante una nostra uscita, che per la nevicata abbondante è stata modificata nella meta all'ultimo momento.

Ci siamo trovati in un'atmosfera magica, tutt'attorno, i larici, i pini, le baite incontrate lungo il percorso, il torrente erano carichi di neve.

Ogni volta che mi capita di camminare sotto la neve e nella neve provo un immenso piacere interiore. Soprattutto procedere nel silenzio della camminata mi dà molta gioia perché mi fa ricordare quando piccolina mio padre mi portava a camminare subito dopo una nevicata.

Allora gli inverni erano molto più rigidi e ricordo che le colline astigiane e la stessa città si ricoprivano di una buona coltre nevosa.

Mio padre mi invitava ad osservare le forme che la neve creava con l'aiuto del vento ed ad ascoltare i rumori, anche quelli più impercettibili.

Domenica mi sono trovata a condurre in Valle Stretta il gruppo, composto da circa una ventina di partecipanti.

Sebbene alquanto rumorosi per i chiacchiericci resi possibili dalla semplice camminata, ogni mio passo era ovattato e ogni rumore veniva diluito nel silenzio. E' un'esperienza che dovrete fare e auguro a voi lettori di camminare in montagna durante una nevicata.

Certamente è un po' più faticoso procedere rispetto a una tranquilla camminata ma, acquisita in poco tempo la tecnica della progressione con le racchette da neve, vedrete che anche voi proverete un piacere profondo per l'ambiente che vi circonda e per i suoni ovattati che sentirete. Infatti, il piacere sta soprattutto nella magia dell'ascolto!

Quando ci si avventura su terreni montani, ovviamente, la prudenza non è mai troppa. Se non vi sentite sicuri, non azzardate mai oltre i vostri limiti e ricordatevi che d'inverno occorre essere ancora più cauti, a causa delle veloci ed intense perturbazioni.

Quando, in tutta sicurezza, procederete nelle valli alpine innevate ove non ci sono impronte



Terre Alte *Riflessioni sull'ambiente alpino*

sulla neve se non le orme degli animali, e vi soffermerete sul silenzio e sui suoni che vibrano attorno, ecco che scatta la magia: grazie a una nevicata anche i luoghi di montagna prossimi a casa, che conoscete e visitate periodicamente diventano nuovi. Perché? Il motivo sta sotto la neve, poiché la natura sotto la neve si riappropria di ciò che è suo.

Camminare nella neve significa procedere lentamente, infatti come vi ho detto i passi nella neve sono più faticosi, resi così dalla calzatura delle ciaspole.

Dunque la progressione più tranquilla e cadenzata permette una meditazione interiore personale che si regolarizza con il nostro respiro in modo armonico.

Alcuni sostengono che tra le diverse attività invernali, questa sia un'attività disintossicante, ad impatto quasi zero. Infatti, dal punto di vista interiore, c'è una bella differenza con le attività praticate con gli sci o lo snowboard.

Queste ultime infatti si svolgono in luoghi affollati, ove prevale la lotta per il parcheggio, la fila alle casse, la fila agli impianti.

Una ciaspolata su terreno facile mentre nevica, magari attraversando un bosco, camminando accanto un torrente, toccando un paesino di baite abbarbicato sulla montagna, è una vera sinfonia per i nostri sensi.

Il respiro profondo, a pieni polmoni, ci regala gioia alla vista del biancore dei cristalli di neve che avvolge ogni cosa, e un tuffo soffice in quel mare bianco ci dice che siamo vivi e pieni di emozioni.

Così domenica ho fatto, buttandomi con tutta me stessa in quel candore, facendo credere agli amici una caduta accidentale, una semplice perdita di equilibrio.

In realtà, sulla via del ritorno è stato un tuffo nella neve voluto per comprendere la mia precarietà di piccola donna di fronte ad una natura grande e potente.

E' stato un attimo di vera felicità!

La cosa, detta così, può apparire un po' semplicistica, ma la camminata nella neve e



sotto la neve di domenica è stato un modo per
“ricaricare le batterie”, un divertimento per gli
occhi e per lo spirito.

Laura Spagnolini

*La neve cade,
la neve cade,
come se non cadessero i fiocchi,
ma in un mantello rattoppato
scendesse a terra la volta celeste.*

Boris Pasternak

Giulia Gino è nata e vive in Val Sangone.

Fin dall'infanzia ha sviluppato grande interesse e passione per la scrittura, producendo poesie e racconti con i quali ha partecipato a numerosi concorsi letterari, collocandosi tra i primi classificati.

Si è laureata al D.A.M.S. di Torino specializzandosi in teatro.

Dopo la laurea specialistica ha intrapreso la carriera di scrittrice, affermandosi come autrice emergente nel panorama letterario e facendosi notare per il suo stile semplice e fresco e per l'accurato ritratto psicologico dei personaggi.

Lavora come organizzatrice di eventi per una compagnia teatrale piemontese.

Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

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

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

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

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

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

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

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

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



Un grave incidente e una forte depressione e Luca si chiude totalmente al mondo. Il destino sembra segnato, ma inaspettatamente una mano consapevole offre aiuto: arriva la voglia di rimettersi in gioco e, attraverso una rinnovata conoscenza di sé, di credere in una nuova opportunità di vita.

Il giovane protagonista di queste pagine, azzuffandosi per questioni sentimentali con un collega si procura gravi ustioni su tutto il corpo e deve subire numerose operazioni ed estenuanti sedute di riabilitazione. Lo assale la depressione e per ritornare al lavoro gli viene imposto un trattamento psicologico con un'eccentrica e giovane terapeuta che lo riavvicina alla natura, allo sport, alla spiritualità e ai valori profondi della vita.

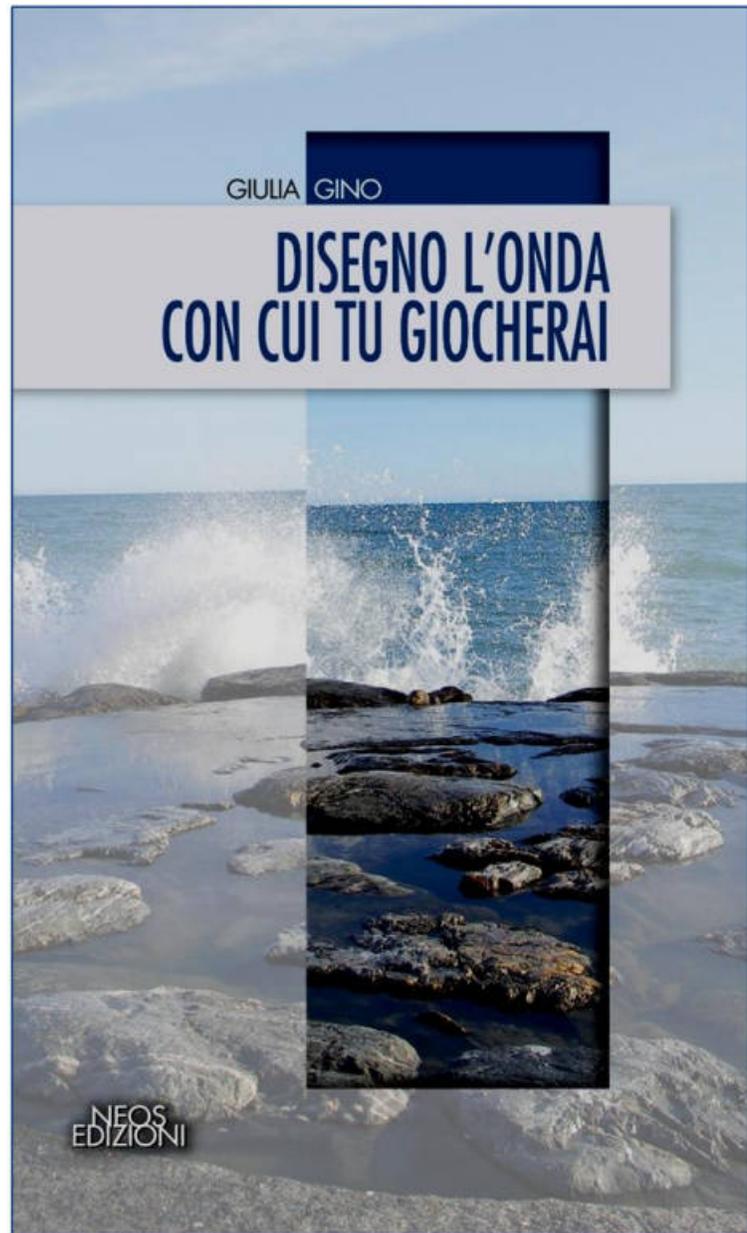
Da cinico e disperato qual era, Luca si trasforma pian piano, affronta le sue paure e i suoi sensi di colpa, inizia ad accettare quanto gli è successo e riprende in mano la sua vita. Quando Rebecca, la psicologa di cui si è innamorato, lo abbandona misteriosamente, egli inizia per rintracciarla, una "caccia al tesoro" a ritroso dove trova gli indizi per ricostruire la vita di lei.

Suggestivo romanzo di formazione, questo libro individua nella ricomposizione delle diversità in una comprensione reciproca, un percorso di crescita valido per i protagonisti e per tutti quelli che si dibattono in strette esistenziali. Con uno stile fresco e ricco d'incanto l'autrice riesce a dare vita con semplicità e naturalezza ad una storia realistica fatta di crescita, accettazione della sofferenza e grande ottimismo. Un messaggio significativo che sarebbe importante diffondere.

... Luca guardava la sua psicologa. Quegli occhi verdi si infiammavano di ebbrezza quando parlava, come esaltati. Lei credeva profondamente a ciò che gli insegnava. Non era come un professore che spiega storia a degli allievi svogliati, rassegnato ormai all'impossibilità di catturarne l'attenzione. Lei carpiva la sua attenzione, la faceva sua, gestendola attraverso le sue mani come fosse gelatina che si scioglieva al contatto del calore. Nonostante la cocciutaggine del suo allievo, Rebecca continuava imperterrita a dimostrargli che ciò che lei gli spiegava era vero, che poteva avere dei riscontri tangibili nel reale, che prima o poi sarebbe riuscita ad appassionarlo e a coinvolgerlo in questo gioco del "conosci te stesso socratico ..."



E' arrivato in libreria l'ultimo romanzo di Giulia Gino...



A Turin a la rosa bianca

A Turin a la rosa bianca
je na fija da maride.

A Turin a la rosa bianca
je na fija da maride.

Mama mia dammi cento lire
che in Merica voglio andar,
cento lire io te le do
ma in Merica no no no.

So fratelo da la finestra
mare mia lasela andè

So fratelo da la finestra
mare mia lasela andè

Quando furono in mezzo al mare
bastimento sasprifundò

La mia Nina l' endata fondo
mai più al mondo ritornerà

La mia Nina l' endata fondo
mai più al mondo ritornerà

Il canto è stato riadattato e armonizzato dal coro Edelweiss e portato in concerto per diversi anni.

Un'altra popolarissima ballata di quel tempo fu "Mamma mia dammi cento lire" (di Gigliola Cinquetti e del Quartetto Cetra le interpretazioni e incisioni più vendute e note, fino a Max Pezzali e Arisa).

Questo canto ebbe la sua matrice nella "Maledizione della madre", databile 1850, ed era la storia di una giovane che, per amore, abbandona, la casa materna per poi fare una misera fine.

Ed è una canzone di origine piemontese, nota come *A Turin a la reusa bianca* le versioni discografiche più facilmente reperibili quelle di Mario Piovano e di Gipo Farassino.

L'industrializzazione del cosiddetto triangolo industriale nel Nord Ovest (Torino, Milano, Genova) cambierà non poco le sorti di un'Italia che stava massivamente emigrando all'estero.

Il fenomeno dell'emigrazione italiana, tra la fine dell'Ottocento e gli inizi del Novecento, noto anche come la *diaspora italiana*, interessò dapprima il Settentrione (1876 –



1900), in particolare il Piemonte, il Veneto e il Friuli, e solo in seguito anche il Mezzogiorno. Destinazione: Stati Uniti e Canada, Brasile, Argentina, Uruguay, Venezuela... insomma, le Americhe. Anzi, la Merica.

La data d'inizio dell'emigrazione italiana nelle Americhe (un altro dei tanti "primati" torinesi o piemontesi) può essere simbolicamente considerata il 4 ottobre 1852, giorno della fondazione a Genova della Compagnia Transatlantica per la navigazione a vapore con le Americhe, il cui principale azionista fu Vittorio Emanuele II.

La compagnia commissionò ai cantieri navali di Blackwall a Londra i grandi piroscafi gemelli *Genova*, varato il 12 aprile 1856, e *Torino*, varato il successivo 21 maggio.

L'emigrazione non va letta solo negativamente (povertà estrema nelle campagne e basta), ma anche per la crescente pressione demografica, indotta dalle migliorate condizioni sanitarie, igieniche e alimentari che diminuirono la mortalità infantile.

Negli anni 1876-1900 espatriarono mediamente 210.000 individui. Nel periodo dal 1900 al 1913 affrontarono il lungo e rischioso viaggio oltre 600.000 persone.

L'emigrazione verso le americhe si esaurì negli anni sessanta del Novecento, grazie al miracolo economico italiano. Quella verso altri paesi europei iniziò invece verso gli anni '50.





Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=uyCc0Gzcm5w>



Continuiamo con la storia corale descrivendo le varie voci che compongono il coro in questo caso a voci pari (maschili).

Analizziamo la voce del TENORE che si distingue in questo caso in PRIMI (che cantano la melodia) e i SECONDI che a seconda delle armonizzazioni accompagnano la melodia che in alcuni canti è anche orecchiabile e può essere cantata anche a voce singola.

Diamo ora una spiegazione tecnica.

Il termine tenore non è nuovo a nessuno, ma molti non sanno il vero significato di questa parola.

Molte persone che non hanno grandi conoscenze in ambito musicale pensano che tutti i cantanti siano tenori (o soprani voci femminili).

Volendo approfondire, con il termine tenore ci si riferisce alla voce più acuta dell'uomo e deriva dal latino *teneo* cioè "mantenere".

Infatti, nella musica medioevale, il *tenor* era la parte del brano (cantus firmus) che "manteneva" il motivo principale. Solitamente questa melodia aveva una tessitura limitata, che poteva essere eseguita da un attuale baritono o tenore.



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.

Col tempo la voce tenorile assunse sempre maggiore importanza fino a raggiungere, con il romanticismo, un ruolo fondamentale nell'opera, soprattutto dopo che si è gradualmente evitata la pratica dell'evirazione.

Nell'ambito della musica corale, la normale estensione della voce di tenore è più limitata che nel repertorio solistico, raggiungendo al massimo il "La" in terza riga (La3).

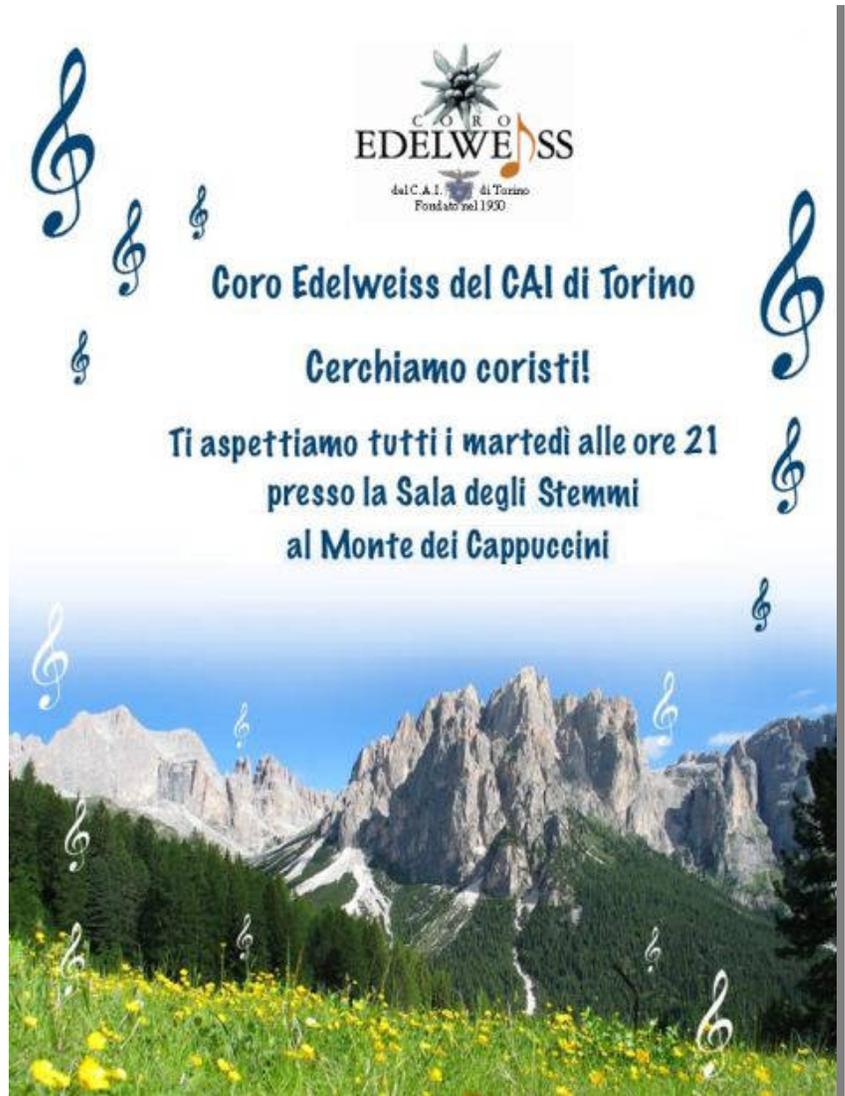
Per questo tipo di voce si contraddistinguono diversi tipi di TENORE che vi elenchiamo:

Tenore leggero o di grazia: voce dal timbro chiaro e limpido, di limitato volume ma agile, spazia nella zona acuta del registro ed è fornito di capacità virtuosistiche

Tenore lirico: voce calda, piena e ricca; spazia dalla zona centrale a quella acuta ed è adatto ad una spiegata cantabilità. Il tenore lirico si suddivide a sua volta in due categorie, il tenore lirico vero e proprio e il tenore lirico di mezzo carattere o lirico-leggero.

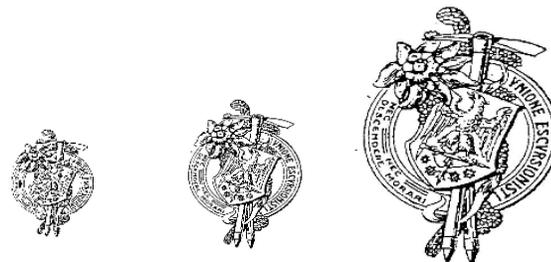
Tenore lirico spinto o lirico drammatico: è un tenore lirico la cui voce è dotata in natura di maggior volume; spazia dalla zona centrale a quella acuta. All'occorrenza, può spingersi fino a tonalità drammatiche.

Tenore drammatico o di forza: voce ricca, piena, di timbro scuro e intenso volume; spazia nella zona centrale del registro ed è portato agli accenti forti. Questa tipologia di tenore è caratterizzata da una grande somiglianza alla voce di baritono nei registri centrale e grave, il che porta spesso a classificazioni errate.



Alla prossima, amici dell'Escursionista, con le voci gravi!...

Valter Incerpi



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



E’ arrivato in libreria l’ultimo libro di Roberto Mantovani...



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’icone 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).

La Cucina popolare della Sicilia

Cari lettori ed aspiranti Chef, ben ritrovati!

Questo mese con la rubrica "Il mestolo d'oro" iniziamo un viaggio. Sì sì, avete ben capito... un viaggio attraverso le regioni italiane o per meglio dire attraverso la "Cucina popolare" delle regioni italiane.

Attraverseremo lo stivale d'Italia e partendo dal Sud risaliremo il Bel Paese scoprendo ricette, sapori, profumi e aromi che ogni regione d'Italia ha saputo conservare e tramandare a noi generazioni dopo generazioni.

Questo mese partiamo dunque dalla assoluta Sicilia e da questa terra, ci metteremo alla prova con 4 piatti clamorosi della cucina siciliana: gli "Arancini" di Palermo come antipasto, la "Pasta alla Norma" di Catania come primo piatto, le "Sardeghe alla Beccafico" (che dedico a Messina) come secondo piatto di pesce e gli irrinunciabili "Cannoli siciliani" come dolce che concluderanno il nostro "pranzo siculo".

Amici lettori siciliani e non... pronti a cimentarvi con questi quattro capolavori della cucina Siciliana?

Arancine siciliane

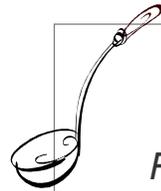
INGREDIENTI (per 25 arancine)

Per il riso:

- Kg 1 riso
- lt. 2,5 di acqua
- gr. 100 burro
- g.30 di sale
- 2 bustine di zafferano

Per il ragù:

- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 foglie d'alloro
- un pizzico di chiodi di garofano in polvere
- gr. 250 tritato suino
- gr. 250 tritato bovino,
- mezzo bicchiere di vino bianco



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 200 gr di piselli surgelati sale q.b.
- pepe q.b.
- gr.250 di caciocavallo grattugiato

PREPARAZIONE

Del riso:

Mettere gli ingredienti in una grande pentola antiaderente, partendo da freddo e lasciare cuocere, a fuoco medio e senza mai mescolare, fintanto che il riso non avrà assorbito tutta l'acqua.

Rovesciare il contenuto della pentola in una

Arancini



teglia (placca) o altro largo contenitore per farlo raffreddare.

Del ragù:

In un tegame largo mettere la cipolla la carota e il gambo di sedano tritati finemente con un filo d'olio.

Fare andare a fuoco lento dopo qualche minuto versare la carne suina e la carne bovina e farla rosolare.

Quando la carne sarà rosolata, alzare la fiamma, sfumare col vino bianco e fare evaporare, aggiungere l'alloro e la polvere dei chiodi di garofano quindi i piselli ed il concentrato di pomodoro sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida.

Aggiungere altri due bicchieri d'acqua aggiustare di sale e di pepe e fare cuocere a fuoco lento per circa un'ora e mezza.

Finita la cottura fare raffreddare togliere le foglie d'alloro e quando tutto sarà tiepido aggiungere il caciocavallo mescolando.

Assemblaggio:

Prendiamo sul palmo della mano una manciata di riso e formiamo una palla, grande quanto un'arancia, apriamo poi questa palla appena formata e la riempiamo con la polpetta del ragù.

Chiudiamo a questo punto l'arancia compattandolo bene, per fare questa operazione è meglio tenere le mani ben umide.

Cottura:

L'arancino così formato va poi passato in una pastella leggera (lega), fatta da acqua e farina, piuttosto liquida e poi nel pangrattato.

Siamo così pronti per la frittura, che va fatta usando un tegame con abbondante olio di semi

Appena l'olio sarà ben caldo immergervi uno più arancine in modo che vengano completamente sommerse dall'olio.

Farle imbiondire ed appena avranno assunto quel bel colore dorato tirarle fuori e farle intiepidire su della carta assorbente

SUGGERIMENTI

Ogni giorno è buono per mangiare l'arancina siciliana, ma il 13 dicembre è speciale perché a Santa Lucia se ne consumano milioni a Palermo.

Sono quei riti gastronomici che il Sud ancora conserva, e meno male.

Pasta alla Norma

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- 340 gr di penne rigate
- 2 melanzane
- 300 gr di pomodori pelati
- 150 gr di ricotta salata
- 2 spicchi di aglio



Penne alla Norma

- basilico
- sale
- olio

PREPARAZIONE

Spuntate le melanzane, tagliatele a rondelle sottili.

Friggere le melanzane in un'ampia padella con l'olio extravergine d'oliva.

Quindi sollevatele e tenetele da parte.

Nella stessa padella far rosolare l'aglio, aggiungere i pomodori, aggiustare di sale e far cuocere per una decina di minuti.

Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolare le penne e versarle nel sugo ottenuto.

Aggiungere le melanzane, la ricotta salata tagliata a scaglette e aggiungere il basilico.

Far saltare la pasta in padella per un minuto.

Servire la pasta alla norma nei piatti aggiungendo una spolverata di ricotta salata e guarnendo con del basilico fresco.

SUGGERIMENTI

La pasta alla Norma è una ricetta tipica siciliana, originaria della città di Catania, si tratta di una deliziosa pasta con le melanzane con aggiunta di pomodoro fresco, ricotta

salata e basilico.

Il nome "Pasta alla Norma" si dice derivi da un'esclamazione fatta da un noto commediografo catanese che dopo aver assaggiato questo piatto disse: "È una Norma!" paragonandola all'opera di Bellini.

Questa pasta alla siciliana è una squisitezza ed è una delle ricette estive preferite dai Catanesi.

Sarde alla beccafico

INGREDIENTI (dosi per 4 persone)

- 150 gr. pangrattato
- 3 cucchiaini (facoltativo) di pecorino grattugiato
- 2 acciughe
- prezzemolo qb
- 30 gr. pinoli
- 50 gr. uva passa
- 2 limoni
- zucchero
- olio d'oliva
- alloro
- sale
- pepe
- 2 arance a fettine o un limone a fettine



Sarde alla beccafico

PREPARAZIONE

Per prima cosa pulite le sarde togliendo la pinna dorsale, la testa, le interiora e la lisca interna. Aprite le sarde a libro e sciacquatele sotto l'acqua. Tenete le sarde da parte.

Per preparare il ripieno delle sarde a beccafico, prendete una padella dal fondo largo, versateci un filo d'olio d'oliva e tostategli il pangrattato.

Quando il pangrattato sarà tostato mettetelo in una ciotola ed utilizzate la padella per scaldare l'olio, sciogliervi le acciughe ed aggiungervi i pinoli e l'uva passa precedentemente fatta rinvenire in acqua calda.

A questo punto, togliete dal fuoco, aggiungete il pangrattato tostato e mescolate tutto.

Aggiungete anche il pecorino grattugiato e il trito di prezzemolo fresco.

Prendete le sarde, aggiungete del sale, disponete un cucchiaino di condimento al centro poi arrotolatele.

Disponete le sarde in una teglia unta d'olio d'oliva alternandole con una foglia di alloro ed una fettina di limone oppure di arancia.

Quando tutto le sarde saranno arrotolate e disposte nella teglia, irroratele con il succo di un limone al quale avrete aggiunto un pochino di zucchero.

Se non amate il gusto troppo acidulo del limone potete spezzarlo con del succo di arancia oppure usare solo succo d'arancia.

Cospargete ancora con del pangrattato tostato ed ancora un pizzico di zucchero.

Infornate le sarde a beccafico in forno preriscaldato a 200 C per 15 minuti.

SUGGERIMENTI

Le sarde a beccafico sono una ricetta siciliana doc, delle sarde ripiene di pangrattato, pinoli e uva passa, arrotolate e cotte al forno con succo di limone e fettine d'arancia.

Esistono diverse varianti di ricette di sarde a beccafico, c'è la versione palermitana (che è quella che vi ho dato oggi) e la versione catanese in cui le sarde non vengono arrotolate ma chiuse a libro con il condimento all'interno.

Quanto alla storia di questa ricetta, pare che il nome "sarde a beccafico" derivi dal fatto che

le sarde così avvolte, con la coda all'insù, ricordino degli uccellini che si chiamano "beccafico" che erano una pietanza da ricchi.

I cannoli siciliani

Ingredienti (dosi per 4 persone)

Per le scorze dei cannoli:

- 200 g di farina 00
- 30 g di zucchero
- 20 g di strutto
- 15 g di cacao
- 3 cucchiaini di vino Marsala o vino bianco secco
- Un albume d'uovo
- Un pizzico di sale

Per il ripieno:

- 800 g di ricotta di pecora
- 350 g di zucchero
- 200 g di gocce di cioccolato

Per guarnire:

- 100 g di scorza d'arancia candita
- 50 g di zucchero a velo

PREPARAZIONE

Lavorare la farina, setacciata, con lo zucchero, il cacao, il sale e lo strutto.

Il Marsala va aggiunto a filo in quantità variabile fino a ottenere un impasto elastico, liscio e poco più duro di quello del pane.

Avvolgere l'impasto in una pellicola trasparente e riporre in frigorifero per un'ora.

Stendere l'impasto fino a ottenere una sfoglia sottile meno di 2 millimetri, quindi ritagliare o delle forme rotonde del diametro di 9-10 cm oppure, ancor meglio, delle forme romboidali dai vertici arrotondati (potete creare lo stampo con del cartoncino).

Avvolgere la forma di pasta attorno ai cilindretti di metallo pennellando con l'albume i lembi della pasta prima di sovrapporli l'uno all'altro.

Friggere nello strutto liquefatto a 180 °C circa finché le cialde non saranno dorate e solide.

Quindi riporre le scorze dei cannoli siciliani su carta assorbente e lasciarle raffreddare prima

di sfilare i cilindretti.

Per la crema di ricotta

Mettere la ricotta di pecora a sgocciolare in un colino e riporla in frigorifero, quindi setacciarla, mescolarla per bene in una terrina insieme allo zucchero e aggiungere le gocce di cioccolato.

Confezionamento dei cannoli siciliani

Introdurre la crema di ricotta nelle scorze dei cannoli solo poco prima di consumarli, a meno che non si gradiscano dei cannoli siciliani dalla scorza un po' più ammorbidita dalla crema.

Cospargere con zucchero a velo e guarnire le estremità con le scorze d'arancia candita.

I vostri cannoli siciliani sono pronti.

SUGGERIMENTI

I cannoli siciliani si presentano sotto numerose variazioni sia per quanto riguarda la preparazione delle scorze sia per quanto riguarda la farcitura e la decorazione.

C'è chi preferisce aggiungere aceto e/o uova

all'impasto e sostituire lo strutto con olio per la frittura e con burro per l'impasto.

Il cacao può essere sostituito da caffè o cannella, ma tutti questi hanno quasi soltanto funzioni coloranti.

La crema dei cannoli siciliani può anche essere preparata con la più delicata e dolce ricotta di mucca, con ricotta di mucca mista a crema di latte, con sola crema di latte o con crema pasticcera o di cioccolato.

E se nella Sicilia orientale la decorazione dei cannoli siciliani consiste di granella di nocciole o pistacchi di Bronte, nel Palermitano si predilige guarnire le estremità dei cannoli con canditi d'arancia o di ciliegia.

Mauro Zanotto



Antichi mestieri

Vecchi mestieri e chiacchiere di borgata

(parte prima)

C'era una volta il boscaiolo, il ciabattino, la lavandaia, il falegname, c'era una volta l'arrotino, il mugnaio e... tanti altri mestieri ancora. Non che siano spariti del tutto ma sicuramente è cambiato il modo di rappresentarli. Oggi sicuramente non abbiamo più quel modo di lavorare, oggi si corre, si corre, si corre. Ma quando riusciamo a godere del nostro lavoro?

I ricordi mi proiettano al Coindo di Condove, la borgata di origine dei miei genitori, quando li seguivo attento, con occhi di bambino, nello svolgimento dei lavori nei campi o nella preparazione del pane e conserve varie che mia madre sommava al già duro lavoro svolto durante la giornata e a tutti quei lavoretti di piccola manutenzione della casa, degli attrezzi di lavoro e all'accudire gli animali della stalla dopo essere rientrati dal pascolo che nel frattempo mio padre era intento a svolgere, aspettando la cena mentre era ancora giorno ma dopo una giornata che era stata già abbastanza lunga e faticosa per loro.

Non ci si fermava mai, se non appunto all'ora della cena consumata in religioso silenzio sopraffatti più dalla stanchezza che dai profumi delle minestre della mamma, che bollivano e ribollivano nel paiolo di rame appeso nel camino sotto lo scoppiettante rumore e lo scintillio della legna secca, conferendo ai cibi quel particolare sapore che solo la cottura a "legna" sa dare. Già, anche i profumi così come i sapori non sono più gli stessi...

Il montanaro che un tempo viveva con quel poco che la montagna offriva, si preoccupava, senza delegare ad altri, di ripulire il sottobosco, di sistemare la diffusa rete dei sentieri, di incanalare le acque piovane, di ripristinare i muretti a secco, senza pretesa di vedersi riconosciuto il suo lavoro dai contributi di qualche ente, bensì riscontrando e usufruendo dei benefici pratici di cui egli si era reso artefice, convinto che la sua opera sarebbe servita ai figli e ai nipoti che ne sarebbero seguiti. Di anno in anno



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

provvedeva a prepararsi la legna per quello successivo, attento alle fasi lunari e alle diverse proprietà delle essenze a disposizione.

Alberi secolari venivano issati sui tetti in costruzione, a garanzia di solidità e durata. Anche le numerose capre che venivano allevate contribuivano, brucando i rami bassi e gli arbusti più teneri, alla pulizia delle aree boschive e della loro più ordinata espansione. I sentieri che per secoli costituirono una vera rete di collegamento minore, venivano sistemati correntemente da coloro che ne usufruivano abitualmente, mentre oggi non ci preoccupiamo di spostare il sasso caduto o di tagliare il ramo che impedisce il passaggio, e quando la situazione si fa insostenibile invochiamo l'intervento di qualcuno "di dovere".

Ricordare alcuni degli antichi mestieri che gli abitanti delle borgate montane esercitavano per necessità e renderli fruibili e comprensibili a quanti hanno dimenticato e ai molti che non hanno mai conosciuto la tradizione alpina, costituisce una esigenza di conservare la memoria storica per comprendere il nostro presente.

Come le nostre nonne facevano il bucato

I panni sporchi bianchi di tela, cioè le lenzuola, si lavavano due volte all'anno, in primavera e in autunno. Le tenevano nel letto per un mese e mezzo ma dopo 20 -25 giorni le giravano al rovescio, poi le toglievano e le mettevano da parte in attesa del lavaggio.

Mi ricordo che avevano una grande tinozza in legno che aveva alla base un buco che si tappava all'esterno con un grosso tappo di sughero o legno con stracci. Dopo aver portato a casa l'acqua, si faceva una prima passata ai panni molto sporchi, con spazzola, sapone (fatto in casa), e molto olio di gomito. Insaponata tutta la biancheria la sistemavano nella tinozza, un panno sopra l'altro, per ultimo mettevano un sacco di iuta o un vecchio lenzuolo che doveva proteggere il



bucato dalla cenere.

Vi posavano sopra la cenere che, come si sa, ha un potere sbiancante e sgrassante, in modo da ricoprire bene il tutto. Facevano quindi bollire vari paioli d'acqua e la versavano nella tinozza; quando era piena fino all'orlo stappavano il mastello e rimettevano l'acqua sul fuoco dentro un paiolo rifacendola bollire.

Questa operazione era fatta 3-4 volte, fino a quando l'acqua bollita filtrata dai panni e dalla cenere, diventava bianca. Allora tappavano la tinozza e la lasciavano con i panni a bagno nell'acqua tutta la notte.

L'indomani tiravano via i panni dall'acqua controllando che fossero puliti e poi li andavano a sciacquare alla fontana o altrimenti si dirigevano verso qualche ruscello o qualche punto d'acqua pulita che scorreva. Per togliere cenere e sapone dovevano sbattere con forza i panni sopra la pietra o il legno.

Questa era un'operazione importante per eliminare qualsiasi residuo che poteva danneggiare il tessuto o lasciare aloni. Prima di metterlo ad asciugare, il bucato andava strizzato ben bene: i capi tenuti fra due donne, si facevano girare in parti opposte, a quel punto si stendevano al sole. Se non erano puliti ripetevano tutto il lavoro descritto in precedenza.

Come le nostre nonne stiravano

Nelle case del Coindo nei primi anni del secolo scorso, lenzuola, asciugamani e vestiario intimo non venivano mai stirati, avevano altro da fare; si stiravano solo i vestiti della festa. Il primo ferro da stiro che ho visto (anni '30) era quello pesante che si metteva direttamente sulla stufa.

La piastra si riscaldava e la nonna poteva stirare il tempo che durava questo calore, ovvero pochissimo. Insomma per dare una piega ai capi ci voleva davvero tanto tempo.

Ve le ricordate le stufe di una volta fatte a cerchi concentrici i quali si toglievano uno ad uno, a seconda della grandezza della pentola da mettere? Ebbene, quella era la stufa su cui si poggiava il ferro da stiro.

Successivamente ho visto utilizzare quello dove si mettevano le braci direttamente dentro al ferro.

Quello per intenderci che, come cimelio, si trova ancora in tante case. Era tutto nero e aveva l'apertura in alto che permetteva di riempirlo di braci ardenti. Questo ferro aveva un'autonomia più grande rispetto a quello di prima.

Per poter stirare agevolmente si spruzzava la stoffa con dell'acqua. La bruciatura era assicurata se non si aveva l'accortezza di mettere uno straccio tra la stoffa e il ferro. Le stoffe sintetiche non erano ancora arrivate nelle nostre case per cui i capi da stirare erano prevalentemente in canapa, lino o lana.

Come le nostre nonne facevano il pane





Il pane che si consumava a tavola al Coindo era di segale. Era seminata un anno sì ed uno no alternando la coltivazione delle patate. Il pane nonna lo faceva così: preparava l'impasto classico con farina, acqua, sale, lievito (lievito naturale riprodotto da un precedente pezzo d'impasto che si era lasciato riposare e prendere una naturale acidità sotto un piatto rovesciato in un angolo della dispensa) e patate bollite e schiacciate.

Già, la patata, perché quest'ultima conferiva al pane una certa freschezza e permetteva una conservazione più lunga nel tempo (non lo si faceva tutti i giorni ma poche volte l'anno e nelle ricorrenze). Una volta impastato e lavorato nella forma tipica rotonda alta 5 o 6 centimetri, le forme venivano affiancate l'una a all'altra su una lunga tavola di legno. Una volta arrivata in forno, che aveva prima provveduto a preparare dando fuoco alle proprie fascine di legna, procedeva alla cottura.

Cotto il pane lo si conservava per i giorni che seguivano nella tipica madia costruita con il coperchio bombato da cui prendeva il nome, una sorta di contenitore in legno povero ma quasi sempre abbellito con decori incisi, quasi privo d'aria, che lasciava il pane sottovuoto naturale, un aiuto per la sua lunga conservazione.

Il pane degli ultimi giorni, ovviamente non più tanto fresco, ma anzi abbastanza indurito ormai, non andava gettato via, era ancora buono per essere utilizzato per condire minestre, o cucinando la "panada" tipico piatto condito con altri ingredienti di "risulta" che stavano rischiando il deterioramento.

Quando il pane era finito in attesa della successiva infornata a giorni alterni, si preparava una focaccia con un impasto di farina di segala anche mista ad altri farinacei disponibili che a tarda sera veniva cotta nel camino seppellendola sotto le braci ancora accese e la cenere, residui della legna bruciata durante il giorno; dopo qualche ora ne veniva fuori una pagnotta di colore piuttosto scuro, dura e non sempre cotta, impregnata di cenere; si lasciava appena raffreddare, si puliva con uno strofinaccio e quindi veniva messa nella madia.

Come le nostre nonne facevano il burro

Primo lavoro è raccogliere la panna, cioè dividere la panna dal latte con l'apposito mestolo in legno largo e piatto, con il manico ricurvo; si versa poi la panna nel secchio di rame stagnato, un po' bombato, con il beccuccio per versare.

Si scalda la zangola con acqua calda a seconda del tempo si lascia qualche secondo: se è freddo di più, se è caldo di meno. Tolta l'acqua si versa la panna colandola con una



stoffa di tela grezza. Si mette il coperchio e con il movimento di su e giù del pistone si sbatte la panna fino a che si consolida.

Per tutto ciò occorre circa un'ora. Arrivati a questo punto si deve colare il siero. Si aggiunge poi acqua fredda, e si sbatte ancora un po' perché indurisca.

Si passa poi a fare le forme desiderate con uno stampo in legno oppure su un asse apposito, rotondo, con un po' di bordo per battere il burro e farlo in panetti da due o tre chili.

Si lascia riposare al fresco per un giorno ed il burro è pronto per cucinare dei buoni e genuini piatti.

Come le nostre nonne facevano la toma

Il latte appena munto viene raccolto nei paioli, si lascia riposare per dodici ore dentro una cantina poi si raccoglie la panna e la si deposita in un secchio di rame stagnato, un po' bombato, con il beccuccio per versare. Il latte invece viene portato in casa in un paiolo

in rame non stagnato, che può contenere fino a 40 litri di latte, e che si può mettere sul fuoco, e si mette a scaldare sul camino.

Quando è a temperatura giusta, si toglie dal fuoco e si mette il caglio.

Vi sono molti metodi per misurare la temperatura, ma in genere si va ad occhio, anche perché in estate dipende molto dalla temperatura che c'è fuori, dalla quantità di erba mangiata, se è erba fresca o vecchia, dall'altitudine.

Tutto questo si capisce dalla pratica di chi è tanti anni che fa questo mestiere. Si mescola bene il latte con la frusta in legno a quattro punte e si mescola fino a che la cagliata, si sia disfatta tutta.

Si aspetta poi che la cagliata si depositi sul fondo del paiolo. Si raccoglie quindi con la stoffa di tela grezza, si mescola bene con le mani e le si dà forma rotonda e si arrotola nella stoffa di tela grezza.

Viene poi deposta sulla panca in legno con canali di scolo per il siero, a scolare. Il giorno dopo si srotola e si porta in una cantina, per la salatura.

Ci sono tanti metodi di salatura, uno è mettere il sale prima da una parte e poi, il giorno successivo, dall'altra. Se si vuole la toma più salata, si lascia il sale un giorno in più.

Oppure si sala la toma prima di metterla nella stoffa di tela grezza. Finita la salatura si porta in un'altra cantina a stagionare, dove viene girata ogni due giorni per togliere la muffa che si forma sopra.

La muffa si toglie con uno straccio asciutto se la cantina è umida, con uno bagnato se la cantina è secca.

Qualcuno usa l'acqua salata della pasta, così non si forma la crosta ruvida. Tutto ciò si fa fino a che la toma è matura e pronta per essere mangiata.

Ettore e Gianni Cordola

www.cordola.it

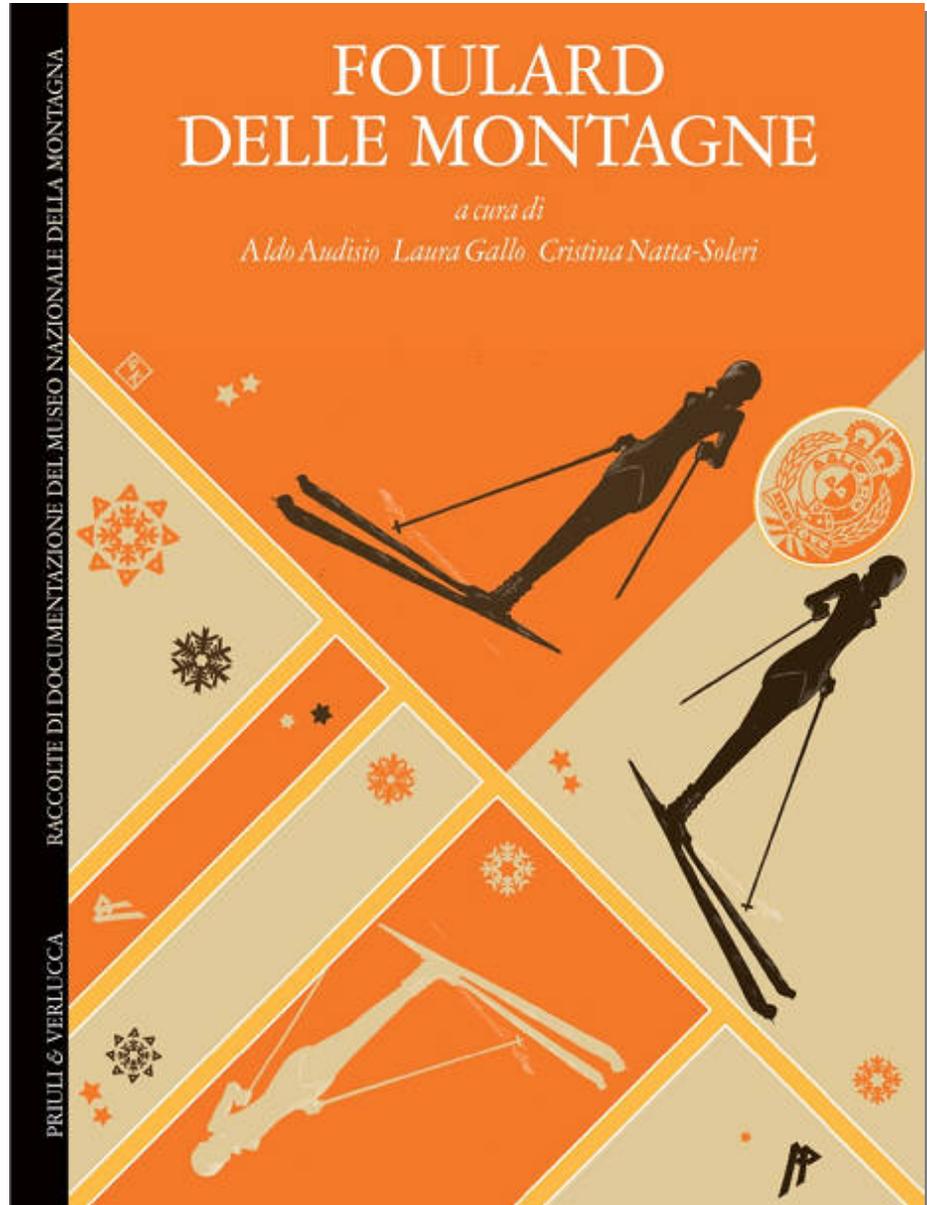


MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

La mostra "Foulard delle montagne" presso il Museo Nazionale della Montagna dal 16 dicembre 2016 al 28 maggio 2017 realizzata con il sostegno della Regione Piemonte, della Fondazione CRT e della Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Trento e con la collaborazione della Città di Torino e del Club Alpino Italiano – è accompagnata da un volume, il nono della collana dedicata alle

Raccolte di Documentazione del Museo Nazionale della Montagna: Foulard delle montagne. A cura di Aldo Audisio, Laura Gallo e Cristina Natta-Soleri, edito da Priuli & Verlucca, 156 pagine corredate da un ricco apparato iconografico di 170 immagini di foulard.



A chi mi chiede se è ancora possibile parlare di “esplorazione” quando ci riferiamo alle nostre valli, alle nostre montagne, senza quindi far volare il pensiero alle grandi vette di continenti lontani, la mia risposta è... Sì, è ancora possibile!

E' possibile perché qualunque escursione condotta anche solo in una delle nostre valli “dietro a casa” può trasformarsi in una vera e propria esplorazione di territori oggi solitari, selvaggi ed inospitali, in cui l'uomo da anni è assente e sui quali i resti della “antropizzazione” dovuta alla sua presenza sociale, religiosa o culturale sono ormai visibili solo agli occhi attenti di chi va per monti con lo spirito dell'esploratore.

In questa rubrica vi racconterò quindi non solo ciò che durante le mie escursioni avrò osservato ma anche ciò che avrò immaginato o capito dalla “lettura” dei segnali del passato che il territorio ancora conserva.

Così facendo, idealmente sarà un po' come se l'escursione l'avessimo fatta insieme, viaggiando come un Marco Polo del nostro tempo, “Esplorando... per Monti e Valli”!

Un anello sui monti di Porte

Dalla fontana degli alpini a S. Benedetto passando per la Balma, la Casa dei Burattini e la Roccia Cotello

- Località di partenza: Fontana degli alpini mt. 738
- Dislivello: mt. 300
- Tempo complessivo: 3 ore e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: T/E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Nel punto terminale dove la valle del Chisone si stringe aprendosi poi alla pianura, si trova il comune di Porte. “Porta” d'accesso alla valle, i soleggiati pendii a monte dell'abitato un tempo erano costellati da vigne, coltivi e piccoli insediamenti, i più elevati oramai da tempo abbandonati, che sorgevano là dove il bosco s'apriva a minuscole praterie.

Numerosi sentieri solcavano questi versanti



Marco Polo **Esplorando... per Monti e Valli**

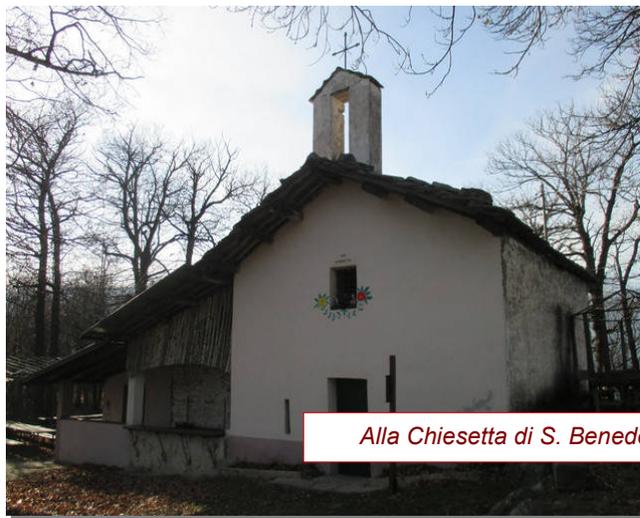
come altrettanto numerose sono le piste forestali finalizzate all'esbosco che li hanno resi inservibili: questo itinerario nel procedere ne percorre alcune.

Partendo già in quota, dalla fontana degli alpini, questo itinerario raggiunge da prima due siti caratteristici sepolti nel fitto del bosco: la Balma, casa addossata ad una parete rocciosa e poi il Ciabot d' Buratin con il misterioso affresco sulla facciata: meritano essere visti.

Saliti poi al “Belvedere”, dove sorge un cippo con sopra una marmorea testa femminile, subito si raggiunge il rilievo più elevato, il monte Roccia Cotello, dal quale si scende a valle, alla chiesetta di S. Benedetto percorrendo una piacevole traccia restando lungamente sul crinale. Con un ultimo tratto pianeggiante, traversando per boschi, si ritorna alla fontana degli alpini.

Totalmente percorribile in MTB, questo itinerario ben si presta ad essere effettuato tutto l'anno: con la foglia, che però preclude ogni visuale, meglio dall'autunno alla primavera fermandosi poco la neve su questi soleggiati non elevati pendii.

Giunti a Porte, comune all'inizio della valle del Chisone, al centro dell'abitato si prende a destra il viale alberato, piazza Martiri della



Alla Chiesetta di S. Benedetto



Pilone della Madonna alla fontana degli alpini

Libertà, seguendo poi le numerose indicazioni che consentono di raggiungere la fontana degli alpini.

La strada, a tratti stretta, ma sempre asfaltata sino alla meta, prende da subito a salire a svolte un assoluto pendio toccando, nel procedere, vari bivi per numerose minuscole borgate, rasentando case sparse, così raggiungendo al termine di una ripida salita il boscoso pianoro dove sorge la caratteristica fontana degli alpini, accanto ad una pensione per cani e gatti, a margine del quale ampi spazi permettono il parcheggio dell'auto.

Due stradelli si dipartono da questo piazzale: poiché per quello con l'indicazione per S. Benedetto, si tornerà, si prende quello a sinistra della fontana che inoltrandosi subito si trasforma in sterrato.

Fatta più avanti la svolta, al bivio che segue si lascia la traccia principale, sulla quale poi si tornerà, prendendo a sinistra un altro stradello che subito raggiunge la Balma, caratteristica casa, da tempo in abbandono, addossata di fatto ad una parete rocciosa.

Tornati per poco sui propri passi si continua in ascesa sul sentiero che passa a monte

dell'insediamento, chiuso un po' dai rovi, per prati in abbandono, stando sempre paralleli al rio. Di sopra, uscendo ancora su uno stradello, guadato il corso d'acqua, lo si percorre per un tratto sino a che i muretti dei terrazzamenti segnalano la vicinanza di una casa immersa nel ceduo di castagno e tra i pini.

E' il Ciabot d' Buratin, la Casa dei Burattini, dove sulla facciata un affresco riporta a disegni episodi, finestre, storie, ciascuna con l'effigie di un luogo. Vero o di fantasia? Chi lo sa. Poi per lo stesso stradello si torna sulla traccia principale precedentemente abbandonata per raggiungere la Balma sulla quale ci s'immette ancora prendendola verso monte.

Fatta la svolta e lasciato sulla destra il bivio per le case Don, che danno nome alla strada, sempre rimanendo sulla traccia principale si prosegue per un tratto in ascesa raggiungendo di sopra un successivo bivio dove su un castagno si trova l'indicazione per il "Pilone di S. Francesco".

Qui giunti sarebbe indifferente prendere a destra oppure a sinistra congiungendosi entrambe le strade sul superiore crinale. Meglio quella si sinistra, un tantino più lunga, però meno ripida e poco scavata dal ruscellamento.

Preso, rasentato il boscoso rilievo quotato dalla carta 942 mt, trascurato più su un altro stradello in piano che si diparte sulla sinistra, con un tratto in moderata ascesa si raggiunge il crinale dove transita lo stradello – pista



Testa marmorea di donna al Belvedere



Alla Casa dei Burattini (Ciabot d' Buratin)

forestale che partendo da S. Benedetto giunto a questo punto scende al colle di Prà Martino. Sulla sua destra ancora uno stradello consente di pervenire in pochi minuti al "Belvedere" dove su un cippo in pietre cementate accatastate s'erge una testa femminile in marmo guardante la pianura.

Qualcuno sostiene possa essere la madre dell'avvocato, di Giovanni Agnelli, ma non ci sono riscontri a questa affermazione. Come gli altri due siti, anche questo merita essere visto. Ritornati poi sul crinale dove si trova l'indicazione per Prà Martino, si prosegue nella direzione opposta, per un tratto, sino a che, evidente, sulla destra si stacca una traccia che percorsa porta alla base del rilievo posto al termine della lunga cresta che sale da fondovalle. Seguendo la linea elettrica facilmente si sale in vetta al monte Rocca Cotello mt. 1035, evidenziato non già da una croce, ma da un grosso traliccio per le telecomunicazioni.

1 ora e 30 minuti c.ca dalla fontana degli alpini.

Una traccia, ampia segnata ed evidente,

scendendo dal versante opposto ritorna sullo stradello che percorre il crinale, sul quale ci s'immette prendendolo verso destra.

Da qui sino alla chiesetta di S. Benedetto e poi al "Belvedere" posto dove il pendio precipita, si percorrerà lungamente e fedelmente questo stradello-pista forestale sempre rimanendo sul crinale o di poco sotto.

Assai piacevole, alternando lunghi tratti in piano ad altri dove si scende, ma sempre di poco, lasciata più avanti una traccia sulla destra che ancora scende a Prà Martino ed un'altra sulla sinistra che si perde nel bosco, fatta la svolta come suggerito dalla segnatura biancorossa su un albero, rasentata di poco sotto una caratteristica casa nel bosco, fatte due prime svolte, ancora trascurato sulla sinistra uno stradello, dopo le due svolte un tantino distanziate che seguono parte ancora sulla sinistra uno stradello con l'indicazione per Porte.

Si prenderà tornando non prima di essere scesi, sempre proseguendo sulla traccia principale, sino alla chiesetta di S. Benedetto, dove, nel punto in cui il pendio precipita, una

staccionata delimita il “Belvedere” assai panoramico sui monti e sulla valle.

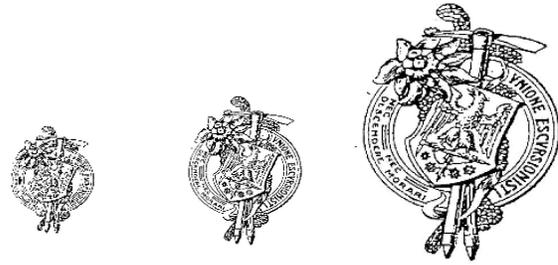
Tornati al superiore bivio per Porte si prende ora lo stradello che s’inoltra in piano subito superando i ruderi di un insediamento. Al successivo, la borgata Sartè, oltre l’ultima casa si prosegue ancora per un tratto in piano e prima di raggiungere i successivi ruderi si scende a svolte verso valle. Il breve traverso che segue porta la traccia ad una borgata dove, arrivando la strada, le case sono state ristrutturate.

Lasciato l’insediamento, al bivio che segue, trascurata la strada che scende a valle, a Porte, si prende quella che s’inoltra verso monte, come suggerito da un paletto con l’anello. Continuando, lungamente e piacevolmente, sempre quasi in piano, superati per via altri ruderi e alcune lapidi con su riportati i testi di canzoni degli alpini, sempre restando sulla traccia principale, attraversato un rio, si ritorna in breve alla

spiazzo presso la fontana degli alpini dove questo anello si chiude.

2 ore e 15 minuti c.ca dal monte Roccia Cotello.

Beppe Sabadini



Dal Gran Truc alla Punta Cialancia

Morbo di Alzheimer e morbo di Parkinson

Morbo di Alzheimer: quali sono le cause, quali i sintomi e quali le cure

Quali sono i sintomi del morbo di Alzheimer? Quali possono essere le cause? Esistono cure per la malattia?

Fra le malattie legate all'anzianità e all'invecchiamento più diffuse bisogna annoverare il morbo di Alzheimer, anche definito, demenza presenile di tipo Alzheimer ma conosciuta ai più come Alzheimer.

La malattia ha preso il nome dal medico psichiatra tedesco Alois Alzheimer, che per primo la descrisse agli inizi del ventesimo secolo.

Si tratta della forma più comune di demenza degenerativa, che conduce pian piano all'invalidità del soggetto affetto, ed è una malattia che si sta diffondendo sempre di più: attualmente le stime calcolano che sono circa 30 milioni i soggetti affetti dal morbo di Alzheimer e questi dati sono destinati ad aumentare nei prossimi decenni.

La maggior parte dei malati di Alzheimer contrae il morbo una volta superati i sessantacinque anni, tuttavia esistono casi in cui il morbo si manifesta anche in soggetti più giovani.

Quali sono le principali cause Alzheimer?

In sostanza, con l'Alzheimer si creano nel cervello degli ammassi neurofibrillari (ANF), chiamati placche amiloidi o placche senili, che si depositano fra i neuroni e agiscono come se fossero un collante.

Non si hanno ancora certezze circa perché ciò



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

si verifichi, ma si sa che questa è la principale differenza tra il morbo di Alzheimer e il morbo di Parkinson, altra malattia neurodegenerativa presente soprattutto in soggetti anziani.

I neuroni vengono distrutti da una proteina, la beta-amiloide, che ha origine dalla proteina complessa chiamata APP (Amyloid Precursor Protein).

Altre cause scatenanti possono essere una predisposizione genetica, oppure l'accumulo della Proteina Tau in aggregati neurofibrillari.

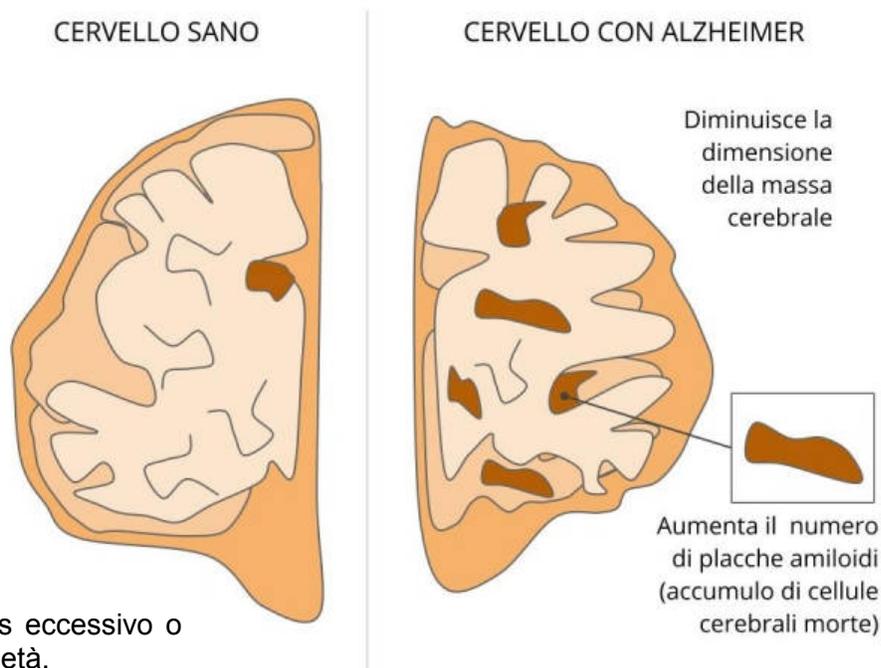
La domanda che molti si pongono è: come capire quando si è in presenza di un caso di Alzheimer? Quali sono gli indicatori che devono far scattare immediatamente l'allarme?

Quali sono i sintomi Alzheimer? Ecco come riconoscere la demenza senile

Se un vostro parente ha difficoltà a ricordare avvenimenti verificatisi di recente è probabile che sia affetto dal morbo di Alzheimer. La perdita di memoria, infatti, è il sintomo principale di questa patologia che, non a caso, viene anche chiamata demenza degenerativa primaria di tipo Alzheimer.

Alcune persone però tendono ad attribuire





queste mancanze ad uno stress eccessivo o semplicemente all'avanzare dell'età.

Altri sintomi Alzheimer molto comuni possono essere l'afasia, ovvero la difficoltà nel riprodurre e comprendere il linguaggio verbale, e il disorientamento, ergo la perdita dell'orientamento spazio-temporale.

Non dovrete sottovalutare nemmeno i repentini cambi d'umore: il passaggio improvviso dalla gioia, alla collera, alla tristezza può essere un chiaro indicatore del morbo di Alzheimer in atto. I soggetti affetti dall'Alzheimer spesso soffrono di depressione, apparentemente senza motivo, oppure si sentono soli e incompresi.

Per questo, molti malati tendono ad isolarsi e a non comunicare, rendendo ancora più complessa la diagnosi della malattia. Alcuni soggetti inoltre possono manifestare variazioni comportamentali e incapacità di relazionarsi.

Tuttavia, per avere la certezza che il malato sia effettivamente affetto effettivamente dal morbo di Alzheimer sono necessari test cognitivi, valutazioni del comportamento da parte di uno psichiatra e per concludere una MRT (Magnetic Resonance Tomography), ovvero una risonanza magnetica tomografica.

Man mano che la malattia avanza possono subentrare sintomi Alzheimer differenti da quelli riscontrati nella prima fase, primo fra tutti uno stato di confusione e un'improvvisa e ingiustificata rabbia per motivi futili o addirittura inesistenti.

Un soggetto che si trova ormai in una fase

avanzata del morbo di Alzheimer può anche manifestare disfunzione dei sensi, come la perdita dell'olfatto per esempio, sintomo comune anche al morbo di Parkinson.

Esistono delle cure per Alzheimer?

Allo stato attuale non sono state scoperte cure efficaci e definitive per tale patologia, motivo per il quale il soggetto affetto dal morbo di Alzheimer dovrà essere seguito e aiutato, poiché con l'avanzare della malattia non sarà in grado di badare a se stesso.

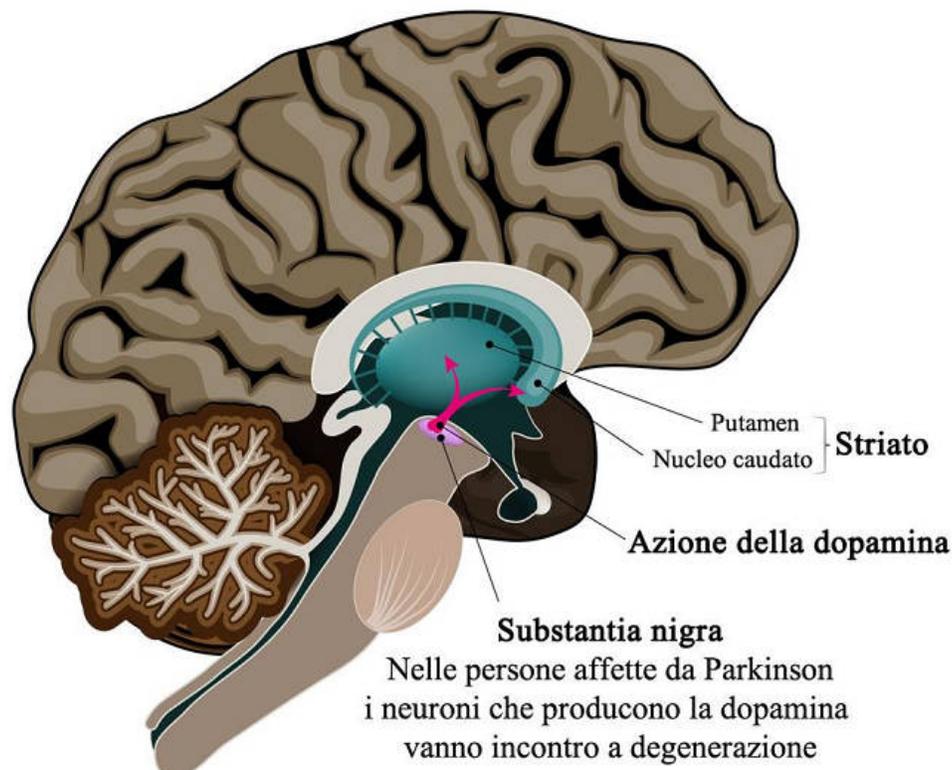
La soluzione ideale è la presenza di una persona che si prenda cura del malato ventiquattr'ore su ventiquattro, aiutandolo a svolgere anche le attività più quotidiane, che per un soggetto affetto dal morbo di Alzheimer possono diventare estremamente complesse.

Morbo di Parkinson sintomi: come accorgersi della malattia

Il Parkinson è una malattia difficilmente riconoscibile: ecco i sintomi ai quali prestare maggiore attenzione.

La sindrome ipocinetica rigida, meglio conosciuta come malattia di Parkinson, parkinsonismo idiopatico, morbo di Parkinson o più semplicemente Parkinson, è una malattia neurodegenerativa, che conduce il malato alla demenza senile; ovvero colpisce il sistema nervoso centrale, causando la morte

MORBO DI PARKINSON



graduale delle cellule nervose, con conseguente rilascio di dopamina (anche chiamata dopamina), un neurotrasmettitore endogeno responsabile dell'attivazione dei recettori dopaminici all'interno del cervello.

Il morbo ha preso il nome dal medico britannico James Parkinson, che per primo ha descritto tale patologia in uno dei trattati da lui pubblicati, dal titolo *An Essay on the Shaking Palsy*.

Questa malattia, come accade anche per l'Alzheimer, colpisce prevalentemente le persone anziane dai sessant'anni in su (con una media di circa una persona su cento) ed è principalmente una malattia idiopatica anche se, in alcuni casi, può essere dovuta ad un fattore ereditario.

Talvolta si può assistere a pazienti colpiti da Parkinson precoce, ad oggi una malattia molto rara, ma comunque possibile.

Ma quali sono i sintomi principali che possono far sospettare del morbo di

Parkinson?

Molti, quando avvertono tremori che possono indicare un principio di Parkinson, evitano di farsi visitare, perché terrorizzati dalla diagnosi. Invece, quando ci si trova di fronte a specifici segnali, è opportuno recarsi immediatamente da un medico. In tal senso, è compito di parenti e amici, di fronte a determinate situazioni, convincere il soggetto a sottoporsi agli esami necessari.

Questi ultimi, infatti, sono imprescindibili, in primo luogo, se si desidera venire a conoscenza dell'effettiva portata del problema, e in secondo luogo per cominciare a contrastare la patologia seguendo le giuste cure.

Come detto in precedenza, il tremolio delle mani può essere solo uno dei sintomi legati al morbo di Parkinson. Uno dei primi sintomi a svilupparsi è la perdita dell'olfatto e del gusto, anche se spesso coloro che hanno contratto il morbo non vi danno il giusto peso.

Quindi, se i soggetti interessati non riescono più a distinguere chiaramente il profumo o il sapore dei loro piatti preferiti dovrebbe



scattare un campanello d'allarme.

Inoltre il Parkinson può causare disturbi del sonno durante la fase REM e il malato può gridare e muoversi in maniera irruenta in un completo stato d'incoscienza.

Inoltre, si può avvertire un formicolio alle gambe e si possono verificare momentanei arresti della respirazione mentre il soggetto è addormentato.

Va ricordato che tali sintomi non sono presenti obbligatoriamente in tutti i soggetti, ma possono essere degli indicatori in alcuni casi e pertanto non vanno sottovalutati.

Allo stesso modo bisogna accogliere eventuali problemi intestinali, vale a dire stipsi e gas intestinali.

In particolare la stitichezza dovuta al morbo di Parkinson sopraggiunge anche nei casi di scarsa alimentazione, ed è questa la differenza sostanziale con quella comune.

Un sintomo individuato soprattutto nei soggetti femminili affetti dal morbo di Parkinson può essere un dolore al collo molto forte. A differenza di un normalissimo torcicollo, il dolore causato dal Parkinson non svanisce dopo due giorni, ma è persistente e costante e quindi facilmente individuabile. Per riconoscere il morbo di Parkinson bisogna fare attenzione anche al tono della voce e a repentini cambiamenti della tonalità vocale.

Infatti, la malattia può causare difficoltà nell'apertura della bocca con conseguente alterazione delle emissioni sonore. Proprio a partire da questo particolare sintomo si stanno facendo degli studi per cercare di raggiungere degli screening precoci e individuare la malattia nella sua fase embrionale.

A livello motorio gli affetti dal morbo di Parkinson possono riscontrare difficoltà nell'oscillamento naturale delle braccia, essendo i muscoli più contratti.

Da non sottovalutare nemmeno il sintomo chiamato bradicinesia, ovvero la perdita graduale delle attività quotidiane, ad esempio la scrittura.

Infatti, soggetti che hanno contratto il morbo di Parkinson possono aver difficoltà nel riprodurre la scrittura e lo si nota anche graficamente, visto che la calligrafia risulterà più piccola e più stretta del solito.

Stefano Battocchio



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

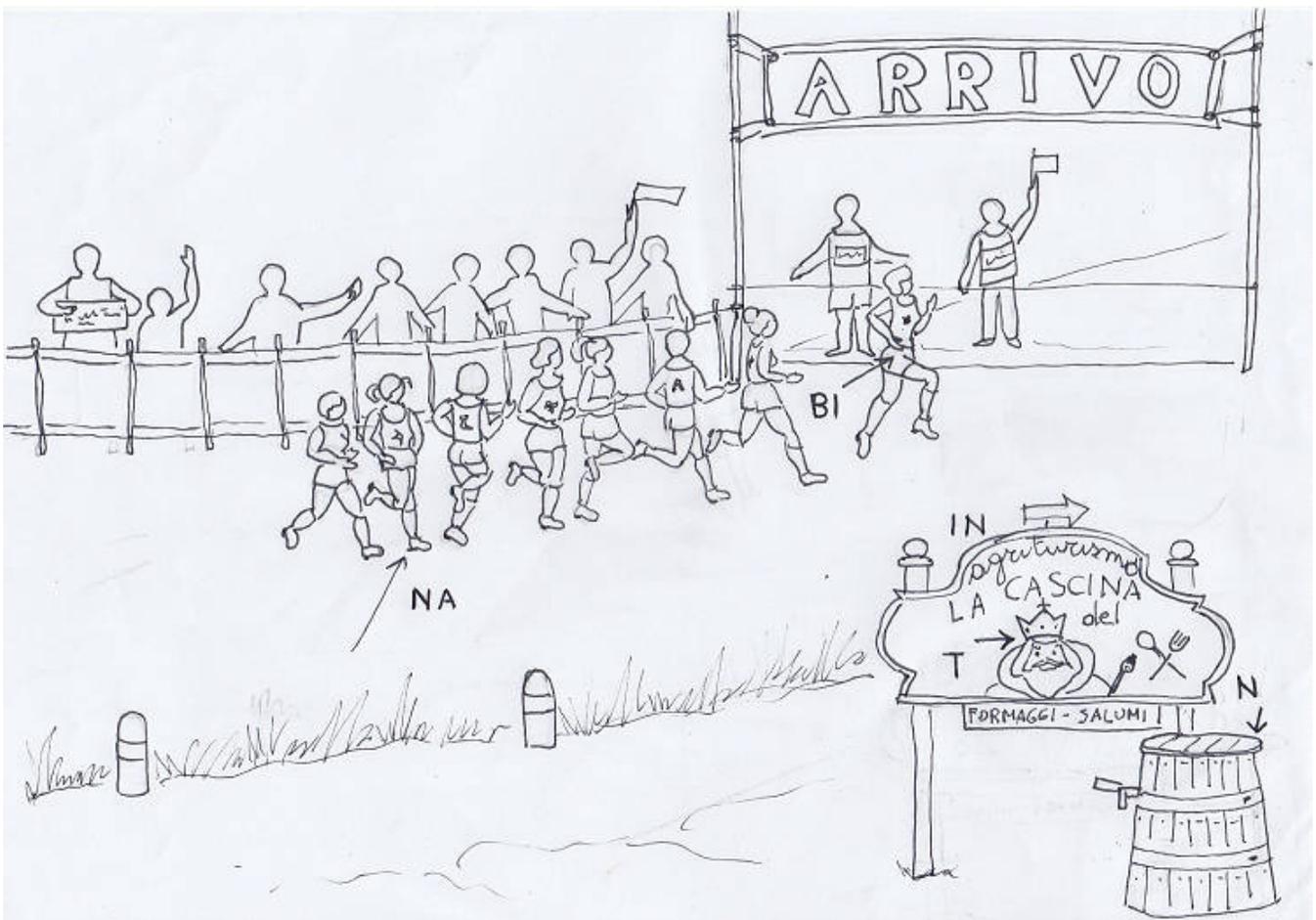


Strizzacervello
L'angolo dei giochi enigmistici

IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

Rebus: 9, 6, 2, 8



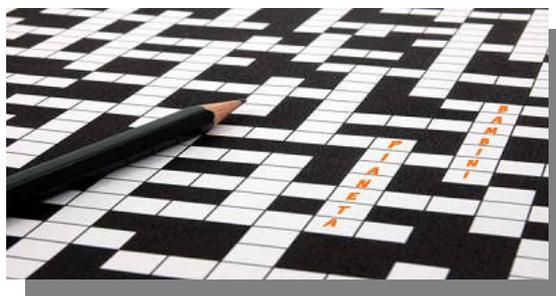
(la soluzione verrà pubblicata nel numero di APRILE dell'Escursionista)

IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Gli anni di sedici lustri
7. Percorso burocratico di pratica
11. Un pezzo sulla scacchiera
12. Lo sono limoni e aranci
14. Uno de cinque sensi
16. Il primo fu Adamo
17. Cornamuse, zampogne
18. Il segno del pareggio sulla schedina
21. Un insetto laborioso
23. Isoletta corallina
25. Infruttescenze dal graspo allungato
28. Voltarsi
29. La nota dopo il mi
30. La classe che lavora in fabbrica
31. La prima e l'ultima dell'alfabeto
32. La crema che si spalma d'estate
34. La discute il laureando
36. Sostanza appiccicosa prodotta dai pini
38. Fortissimo rancore
39. Sigla di Potenza
40. Il felino del Bengala
41. Uno Stato europeo
42. Organismo pubblico o privato.

VERTICALI:

1. La metà di otto
2. Ex concorso sull'esito di varie corse di cavalli
3. Chi le ha, scambia lucciole per lanterne
4. Si apprezza nei musei
5. Colpo nullo nel tennis
6. Coppia d'assi
7. Il vecchio accattone d'Itaca
8. Mucchi di terra
9. Prefisso per... vampiri
10. Fine dei lavori
13. Appetitosi, deliziosi
15. Le vocali di pochi
17. Vaste pianure dell'Argentina
19. Il ruminante con il mento barbuto
20. Trasferimento gratuito di un bene
22. Opinioni, consulenze
24. Accessorio meccanico per lubrificare
26. È utile prima di sostenere un esame
27. Fanno parte della famiglia
29. Periodi lunari
33. Un surrogato del caffè
35. Il paradiso terrestre
37. Cortile di casa colonica
39. Gemelle in coppia.

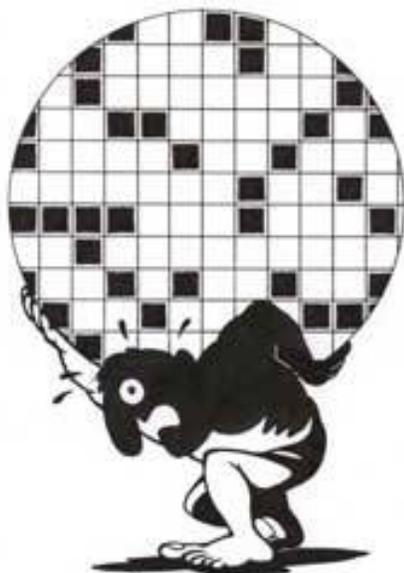


ORIZZONTALI:

- 1 E' compresa tra l'anca e la gamba
- 5 Accumulo di liquido sieroso nei tessuti
- 9 Como
- 10 Arbusti delle Rosali
- 12 Cuscinetto impregnato d'inchiostro
- 14 Il "gruppo" guidato da Alan Ford
- 16 Galleggia sulla superficie della ghisa fluida
- 17 Utensile attrezzo
- 19 Inservienti di luoghi pubblici
- 21 Stipetto a vetri
- 23 Incagliata, insabbiata
- 24 Identico in breve
- 25 Assieme ad altre
- 26 Termine che indica terreni coltivati o boschi
- 27 Cosparsa di punte
- 29 Il centro di Renato
- 31 Umoreismo beffardo
- 33 Appartenente ad una etnia spesso in guerra
- 36 Ricorda un orribile delitto
- 38 Colorati
- 41 Fa parte delle Liliflore
- 42 Stessa, medesima

VERTICALI:

- 1 Corpo consolare
- 2 Fuggire, evitare
- 3 Si fanno dei mercatini locali
- 4 Una trappola ricurva
- 5 Famosa, notoria
- 6 Una nota impegnativa
- 7 Non locale, extra frontaliero
- 8 Periodicità
- 11 Apparecchi per aerosol
- 12 Regione italiana
- 13 Abitanti di pianura
- 15 Nero, verde, bianco...
- 16 Precede Angeles
- 18 Lo grida un arbitro
- 20 Il soprannome di Gianni Rivera
- 22 Poesia, cantico
- 25 Rarissima... solo lei!
- 27 Assiste i lavoratori infortunati
- 28 Arti senza dispari
- 30 Ci sono quelle della ribalta
- 32 Numeri pari
- 33 Un tipo di società
- 34 Una imperfezione trascurabile
- 35 Proprio così
- 37 Istituto geografico
- 39 Lascia perplessi
- 40 In atto sono uguali



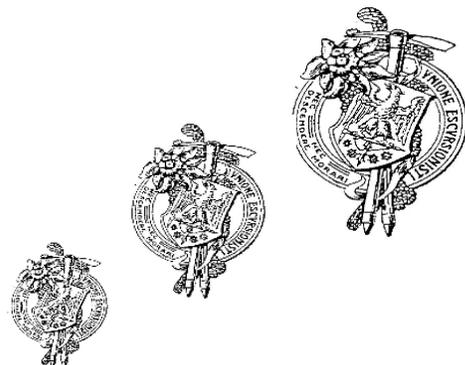
Le soluzioni dei giochi del mese di FEBBRAIO

REBUS CON CAMBIO (sostituire le lettere indicate): 3, " 10", 5, 3

Soluzione:

ali ossa tana bidello sei

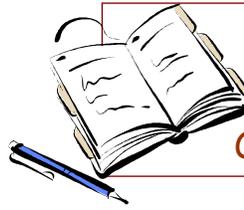
gli assa tana tidello sci > gli "assatanati" dello sci



| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| 1 | B | A | C | A | T | O | ★ | B | O | N | T | A | | |
| 11 | A | M | A | R | O | ★ | 12 | L | A | N | D | A | U | |
| 13 | R | O | M | A | ★ | 14 | M | A | R | E | ★ | 15 | R | T |
| | B | ★ | M | ★ | 16 | N | A | T | I | ★ | 17 | A | T | O |
| 18 | A | M | I | C | O | N | I | ★ | 21 | C | L | A | N | |
| 22 | B | A | N | A | N | O | ★ | 23 | L | I | T | R | O | |
| 24 | I | R | A | T | I | ★ | 25 | S | O | L | E | I | L | |
| 26 | E | S | T | E | ★ | 27 | M | O | D | E | R | N | E | |
| 28 | T | U | A | ★ | 29 | P | A | L | I | ★ | N | ★ | G | |
| 30 | O | P | ★ | 31 | M | E | L | A | ★ | 32 | B | A | N | G |
| 34 | L | I | M | O | N | E | ★ | 36 | C | A | T | A | I | |
| 37 | A | O | S | T | A | ★ | 38 | D | E | R | I | S | O | |



| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|---|----|---|----|---|----|----|----|----|----|---|
| 1 | R | I | S | C | O | P | E | R | T | A | | S | | | | |
| 10 | A | R | T | | 11 | M | A | | 12 | E | R | A | | C | | |
| | | 13 | I | O | R | | 15 | R | I | S | O | | 17 | I | O | |
| 18 | L | | 19 | P | E | D | A | N | T | I | | 21 | M | L | | |
| 22 | U | B | | 24 | C | E | N | C | I | | 25 | S | P | A | | |
| 26 | P | A | | 27 | L | I | S | C | H | E | R | M | O | | | |
| 29 | A | D | U | N | C | H | I | | 30 | E | U | R | O | 31 | | |
| 32 | R | E | S | T | R | I | N | | 33 | G | E | N | T | E | | |
| 34 | A | S | S | A | I | | 35 | O | R | | 36 | T | A | | | |
| | | 37 | S | O | R | T | I | | 39 | A | S | I | N | O | 41 | |
| 42 | P | A | | 43 | E | T | E | | 44 | S | I | I | | 45 | T | R |
| | | | | | | | 46 | I | N | C | E | N | D | I | O | |



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Marzo pazzerello esci col sole e rientri con l'ombrello

Ed eccoci arrivati cari Uetini al mese di Marzo, mese il cui nome deriva dal dio romano Marte, dio della guerra, poiché era proprio nel mese di marzo che in genere iniziavano le guerre.

Questo mese segna il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile ed un aumento generale delle temperature.

Fin dall'antichità il mese di Marzo era visto come l'inizio di qualsiasi attività, umana e della natura, dopo il lungo letargo dell'inverno.

Le giornate si allungano visibilmente anche per via dell'introduzione dell'ora legale, nell'ultima domenica di marzo, con le lancette dell'orologio che vengono spostate in avanti di un'ora.

Sotto il profilo climatico però, marzo è un mese tipicamente instabile e ventoso e l'antica saggezza popolare lo testimonia con numerosi proverbi e modi di dire, quale quello con il quale abbiamo parto questo editoriale *"Marzo pazzerello esci col sole e rientri con l'ombrello"*.

Detto questo, pioggia e vento hanno mai spaventato la UET? Decisamente no.

E quali sono le attività sociali che per questo mese di marzo abbiamo programmato?

Intanto andranno a naturale completamento tutte le attività invernali su neve e precisamente:

- Domenica 5 marzo, si chiuderà il programma di Escursionismo Invernale con le ciaspole con la consueta festa sociale: meta della giornata il bellissimo (e soleggiato) rifugio Helios sopra Pontechianale in alta Val Varaita.
- Domenica 5 marzo, si terrà a Cogne la 5a Lezione del Corso di Sci di Fondo
- Domenica 19 marzo, si terrà a Rhemes Notre Dames la 6a Lezione del Corso di Sci di Fondo
- Sabato 25 e Domenica 26 marzo, avremo la gita sociale in notturna con gli Sci di Fondo e pernottamento a San Bernolfo (zona Bagni di Vinadio) nel Rifugio "Dahù de Sabarnui"

Poi partiremo con il programma di Escursionismo Estivo che con:

- Domenica 26 marzo aprirà la stagione escursionistica con la prima gita sociale nella Riserva speciale del Sacro Monte di Belmonte, vero gioiello artistico nelle pre-alpi piemontesi, inserito nella lista del patrimonio mondiale dell'UNESCO



Rifugio Helios sopra Pontechianale



5° Lezione di Sci di Fondo a Cogne



6° Lezione di Sci di Fondo a Rhemes Notre Dames



Gita con gli Sci in notturna a San Bernolfo nel Rifugio "Dahù de Sabarnui"



Sacro Monte di Belmonte

Senza dimenticare poi, che:

- Venerdì 24 Marzo alle ore 21 presso il Salone degli Stemma della sede sociale al Monte dei Cappuccini, si terrà la 125 esima Assemblea Generale dei Soci UET, durante la quale faremo il bilancio delle attività fatte durante il 2016 e presenteremo i nuovi progetti per il 2017.

Ricordando infine, che il tesseramento sociale CAI è in corso e deve essere rinnovato entro il 31 marzo per essere in regola con la copertura assicurativa e poter godere dei vantaggi e delle convenzioni CAI, Auguro uno splendido mese di attività sociali a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



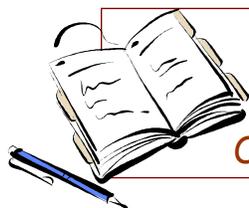
www.uetcaitorino.it

«il nostro passato è sempre con noi»



In collaborazione con





Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Carissimi Soci UET,

Anche questo anno siete invitati a partecipare all' **Assemblea Generale Ordinaria** dei Soci dell'Unione Escursionisti Torino che si terrà

VENERDI' 24 MARZO 2017 alle ore 21
presso la nostra sede al Centro Incontri al Monte dei Cappuccini
Salita al CAI Torino 12.

L'anno appena trascorso è stato impegnativo per tutte le nostre attività, come si potrà rilevare dalle relazioni che saranno presentate dai relativi responsabili, inoltre nell'anno in corso si festeggerà i **125 anni di fondazione della Unione Escursionisti Torino**.

Come negli anni precedenti l'Assemblea, che quest'anno festeggia seguirà il seguente Ordine del Giorno:

- Relazione del presidente sull'attività 2016 e programmi 2017;
- Relazione dei responsabili delle attività;
- Approvazione del bilancio economico dell'anno 2016;
- Nomina dei candidati al Consiglio Direttivo;
- Varie ed eventuali.

Il regolamento dell'Unione Escursionisti Torino, che potete visionare sul sito www.uetcaitorino.it, prevede che possono accedere alla votazione solo i soci in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

Al riguardo, vi ricordiamo che la tessera CAI scade il 31 Marzo e che potrete rinnovare l'iscrizione in occasione dell'Assemblea del **24 Marzo 2017**.

Vi aspettiamo a questo importante appuntamento istituzionale dell'Unione Escursionisti Torino e, in attesa di incontrarci, vi salutiamo.

Il Presidente ed il Consiglio Direttivo UET



REGOLAMENTO

La partecipazione al corso dei minori è subordinata:

-se di età superiore ai 14 anni, all'autorizzazione scritta di un genitore;

-se di età inferiore ai 14 anni, all'accompagnamento da parte di un genitore o di altra persona da lui autorizzata.

L'attività di sci di fondo presuppone una normale idoneità fisica; la Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da un'inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione si riserva di allontanare dal corso (senza rimborso) chi presentasse carenze tali da poter compromettere il proprio stato di salute.

Analogamente la Direzione si riserva di provvedere nei confronti di chi si comporta in maniera disdicevole o pericolosa sia per sé che per gli altri partecipanti.

Durante lo svolgimento delle lezioni, gli allievi dovranno restare a stretto contatto con il maestro, concordando con lui eventuali allontanamenti.

Analogamente i minori non impegnati dalle lezioni dovranno restare a contatto di un accompagnatore.

A ciclo di lezioni iniziate non si ha alcun diritto di rimborso nel caso di ritiro.

Il livello tecnico della classe di inserimento sarà stabilita dai maestri.

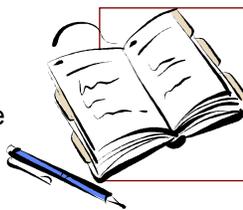
La Direzione si riserva il diritto di variare date e località delle lezioni in funzione delle condizioni d'innervamento o di altre cause di forza maggiore, dandone, per quanto possibile, tempestivo avviso.

Tale variazione potrebbe avere luogo anche il giorno stesso delle uscite; si declina pertanto ogni responsabilità nei confronti di chi, spostandosi con mezzi propri, si venga a trovare in località diversa da quella in cui si svolgono le lezioni.

Tutte le gite verranno di preferenza effettuate in pullman; qualora non si raggiungesse un adeguato numero di partecipanti saranno utilizzati i mezzi propri; in tal caso verrà rimborsata agli allievi la quota parte relativa al trasporto.

L'orario di partenza dei pullman sarà scrupolosamente rispettato; non si aspettano i ritardatari.

In caso di elevato numero di richieste, le iscrizioni potranno essere accettate con riserva, e successivamente confermate in funzione delle verifiche sul numero di maestri necessari.



Prossimi passi
Altri Eventi

CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI TORINO
SOTTOSEZIONE UNIONE ESCURSIONISTI TORINO



Sezione di Torino



38° CORSO

Sci di fondo & Skating



CORSI DI FONDO

Tecnica classica e skating

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi di qualunque livello tecnico e si articola in:

- due serate di presentazione (16 dicembre e 13 gennaio) con una lezione su materiali, abbigliamento, alimentazione, comportamento su pista e soccorso.
- cinque uscite con lezione su pista, ciascuna di due ore, tenute da maestri di sci abilitati FISL (15 e 22 gennaio, 5 e 19 febbraio, 5 marzo)
- una uscita di fine corso con consegna degli attestati di partecipazione e cena finale (19 marzo).

L'accesso al corso di skating è subordinato al giudizio tecnico preliminare da parte dei maestri. I partecipanti verranno suddivisi in classi in funzione del loro livello di preparazione tecnico e fisico.

Nelle restanti ore della giornata, gli allievi, sempre seguiti dai coordinatori del corso, potranno proseguire nell'esercizio delle tecniche apprese dai maestri.

ISCRIZIONI

Informazioni ed iscrizioni ai corsi presso la sede sociale fino al 13 gennaio 2017 (salvo esaurimento dei posti disponibili).

REQUISITI

- presa visione ed accettazione del regolamento
- tessera CAI valida per l'anno 2017
- autorizzazione scritta dei genitori per i minori

GITE SOCIALI

È prevista durante la stagione invernale una gita sociale aperta a tutti i soci.

11-12 febbraio: uscita con pernottamento al Rifugio Dahù a San Bernolfo— Bagni di Vinadio..

Le iscrizioni devono pervenire tassativamente entro il **27/01**, presso la sede sociale con versamento di una caparra del 50% del costo previsto.

Uscita prevista con mezzi propri.

ATTREZZATURA

Per i principianti iscritti al corso sarà possibile noleggiare le attrezzature sociali disponibili (fino ad esaurimento).

La restituzione dovrà avvenire al termine della 6° uscita

RITROVO

Per ogni uscita la partenza è fissata alle ore 07.00 (salvo diversa indicazione), in corso Regina Margherita 304 (di fronte all'ex Istituto Maffei, angolo corso Potenza).



PROGRAMMA

| | |
|------------------|---|
| 16 DIC | Presentazione corso di sci di fondo. Apertura iscrizioni e prenotazione materiali |
| 13 GEN | Chiusura iscrizioni, lezione introduttiva e distribuzione dei materiali già prenotati |
| 15 GEN. | 1° LEZIONE CORSO PIALPETTA |
| 22 GEN | 2° LEZIONE CORSO FESTIONA |
| 5 FEB | 3° LEZIONE CORSO COGNE |
| 11-12 FEB | Gita sociale in notturna a Bagni di Vinadio . SAN BERNOLFO RIFUGIO DAHU' |
| 19 FEB | 4° LEZIONE CORSO ENTRACQUE |
| 5 MAR | 5° LEZIONE CORSO SAN BARTLEMY |
| 19 MAR | 6° uscita corso RHEMES N. DAME CON MERENDA SINOIRA E CONSEGNA DEI CERTIFICATI DI PARTECIPAZIONE AGLI ALLIEVI |



TARIFFE

| | |
|--|----------|
| Corso base sci di fondo | € 100,00 |
| Abbonamento autobus per 6 uscite | € 70,00 |
| Abbonamento autobus per 6 uscite over 60 | € 60,00 |
| Abbonamento autobus per 6 uscite per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore | € 115,00 |
| Costo singola gita | € 18,00 |
| Costo singola gita over 60 | € 15,00 |
| Costo singola gita per minori da 6 a 14 anni con adulto accompagnatore | € 22,00 |
| Costo affitto attrezzatura | € 60,00 |

N.B.:

- Nel costo del corso non sono compresi i costi degli skipass che verranno definiti in funzione delle località.
- L'abbonamento autobus è nominativo e non può essere ceduto a terzi.

L'iscrizione al CAI, comporta l'automatica copertura per il Soccorso Alpino, anche all'estero, e l'assicurazione infortuni. Ai non soci CAI è consigliato sottoscrivere un'assicurazione infortuni temporanea all'atto dell'iscrizione alle uscite.

Sede Sociale

Centro Incontri CAI – Monte dei Cappuccini
Salita CAI Torino 12 – 10100 Torino
ritrovo ogni venerdì dalle 21 alle 23

web: www.uetcaitorino.it
mail: info@uetcaitorino.it

Presidenza

Domenica Biolatto

Direzione

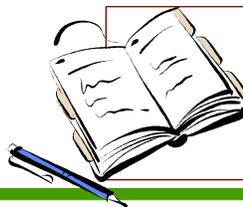
Luigi Bravin 335.80.15.488
Giuseppe Previti 349 36.80.945

Segreteria

Luisa Belli 339 49.87.361
Ornella Isnardi 338.88.00.696

Coordinamento

Mario Bellora 011 66.13.676
M. Luisa Farinetti 339 75.90.619
Mauro Vacca 011 48.28.06



Prossimi passi
Altri Eventi



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI TORINO - SOTTOSEZIONI CHIERI E UET



Con il patrocinio della
**CITTA' DI
CHIERI**

**8° CORSO DI
ALPINISMO GIOVANILE**
PER RAGAZZI DAGLI 8 AI 16 ANNI

PRESENTAZIONE Venerdì 17 Febbraio 2017 ore 21:00
in sede CAI - Via Vittorio Emanuele II, 76, Chieri (TO)

PROGRAMMA 2017

26 Febbraio BAITA GIMONT (2035m)

Muoversi con le ciaspole tra incantevoli ambienti innevati

19 Marzo FINALE LIGURE (200m)

Panoramica salita nell'entroterra ligure

9 Aprile MINIERA DI CHIALAMBERTO

Affascinante avventura, con guida, tra i cunicoli di una miniera

7 Maggio RISERVA NATURALE DELLA BESSA (400m)

Magnifica escursione sulle tracce dei cercatori d'oro

28 Maggio TRAVERSELLA (1000m)

Arrampicare in sicurezza su placche e tacche



11 Giugno RIFUGIO ALPETTO (2268m)

Bella escursione di medio impegno in ambienti incontaminati

24-25 Giugno RIFUGIO SCARFIOTTI (2165m)

Fantastica escursione con pernottamento in rifugio

2-3 Settembre RIF. TAZZETTI-ROCCIAMELONE (3548m)

Impegnativa ma soddisfacente salita in alta quota

17 Settembre MASSELLO-VAL GEMANASCA (1300m)

Splendido giro ad anello in ambiente panoramico

08 Ottobre BALMA BOVES (800m)

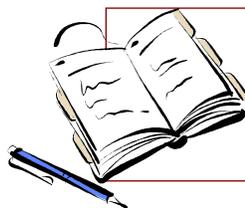
Piacevole passeggiata con Castagnata finale

PER INFORMAZIONI

Contattare gli accompagnatori di Alpinismo Giovanile:
CHIARA CURTO 348.4125446 - LUCIANO GARRONE 348.7471409
NABIL ASSI 335.1313830 - FRANCO GRIFFONE 328.4233461

Oppure recarsi nelle sedi CAI di:
CHIERI in Via Vittorio Emanuele II, 76 il giovedì dalle 21 alle 22.30
TORINO al Monte dei Cappuccini il venerdì dalle 21 alle 22.30

Scaricate la locandina su: www.caichieri.it



Prossimi passi Altri Eventi

ORGANIZZAZIONE

E' prevista una serata introduttiva al Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini con inizio alle ore 21:00. La serata verterà sull'*equipaggiamento necessario, attrezzature specifiche e presentazione del programma;*

ATTREZZATURE

Per la partecipazione alle gite sociali è richiesto il possesso del necessario equipaggiamento personale, tra cui ARTVA pala e sonda. A richiesta e nei limiti della disponibilità si potrà usufruire delle racchette da neve disponibili secondo le modalità indicate dagli accompagnatori.

REGOLAMENTO

L'attività di racchette presuppone una normale idoneità fisica.

La Direzione non si assume pertanto alcuna responsabilità in ordine alle conseguenze che potrebbero derivare da una inadeguata condizione fisico-atletica.

La Direzione non risponde degli incidenti eventualmente occorsi ai partecipanti che volutamente avranno ignorato le disposizioni impartite.

La Direzione qualora si rendesse necessario ha la facoltà di modificare la meta e il percorso stabilito.

La Direzione si riserva la facoltà di allontanare dalle gite sociali coloro il cui comportamento possa compromettere il buon esito delle uscite.

Qualora si raggiunga un adeguato numero di partecipanti potrà essere utilizzato il pullman, in caso contrario i mezzi personali.



CLUB ALPINO ITALIANO – SEZIONE DI TORINO
UNIONE ESCURSIONISTI TORINO

Racchette 2017



Valle di Champorcher - Rifugio Dondena – uscita sociale del 13 marzo 2016

GITE SOCIALI

Vengono organizzate durante la stagione invernale gite sociali aperte a tutti i soci, sulla base delle date riportate nel calendario.

Le località verranno scelte in Piemonte e Valle d'Aosta con l'intento di alternare le destinazioni più conosciute con quelle meno note ma ugualmente meritevoli di frequentazione. Quest'anno le mete non sono indicate preventivamente e verranno scelte di volta in volta tenendo conto delle condizioni meteo e di innevamento del momento.

Le iscrizioni dovranno avvenire tassativamente entro il venerdì precedente la gita presso la sede sociale, con il versamento dell'intera quota prevista, che potrà variare in funzione della località scelta. I non soci CAI in più dovranno tassativamente contattare gli accompagnatori entro il giovedì precedente la gita per comunicare i dati personali al fine di accendere l'assicurazione infortuni e soccorso alpino

Per le gite di più giorni è indispensabile confermare la partecipazione almeno dieci giorni prima della data prefissata, versando una caparra pari al 50% del costo, che si perderà se la disdetta avviene nella settimana immediatamente precedente l'uscita. I posti in rifugio verranno assegnati fino a esaurimento della disponibilità.

REQUISITI

Per i minori, autorizzazione scritta dei genitori. L'iscrizione alla gita comporta l'accettazione integrale del regolamento generale del CAI e di quello specifico dell'attività.

COSTO

La quota è comprensiva di trasporto in pullman (se previsto) e dell'iscrizione associativa giornaliera pari a 3,00 € per i soci in regola con l'iscrizione annuale per il primo giorno più 2,00 € per i giorni seguenti.

I non soci verseranno anche la quota per la copertura assicurativa prevista dal Regolamento CAI.

SEDE SOCIALE

Centro Incontri CAI - Monte dei Cappuccini
Salita CAI Torino, 12 - 10100 Torino
ogni venerdì dalle 21 alle 23
www.uetcaitorino.it
info@uetcaitorino.it

Presidenza

Domenica Biolatto (AE/EAI) – 348.4024822 -
domenica.biolatto@tiscali.it

Direzione

Franco Griffone (AE/EAI) – 328.4233461
griffo53@live.it

Segreteria

Giovanna Traversa (ASE) – 333.4648226
gvera.traversa@gmail.com

Coordinamento tecnico

Luca Motrassini (AE/EAI) – 011.9133043 -338.7667175 -
lmotrassini@alice.it

Laura Spagnolini (ANE) – 011.4366991-328.8414678 -
laura.spagnolini@alice.it

Piero Marchello (AE) – 328.0086754 –
piero.marchello@tiscali.it

Giorgio Venturini (ASE) – 340.1704491-
giorgio_venturini1@virgilio.it

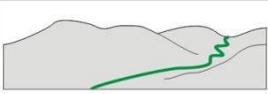
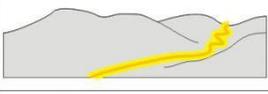
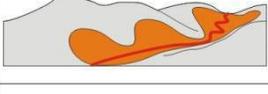
Coordinamento

Alberto Mura (ASE) - 335.8140586 - alb.mura@gmail.com

Monica Padovan (ASE) – 333.1235433 - mo.nique@inwind.it

Valter Incerpi (ASE) – 338.2349550 - valter.incerpi@libero.it

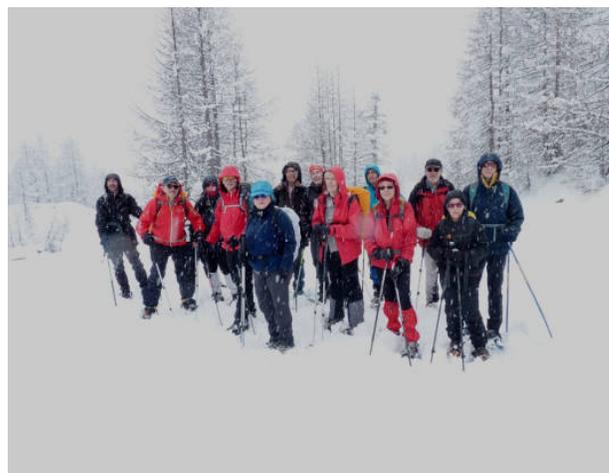
Giuseppe Rovera (aa) – 339.7684218 - g.rovera@fastwebnet.it

| GRADO DI PERICOLO | | |
|----------------------------|---|---|
| 1 DEBOLE |  | TRACCIA |
| 2 MODERATO |  | FASCIA 20-30 m SULLA TRACCIA |
| 3 MARCATO |  | PENDII CHE INSISTONO SULLA TRACCIA |
| 4 FORTE |  | TUTTI I VERSANTI ANCHE NON SULLA TRACCIA |
| 5 MOLTO FORTE |  | NON PRATICABILE |

PROGRAMMA 2016

| | |
|------------------|---|
| 16 DIC | PRESENTAZIONE ATTIVITA' INVERNALE 2016 Ore 21:00 |
| 15 GEN | Balme m 1432 Aggiornamento tecnico ARTVA aperto anche ai giganti |
| 22 GEN | Rifugio Willy Jervis m 1732 |
| MR/WT2 | VAL PELLICE – Rifugio Willy Jervis 1732 m |
| DISLIVELLO TEMPO | 512 m 2,50/3 h |
| CAPOGITA | VENTURINI GIORGIO – MURA ALBERTO.- ROVERA GIUSEPPE |
| RESPONSABILE | MOTRASSINI LUCA – SPAGNOLINI LAURA |
| 29 GEN | Prato del Colle m 1732 |
| MR/WT2 | VAL GERMANASCA – Prato del Colle m 2281 |
| DISLIVELLO TEMPO | 460 m 2/2,5 h |
| CAPOGITA | TRAVERSA GIOVANNA – INCERPI VALTER |
| RESPONSABILE | BIOLATTO DOMENICA – GRIFFONE FRANCO |
| 5 FEB | Forte Roncia Moncenisio m 2294 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino |
| MR/WT2 | VAL GENISCHIA - Forte Roncia 2294 m |
| DISLIVELLO TEMPO | 702 m 3,5/4 h |
| CAPOGITA | TRAVERSA GIOVANNA – VENTURINI GIORGIO - MOLINO MARIUCCIA |
| RESPONSABILE | SPAGNOLINI LAURA - MOTRASSINI LUCA |
| 19 FEB | Rifugio Bertone m 2000 Con la partecipazione del Gruppo Giovanile del CAI Torino |
| MR/WT2 | VAL FERRET - Rifugio Bertone 2000 m |
| DISLIVELLO TEMPO | 400 M 2,5/3 h |
| CAPOGITA | INCERPI VALTER - PADOVAN MONICA – MURA ALBERTO |
| RESPONSABILE | GRIFFONE FRANCO – CROSETTO SILVIA |

| | |
|------------------|--|
| 5 MAR | FESTA DI FINE ATTIVITA' Rifugio Helios m 2340 |
| MR/WT2 | VAL VARAITA – Rifugio Helios 2340 m |
| DISLIVELLO TEMPO | 725 m – salita in seggiovia e discesa a piedi 2,5 h |
| CAPOGITA | PADOVAN MONICA – MURA ALBERTO TRAVERSA GIOVANNA -- INCERPI VALTER |
| RESPONSABILE | GRIFFONE FRANCO – MOTRASSINI LUCA |



Val d'Ayas – Lago Blu – uscita sociale del 03 gennaio 2016





Color seppia Cartoline dal nostro passato



NEC DESCENDERE, NEC MORARI **Le origini dell'Unione Escursionisti Torino**

In questo articolo pubblicato sull'Escursionista del 24 ottobre 1902, Silvestro Fiori padre fondatore e primo Presidente dell'Unione Escursionisti Torino, a dieci anni dalla nascita della Associazione ricorda i giorni emozionanti in cui "tutto ebbe inizio"... a partire da una fredda ed insonne notte trascorsa al Lago della Rossa al cospetto della Croce Rossa sopra il Pian della Mussa.

C'era *una volta* un gruppo d'amici, non molto numeroso, ma irrequieto assai, che rifuggiva per antica consuetudine dal passare a Torino i giorni, i pochi giorni, liberi da ogni cura d'ufficio.

E quegli amici sollecitando col desiderio ardente che si squagliassero le nevi sulla montagna, ai primi sorrisi del sole uscivano trepidanti di gioia a perpetrare le loro grandi imprese, pensate, volute, sognate un inverno intero.

Grandi non perché fossero *alte* ma perché tornavano faticosamente improbe: e si capisce, se uscivano da un complotto che s'

era imposti due termini che difficilmente si conciliano: tempo limitato, volontà illimitata.

Ed erano faticose.

Nello zaino provviste commisurate al ventricolo ed ai muscoli d'un mulo, nel pensiero la convinzione che una sola dovesse essere la forza della volontà e quella delle gambe ed avanti sul sentiero la notte del sabato, di morena in nevaio la domenica, divallando di poggio in poggio la notte seguente ed avanti sempre fino all'ufficio il lunedì per riposare.

Erano faticose e non indegne del nome d'impresa quelle *amene* passeggiate che non potevano aspirare all'onore della cronaca per quanto di facchinesco avevano nella loro essenza, che fatte a scopo di salute avvelenavano collo strapazzo per 15 giorni l'organismo, ma che per l'entusiasmo di quel gruppo d'amici erano incentivo a faticare di più la prossima volta fino a buscarsi una congestione cerebrale.

E di quel gruppo d'amici fui anch' io nei giorni in cui qualche idealità di più si accordava passabilmente con qualche capello bianco in meno.

Un sabato sera del 24 Agosto 1892 io e l'amico Ardrizzoia partivamo da Torino per una delle nostre, o per essere più esatti, per una delle sue, carichi e bardati come Dio solo e noi sappiamo in quell'afoso tramonto.

La meta era... camminare sempre davanti a noi: una meta che sfugge e prima della quale non è difficile trovare quella più naturale della potenzialità di resistenza.

Si camminava da molte ore e la notte oscura, la lanterna inservibile, il sentiero accidentato rendevano penosa la marcia, tuttavia si camminava, spesso a quattro gambe, ma colla fede sicura, se non altro, che il sole avrebbe dovuto alzarsi sopra un punto qualunque della montagna nera, che senza pietà ci chiudeva in breve giro l'orizzonte.

E il bel sole venne, ed a' suoi raggi vivificanti dimenticammo disagio e sonno. L'alta valle, il lago della leggenda, il nevaio, l'eterno nevaio, tutto passò sotto i raggi del sole vivificante, ma passò anche il giorno e l'altra notte ci incolse in alto, durante la ricerca affannosa del rifugio.

In quel rifugio non dormendo, riposando con fatica, preoccupato in eguale misura dal pericolo che avevamo corso di non trovare un rifugio e da quello che correavamo d'averne trovato uno pieno di vento e di freddo, mi balenò al pensiero la prima volta l'idea di fondare a Torino una Unione di Escursionisti.

Noi eravamo un gruppo, nelle nostre abituali peregrinazioni trovavamo dei dispersi e dei gruppi come noi e lassù sono presto annodate quelle relazioni che non si dimenticano tanto facilmente; se non che passato il momento lieto dell'incontro (un momento lungo talvolta come un sonnellino in comune, schiacciato all'ombra d'una roccia, più spesso come una fratellevole mangiatina), passato il momento ognuno prendeva pei fatti suoi, che magari erano gli stessi per tutti, ma che dovevano, appunto per rincontro, procedere per sentiero diverso.

E passato il giorno, tornati a Torino, sotto mentite spoglie, era caso riconoscere l'incontrato lassù, così che dei gruppi d'amici, ammalati dalla stessa passione, restavano sempre estranei l'uno all'altro e questo non era bello ed a questo bisognava ovviare.

Troviamoci, pensavo io, facciamo come una famiglia a noi che ha un ritrovo a Torino: di tante cognizioni, di tante pratiche singole facciamone una sola e grande a vantaggio comune, di tante forze isolate facciamo una gran forza comune, e chissà quante cose belle potremo fare noi tutti uniti.

E poi chissà un campo vastissimo e fecondo, oggi uno, domani dieci ed il resto? chi può dirlo il resto?

E sul pensiero indeterminato, ma seducente, sognai di non dormire, ma forse dormii, poi che l'appressarsi ed il fuggire inconsulto d'un contrabbandiere mi diede le sensazioni d'un risveglio.

A Torino ripensai all'idea, mi sorrise più bella che mai, la costrinsi nei limiti d'una certa praticità, d'un abbozzo di Statuto perfino e primo ne parlai ad Ardrizzoia, al compagno dagli entusiasmi sublimi. Ed Ardrizzoia al primo annuncio dell'idea crollò il capo e volle o parve dirmi: Ma c'è già...!

Poi discutemmo, convenne nelle differenze, confortò le mie argomentazioni, rilesse lo Statuto e fummo d'accordo.

Il primo passo; l'Unione contava già due Soci e prima di sera ne contava già cinque: un comitato provvisorio. E l'indomani i giornali cittadini davano ospitalità ad un comunicato in cui al colto ed all'inclita era rappresentato come qualmente a Torino si fosse costituito un comitato provvisorio allo scopo di ecc.,

Silvestro Fiori – Fondatore e primo Presidente UET



ecc., ed il recapito era quello di casa mia.

Da quel giorno, e per molti in avvenire, vivemmo le giornate più ansiose della nostra vita.

Ogni biglietto da visita, ogni lettera, ogni più semplice richiesta era un battito accelerato del cuore.

La prima lettera di entusiastica approvazione era dell'amico avv. Margary, che immediatamente andavo a trovare a casa e che pregavo di far parte del Comitato provvisorio.

Zucchi, l'infaticabile Zucchi e Castelli erano venuti con entusiasmo, Pizzini e Gagnatelli erano del gruppo e divennero apostoli dell'idea.

Dato, per mezzo della stampa, l'indirizzo d'una Società che gentilmente volle ospitarci, sera per sera ci trovammo a ricevere i nuovi venuti con quell'animo col quale si aspettano le persone più care e più desiderate e venivano e ad ognuno io dicevo e ripetevo quali erano le idee, quali i propositi, quale il programma che ogni giorno s'arricchiva di intenzioni nuove e geniali.

Coglievo e studiavo sul volto d'ognuno l'impressione prodotta dal mio dire ed erano momenti avvicendati di gioia e di sconforto.

Ma i nomi e gli indirizzi crescevano frattanto su quella prima nota, che poco per volta diventava anche lei un argomento di persuasione per i nuovi e venne finalmente la sera della prima riunione plenaria.

Era il 19 Settembre del 1892 nella gran sala dell'Associazione Generale degli Operai in via Mercanti: una seduta in cui ci trovammo tutti d'accordo e dove un applauso lungo e convinto salutò la formola sacramentale che io dissi stando in piedi davanti a quella geniale accolta di aderenti: *“Signori da questo momento dichiaro costituita l'Unione Escursionisti!”*.

Era fatto. Seguirono altre riunioni per lo Statuto e per le cariche sociali, se non che, tramontata tutta una luna di miele, sorsero le prime difficoltà.

Avevamo bisogno d'una sede nostra: l'affitto si sarebbe potuto pagare coi contributi bimestrali da L.1, ma e il mobiglio? Ed il personale?

Per quest'ultimo facile il rimedio: eletto presidente io avrei dovuto anche far da

portiere, ma per l'altro?

E diventammo finanziari. Col sig. Vincenzo Ferrero prima a titolo di consulto, col Consiglio poi discutemmo i vari progetti e data la necessità di rivolgerci al credito, era a quello dei Soci che bisognava ricorrere, non a quello privato. E così fu. Fatta l'emissione di una serie di obbligazioncine interne *piovve* il capitale e avanti colle spese, ma anche coi battibecchi pel diverso

modo di vedere nell'impiego economico dei fondi.

In via Coito, in due stanze a pian terreno che avevano cessato per la circostanza d'essere scuderie o giù di lì, apriamo la nostra prima sede. Io e l'amico Zucchi tappezzieri, decoratori e che so io, mettemmo l'ambiente all'onore del mondo ed in quelle due povere stanzette cominciò a ribollire tutta la esuberanza del nostro entusiasmo, della nostra smania di fare.

Due riunioni di famiglia v'erano in città che si dedicavano con amore all'escursionismo, l'una presso la Società *La Polenta* l'altra con ritrovo settimanale al Castel Vecchio e tutte e due con Berruto, Nasi, Lupo e Chiavero vennero ad ingrossare le nostre fila, vennero animati dai propositi migliori e solo allora andò delineandosi fortemente quel nucleo che doveva assicurare l'esistenza dell'Unione.

Nei primi tempi la vita nostra fu un rigoglio prodigioso. Novità della cosa e zelo di neofiti creò immediatamente uno stato molto artificiale *di floridezza*, una obesità che poteva spingerci ad azzardare troppo e che ci spinse realmente a cambiare locale triplicando la spesa d'affitto.

E frattanto le discussioni interne, quando si brancicava nell'incerto per trovare la strada migliore, assunsero un carattere acuto, parve degenerassero un momento, quando l'esito della prima gita sociale al Monte Ciabergia, cui convennero 100 partecipanti, tagliò corto nelle discussioni e ci disse che la via era stata trovata.

Ma tornati in calma bussava alla nostra porta la minaccia d'una disgregazione gravissima. I soci del momento disertavano in massa, l'esazione di L.1 per bimestre, fatta alla sede, accumulava spaventosi arretrati, le spese d'affitto triplicate con impegno di 5 anni, le obbligazioni da rimborsare, un ammanco



Gita UET Castello Malgrà di Rivarolo: 13

doloso di cassa, il ciclismo che prendeva una voga straordinaria, tutto aggravandosi rendeva il vivere nostro molto penoso, ed un momento dubitai che tanto lavoro, che tante care speranze cadessero miserevolmente.

Pure rimaneva piccolo, ma forte, un gruppo di eletti cui era lecito domandare qualunque sacrificio per l'Unione e questo gruppo era sempre quello simpaticissimo dei primi nostri e della *Polenta* rinforzato per virtù propria, deciso, fermamente deciso a vivere.

La gravità del momento io la conoscevo tutta. Anche fuori del Consiglio consultati i migliori ed i più decisi, trovai quella volontà che può ogni cosa ed allora scartato un progetto d'unione con un Circolo cittadino, ottenuta una riduzione sul prezzo d'affitto, vagliato senza pietose illusioni l'elenco inutilmente obeso dei

Soci, davanti all'assemblea dissi tutta intera la verità nello stesso tempo affermando la mia fede sicura nell'avvenire dell'Unione.

Dichiarai dimessi un centinaio di soci, altri cento radiati d'ufficio e presentai un bilancio preventivo, che conservo ancora fra le mie memorie dolorose, basato sopra un numero di 130 soci ed avremmo dovuto essere 350.

Un funerale quella seduta, una notte che cadeva sul passato, ma dopo la quale avrebbe dovuto sorgere il sole che da quel momento brillò sempre sul nostro orizzonte.

Dichiarato altamente che preferivamo essere pochi ma convinti, alieni d'avere con noi chi sarebbe rimasto per compiacenza personale, prendemmo decisamente la nostra via e le sorti si rialzarono grado, grado, portandoci all'attuale stato di solida floridezza.

Oggi compiono dieci anni dal giorno in cui, pieno di fede, dichiaravo costituita l'Unione; oggi ancora onorato dalla fiducia dei miei consoci, nessuno più di me sente la profonda compiacenza dell'opera nostra e nessuno più di me è convinto dell'avvenire splendido riservato alla Società!

Quante diversità di vedute, sempre lealmente intese pel bene sociale, quanti compagni di lotta e di lavoro passarono in questo decennio e quanti amici rimangono ancora al loro posto, e frutto di tanta opera comune un risultato brillante.

Per lui in questa data lieta ed augurale, guardando fiduciosi all'avvenire, stringiamoci la mano noi che siamo rimasti, voi che siete venuti ad apportare energie nuove e giovani e tutti assieme mandiamo un saluto a chi non è più con noi, ma che ha voluto bene all'Unione.

Silvestro Fiori

*Tratto da "l'Escursionista" n°11
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 24 ottobre 1902*



Ricordando

Le persone a cui abbiamo voluto bene

Andrea Barberis Organista

L'improvvisa scomparsa di Andrea oltre ad addolorarci ci ha privati di una persona squisita sia dal punto di vista umano che professionale.

Andrea è stato, negli anni in cui ha gestito il nostro rifugio Toesca, un collaboratore nel senso pieno della parola ed un amico, che ricorderemo sempre con grande affetto.

Lo conoscemmo per la prima volta quando, aperto il bando per l'affidamento in gestione del rifugio Toesca, Domenica ed io lo accompagnammo, dopo ripetuti suoi solleciti, a visitare il rifugio.

Con Andrea c'era la moglie Luisa. Era ancora inverno e la neve era scesa in basso. Uno strato di neve copriva la strada per Città e consigliai di parcheggiare l'auto ad Airassa.

Di lì ci incamminammo per il rifugio Toesca seguendo sparute tracce lasciate da precedenti passaggi che però ci fecero compiere un percorso più lungo del previsto con dispendio di tempo e fatica.

Mi sentivo un po' a disagio e anche infastidito da questo inconveniente ma arrivati al rifugio, con sorpresa notammo un'Andrea ed una Luisa sorridenti e che presi dall'entusiasmo del luogo non presentavano neppure un'ombra di disappunto per quella camminata senza fine.

Dopo il sopralluogo venne il momento delle valutazioni dei candidati alla gestione.

Andrea aveva avanzato proposte interessanti e l'impressione nei suoi confronti e della famiglia che lo avrebbe affiancato era positiva ma c'erano anche lati che sollevano alcune perplessità come ad esempio la distanza del rifugio dalla loro residenza.

Alla fine la scelta cadde su Andrea ed iniziò la sua gestione e la collaborazione con la sottosezione UET.

La disponibilità della famiglia a intessere buone relazioni con il prossimo e con i locali fu una caratteristica molto importante che permise di sviluppare ottimi rapporti con i



gestori Roberto, Mario e Massimo, con Mariangela, Bruno, tante altre persone e in particolare con la famiglia di Lucia e Amelio della Balmetta Inferiore.

Furono anni proficui di collaborazione dove risaltavano la professionalità, la passione e le doti umane di Andrea.

Poi ad Andrea venne offerta l'opportunità di gestire un rifugio più vicino a casa e a malincuore dovemmo rinunciare alla sua gestione ma con il proposito di continuare i rapporti di amicizia e di collaborazione.

Probabilmente avremmo avuto l'opportunità di realizzare ancora qualche progetto insieme, se solo...

Salendo al rifugio potremo sempre ammirare l'opera realizzata con professionalità e accuratezza dal figlio Matteo per guardare il rio delle Salance e la scultura ricavata da Andrea utilizzando il ceppo di un larice.

Ma soprattutto rimarrà sempre viva in noi l'immagine di tutta la famiglia: Andrea, Luisa e i figli riuniti al rifugio a ricevere gli ospiti... cordialmente quasi con affetto.

E' così che ci congediamo da questo breve scritto facendo tesoro di quanto ci ha lasciato e insegnato Andrea.

Buona strada Andrea, ovunque tu sia.

Piero Marchello



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-Rocciavè

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

San Giorio di Susa – Cortavetto
(parcheggio auto) – Sentiero 513 poi 510
per Località Pian del Roc

Tel rifugio **0122 49526**

Cell gestore **346 2247806**

E-mail info@rifugiotoesca.it,
ghiba89@gmail.com

www.rifugiotoesca.it

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

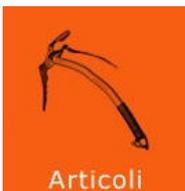
Orari di apertura negozio : LUN : 16,00 / 19,30
MAR – VEN : 7,30 / 13,00 -- 16,00 / 19,30 DOM : chiuso

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



Negozi



Articoli



Offerte



Noleggio



Agenda



Links

Nuova APERTURA !
Via Nizza 136 Torino !!

Nuova APERTURA !
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 >>>

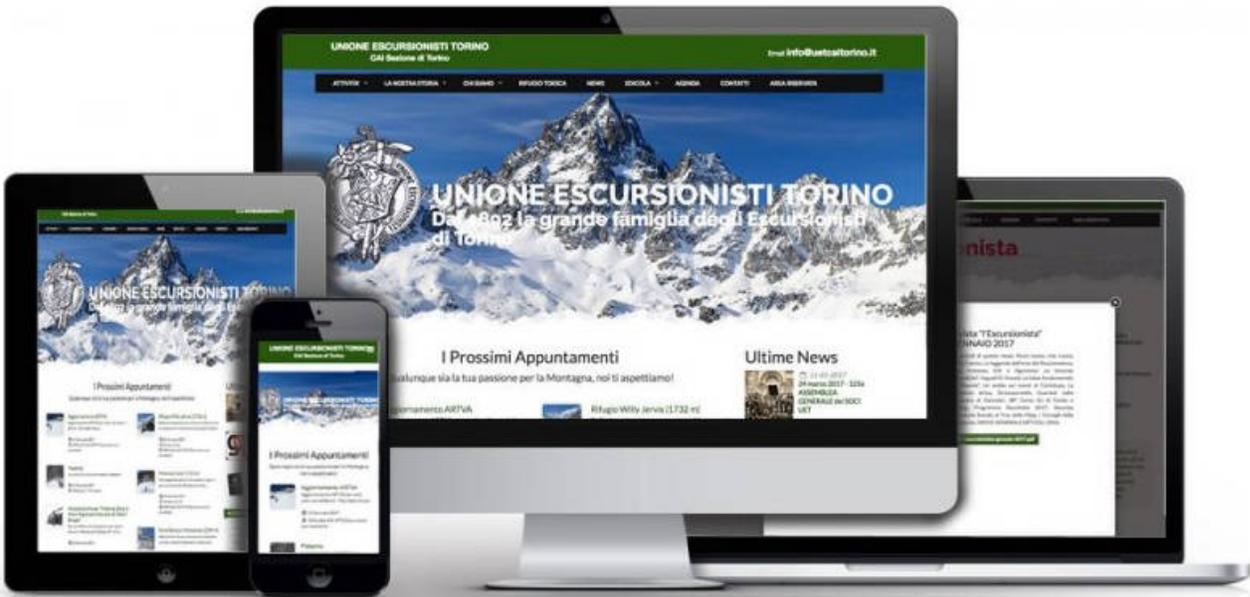
www.orizzontiverticali.to.it/pages/mappa.htm



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*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

marzo 2017

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013