



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

maggio 2017

compie 4 Anni... Auguri!

UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO

125

Cinque Terre "2.0" L'avventura continua!

Camminando per antichi sentieri

Scopriamo i borghi alpini del Piemonte

2017 "l'anno dei borghi alpini"

La battaglia del Collombardo

La battaglia ricordata da Lemie, Laietto e Mocchie

Voyage autour del l'Avic

Un progetto fotografico per il Parco Naturale Monte Avic

Gita Artistica ai Castelli di Verrès ed Issogne

Per una giornata di godimento intellettuale e di riposo

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



segui su



Anno 5 – Numero 45/2017

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





Benvenuta tecnologia?

Un tempo nelle zone contadine le informazioni erano diffuse prevalentemente in forma verbale; le famiglie delle borgate si riunivano in una stalla, specialmente in autunno o in inverno, per trascorrere in compagnia le prime ore della sera. Gli uomini riparavano o costruivano attrezzi per i lavori dei campi e in autunno si assaggiava il vino novello. Le donne sedevano in disparte, filavano la lana, cucivano, le ragazze ricamavano il corredo da sposa. I bambini ascoltavano i discorsi dei grandi ed appunto uno di questi, da adulto ha ricordato in un libro queste veglie di un tempo, le "vijà".

In queste occasioni chi era stato nel paese vicino o in città riportava notizie apprese o sue impressioni su quanto aveva visto o sentito dire, racconto che per essere più interessante veniva spesso un po' modificato, creando vivaci discussioni che potevano anche degenerare in vere liti. Le donne si scambiavano le ricette di cucina o di conservazione dei prodotti dell'orto, ma nelle occasioni importanti preparavano i dolci, le loro specialità.

Attualmente la comunicazione è molto diversa, la televisione, il telefono, il cellulare, internet, smartphone ed altri mezzi, ci offrono notizie su notizie in continuazione, spesso inutili ed a volte dannose; noi le ascoltiamo ma spesso senza sentirle veramente o ricordarle.

A volte mi domando se questa nostra vita così "informata" sia migliore di quella dei nostri nonni; loro avevano la voglia ed il bisogno di parlare con il vicino di casa o con il compaesano anche se poi si potevano manifestare bisticci e incomprensioni.

Noi possiamo comunicare in tempo reale con tutto il mondo, ma siamo sicuri di avere amici veri o solo delle persone che ci "rispondono"? Di queste persone spesso non sappiamo niente, non sappiamo chi siano e cosa facciano. Spesso si sente parlare, in particolare dai ragazzini, di migliaia di "amici" incontrati sui social network, anche se penso che l'amicizia sia una cosa troppo importante e non possa riguardare così tante persone. Tutti questi mezzi di comunicazione sono anonimi e spersonalizzati e non danno alcun aiuto alla persona.

Questa è solo la mia opinione, l'opinione di una persona che peraltro non ha molta dimestichezza con questi nuovi mezzi di comunicazione, di cui sono tuttavia convinta che lascino le persone in una condizione di grande isolamento. Il progresso e la tecnologia non possono essere fermati, ma forse facendone un uso eccessivo, abusandone, finiamo per non parlare più.

Anche andando in montagna si può notare come non si abbia più l'abitudine a salutare chi si incontra sul sentiero e spesso si è restii a ricambiare il saluto ricevuto; ancora, i partecipanti alle uscite non vengono più in sede ad iscriversi ma telefonano al capo gita o semplicemente inviano una e-mail, cosa che non accadeva fino ad alcuni anni fa.

Bisogna però considerare anche i lati positivi di questa tecnologia così pervasiva: poter vedere su un cellulare la traccia del sentiero che dobbiamo percorrere può essere senz'altro utile ed accrescere la nostra sicurezza, e quindi, in questo caso, sia benvenuta la tecnologia!

Domenica Biolatto



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 5 – Numero 45/2017
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 Zanotto

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 Zanotto, 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](https://www.facebook.com/unione.escursionisti.torino)

Facebook : [l'Escursionista](https://www.facebook.com/l'Escursionista)

Sommario maggio 2017

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Benvenuta tecnologia?	02
Sul cappello un bel fior ! – La rubrica dell'Escursionismo Estivo	
Cinque Terre "2.0" L'avventura continua!	04
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il primo nodo	08
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Nicola's (parte seconda)	10
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Scopriamo i borghi alpini del Piemonte!	16
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss	
Deep River	21
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
La cucina popolare della Basilicata	25
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La battaglia del Collombardo	29
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Voyage autour del l'Avic	32
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello per il monte Sapei ed il Rocca	
Sella dalle borgate di Rubiana	37
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Vitamina B12 - consigli	41
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	45
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
Acqua di maggio è come la parola di un saggio	52
1892-2017 UET 125 anni di storia	54
Prossimi passi - Altri Eventi	
Il rifugio Toesca è aperto!	55
8° Corso di Alpinismo Giovanile	56
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
Gita Artistica ai Castelli di Verrès ed Issogne	57



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

A distanza di un'anno da quando proposi la bellissima traversata da Riomaggiore a Portovenere, eccoci qui, oggi, a percorrere uno dei più suggestivi sentieri costieri del nostro Bel Paese: il Sentiero Azzurro che da Corniglia ci porterà fino a Monterosso al Mare passando per l'incantevole borgo di Vernazza. Parliamo del Parco Nazionale delle Cinque Terre, che quest'anno attraverseremo sia pur non "integralmente" - non essendo infatti agibili causa frane i primi due tratti da Riomaggiore a Manarola (il "sentiero dell'Amore") ed il successivo da Manarola a Corniglia - ma sempre con enorme piacere, continuando la scoperta di questo bellissimo territorio nel Golfo del Tigullio.

La programmazione di quest'attività, su un territorio così lontano dalle nostre "consuete" valli di riferimento, ha comportato qualche difficoltà logistica da superare ma, in ogni caso oggi ci siamo, è domenica 23 aprile e ci sono 30 amici escursionisti tutti ben disposti a vivere questa nuova avventura sulle coste del Levante ligure.

La giornata inizia con l'arrivo del gruppo UET proveniente da Torino (con autopulman "gran turismo o quasi) alla stazione ferroviaria di Levanto presso la quale io mi trovo già da quasi un'ora: gruppo che sono felice di ricevere e con cui condividerò il bellissimo percorso che ci aspetterà quest'oggi.

Da Levanto prendiamo quindi il primo treno navetta disponibile per Corniglia e dopo pochi minuti di viaggio, qui giunti, ci prepariamo ad affrontare il sentiero "bardandoci" con tanto di mantelline e giacche per la pioggia, avendo deciso il tempo di salutare il nostro arrivo con una poco augurale pioggerellina.

Ci prendiamo il tempo che serve per un breve briefing di benvenuto e per qualche nota didascalica sulle suggestive località che vedremo percorrendo il Sentiero Azzurro ("Cornelia" ovvero Corniglia, "Vulnetia" ovvero Vernazza e "Mons Rubeus ad Mare" ovvero Monterosso al Mare).

Si parte, risalendo dapprima una scalinata

Cinque Terre "2.0"
L'avventura continua!

detta "Lardarina" che con le sue 33 rampe e 382 scalini ci porta fino a Corniglia a circa 90 metri s.l.m.

Le origini di questo borgo risalgono all'epoca romana; il nome stesso del paese deriva probabilmente da "Gens Cornelia", famiglia proprietaria del territorio ed è interessante ricordare che durante gli scavi di Pompei, furono ritrovate anfore vinarie sulle quali compariva il nome di "Cornelia".

Durante il medioevo, analogamente ai borghi vicini, Corniglia subì il dominio dei conti di Lavagna, dei signori di Carpena, di Luni. Nel 1254 il papa Innocenzo IV ne cedette il possesso a Nicolò Fieschi, fino a quando, nel 1276 il potere passò a Genova.

Traccia nelle costruzioni dell'epoca medievale possono essere viste in Via Fieschi (ricca e potente famiglia nobiliare del Levante ligure), dove alcune case sorgono sullo scheletro di un edificio medievale e nei pressi della piazza "Largo Taragio" da cui, salendo, si accede alla "Torre", ex presidio difensivo costruita nel XVI secolo con permesso della famiglia Fieschi, per difendersi dalle incursioni saracene.

Attraversiamo quindi il borgo con il dovuto grado di soggezione ma al tempo stesso con la curiosità del viaggiatore errante che di ogni luogo raggiunto tutto vorrebbe conoscere e tutto scoprire.

Ma non ve n'è il tempo, e forse anche prevale il desiderio di cimentarsi finalmente con questo sentiero che ogni anno raccoglie l'interesse di migliaia e migliaia di escursionisti e turisti provenienti da tutto il mondo.

Ci fermiamo al gabbiotto della biglietteria per accedere al sentiero (pensavate che il Sentiero Azzurro fosse forse gratuito?) e mettiamo piede finalmente su questo antico percorso di collegamento tra questi antichi borghi marinari.

Intanto, la pioggerella di prima si è placata e tutto considerato, il cielo plumbeo che ci accompagnerà per quasi tutta la giornata ci consente di "viaggiare" sempre freschi e con il passo leggero.

Il sentiero alterna tratti di gradinate rocciose talvolta anche ripide, con ameni e dolci falsi piani immersi in una vegetazione rigogliosa ma ancora acerba.

I ripidi versanti della costa sono infatti coperti

da una macchia alta composta da lecci e da vari arbusti, tra cui cisti, eriche, euforbie e corbezzoli.

Sui terreni più aridi e rocciosi troviamo la gariga, con presenza di specie aromatiche come rosmarino, timo, elicriso e lavanda. A guardar bene neppure mancano le prime fioriture del capperò, che cresce negli anfratti dei muri a secco quale residuo delle coltivazioni del secolo scorso. Alle quote superiori vediamo pinete artificiali popolate a pino marittimo e castagneti, coltura fondamentale per il sostentamento della popolazione, in un territorio dove non era possibile coltivare il frumento per la farina da pane.

E tra le principali specie arboree vanno ricordate il cerro, la sughera e la roverella, tre querce un tempo importanti nell'economia delle Cinque Terre per la produzione di legna e di ghiande per il bestiame.

Tutto il territorio ci parla della sobria laboriosità di questa gente, capace di trasformare ripidi pendii ben soleggiati in terrazzamenti preziosi per la coltivazione della vite (famosi sono il vino bianco secco da tavola delle Cinque Terre e lo Schiacchetrà, pregiato vino liquoroso prodotto da uva passita di vermentino) e degli ulivi (altrettanto famoso è l'olio extravergine del Buranco, con i suoi uliveti rivolti sui meno soleggiati versanti di nord-est e quindi capaci di far maturare più lentamente l'oliva).

Passo dopo passo, l'attraversamento di questo percorso, mai pericoloso o esposto, finisce con il diventare un viaggio nel tempo passato, ed un pò tutti ci ritroviamo ad immaginarci mercanti che con il loro carico di olio, vino, sale e spezie solcano questi sentieri sulla costa cercando di fare buoni affari vendendo le proprie merci "preziose".

Raggiungiamo la quota di 220 metri s.l.m., incontriamo la deliziosa frazione di San Bernardino caratteristica per le sue terrazze che si gettano a mare tra i colori pastello delle sue pochissime case, e scendiamo verso Vernazza.

E' una discesa lenta, spesso rallentata dall'andatura delle famigliole che avendo bimbi piccoli al seguito, frenano il nostro passo ora diventato impaziente di visitare questa perla (a mio avviso la più preziosa)



delle Cinque Terre.

Dapprima vediamo dall'alto il castello dei Doria, con la sua caratteristica torre cilindrica, temibile edificio difensivo situato su un costone roccioso, alto circa una settantina di metri, nella zona costiera che protende verso sud.

Il tempo di un'irrinunciabile fotografia di gruppo (sarò riuscito a "contenere" tutte le 30 persone nell'obbiettivo non grandangolare della mia macchinetta fotografica?), una manciata di gradinoni in mattone da scendere, un'effluvio di frittura di pesce da annusare, e ci ritroviamo finalmente nel centro di Vernazza.

E quale meraviglia di borgo era qui ad attenderci!

Ci muoviamo verso il mare non senza difficoltà, driblando tra gruppi di turisti che ogni dove scattano foto, consumano un fugace pasto, acquistano souvenir, chiacchierano chiacchierosi, senza troppo preoccuparsi di come lasceranno questi luoghi dopo il loro passaggio.

Dal canto nostro, cerchiamo un angoletto riparato di porto in cui fare una breve sosta e reintegrare gli zuccheri persi prima di riprendere il nostro cammino alla volta di Monterosso.

Sopra di noi tutto sovrasta l'imponente Chiesa parrocchiale di Santa Margherita d'Antiochia con la sua torre, dedicata alla patrona del comune ed importante testimonianza della scuola antelamica, iniziata nel 1318. Possiede ampie navate perfettamente conservate, ha un ingresso sul lato dell'abside e l'altare è classicamente orientato verso Oriente (e perchè da Oriente arriverà la "luce di Dio").

Possiamo fugacemente scattarne qualche foto dall'esterno,

prima di contarci (meglio non smarrire qualche amico lungo la strada) ed imboccare il nuovo sentiero che questa volta ci accompagnerà sino al borgo di Monterosso al Mare.

Il primo tratto è senz'altro il più impegnativo: una costante, severa salita a gradoni che mette per una trentina di minuti in seria difficoltà la digestione (e la respirazione) di quanti hanno preferito il più sostanzioso panino al semplice ma rapidamente assimilabile frutto.

Pazienza, nessuno ci corre dietro, ed il mio passo rallenta quanto serve per non lasciar indietro nessuno degli amici oggi presenti: è un passo lento, lungo e cadenzato che alla fine avrà la meglio su quest'impetosa rampa portandoci infine su una bellissima terrazza a mare che per la verità io avevo pianificato per la meritata pausa pranzo.

Ci fermiamo dunque, per rinfrancarci nel corpo come nello spirito: si parla, si scherza, si ride e si dedica anche un pensiero affettuoso all'amico Piero Dosio che oggi non è qui tra noi ma ben più in alto, sopra di noi.

Ripartiamo, e immancabilmente mi arriva la domanda "ma... quanto manca?".

La risposta che mi arriva dall'anima è quella che desidererei mancasse... "tantissimo", tanto è grande il mio desiderio di continuare a vedere quanto i miei occhi stanno osservando: la bellissima spiaggia di Monterosso, laggiù, che si protende fino a Punta Mesco, con le sue acque azzurre adesso illuminate dal sole infine comparso al completamento della nostra gita.

Ancora innumerevoli gradoni quindi, accompagnati dalla più banale delle risposte possibili *“solo cinque minuti!”*.

Ed infine arriviamo a Monterosso al Mare.

L'aria è frizzante, il nostro passo adesso forse un pò affaticato, ma i sorrisi sono soddisfatti.

Resta una mezz'oretta per godersi il sole su una panchina del lungo mare e tanto basta quale premio per le piccole o grandi fatiche provate da questi miei compagni di sentiero.

Mauro Zanotto



Il primo nodo

<<Il primo nodo?>>, domandò il vecchio con aria stordita?

<<Proprio così: il primo nodo>>, confermò l'anziana domestica. <<Che buontempone quello! Ma gentile come pochi, e così svelto che ci sarebbe da prenderlo a giornata. Peccato fosse solo di passaggio. Il lavoro che mi ha fatto in un'ora! Chiunque altro avrebbe tirato avanti fino a sera.>>

Guardava dritto negli occhi il padrone, quasi volesse sfidarlo a smentirla. Ma il vecchio non ci pensava neppure. L'aveva visto anche lui, dalla finestra, quel forestiero vestito di scuro, che saltellava su e giù per il campo a sparpagliare il letame col forcone, agile come un camoscio.

L'aveva visto, e gli tremavano ancora le mani. Perché c'era qualcosa, in quello sconosciuto, che proprio non gli andava.

Se solo avessé potuto alzarsi da quella sedia a cui era inchiodato, per vederlo da vicino...

<<Il primo nodo?>>, ripeté pensoso. <<E tu gli hai detto sì?>>

La donna scrollò le spalle, stizzita.

<<Sono stata allo schérzo, va bene? Non trovavo parole per ringraziare quel bravo giovanotto. Non capita sovente che uno si dia da fare per alleviare la fatica di una poveretta che neppure conosce, e poi non voglia nessuna ricompensa.>>

<<Ma lui voleva, invece!>>

Quanta pazienza con quel vecchio malato! La serva fece per andarsene, brontolando tra i denti. Ma non era ancora sull'uscio che lui la richiamava.

<<Ho bisogno di parlare col curato. Manda tuo nipote a chiamarlo. Digli che corra: è urgente.>>

Abituata com'era a piegarsi agli umori capricciosi del padrone, la donna si precipitò a cercare il ragazzo, e gli mise addosso una tale furia che lo vide partire di corsa alla volta della chiesa.

Il reverendo arrivò di lì a poco, ansioso e trafelato.

<<Adesso, racconta tutto anche a lui!>>, impose l'infermo alla vecchia.

<<Toh, questa poi!>>, sbottò l'interpellata.



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

<<Se solo avessi immaginato che volevate il prete per...>>

<<Accontentatelo, via! Che avete da dirmi?>>, intervenne conciliante il curato.

Scuotendo il capo con aria scontenta, la donna riferì quanto era capitato quel mattino.

Era scesa nel campo a sparpagliare il letame, perché l'uomo che doveva venire a giornata le aveva fatto sapere che non stava bene: e i lavori di campagna, si sa, bisogna sbrigarli quando è ora. E poi l'aveva fatto altre volte, se non che mai aveva avuto la fortuna di quel giorno.

<<È passato un giovanotto e si è offerto di darmi una mano. Dovevate vederlo come maneggiava il forcone! In un momento aveva bell'e finito.>>

<<Ma chi era?>>, si informò il prete, che incominciava a trovare interessante la cosa.

<<Questo è il punto>>, s'intromise il vecchio. <<Chi era?>>

<<Il nome non me l'ha detto: so solo che veniva di giù.>>

<<Dalla bassa valle?>>

<<A dire il vero, quando glie l'ho domandato, ha detto proprio così: "di giù">> rispose dopo una breve riflessione, ripetendo con la mano il gesto indefinito con cui il forestiero aveva accompagnato la risposta>>

<<Che c'è venuto a fare a Saint-Vincent?>>

La vecchia si strinse nelle spalle.

<<Non è tutto: raccontagli del nodo>>, ordinò il padrone.

<<Quando ho visto il lavoro terminato, ho detto a quel giovanotto di entrare a prendersi i soldi che si era ben guadagnato. E lui mi ha risposto ridendo: <<Macché soldi! L'ho fatto volentieri, e mi accontento del vostro primo nodo del mattino>>.

Il parroco scambiò una rapida occhiata con l'infermo.

<<Voi l'avete visto quell'uomo?>>, si informò.

<<E come, reverendo! Non camminava, sapete: andava a balzi, con quel forcone in



pugno.>>

<<Su, pensateci bene, la mia donna: i piedi glieli avete guardati?>>, domandò.

Non l'aveva fatto; ma le si aprivano gli occhi all'improvviso.

<<Vergine Santa! Non penserete al diavolo! che poteva volere da me?>>

<<Il primo nodo del mattino, ve l'ha detto. Ma non preoccupatevi: la malizia non gli basterà questa volta>>, assicurò il sacerdote, tracciando un segno di croce sul capo di quella pecorella del suo ovile, perfidamente insidiata dal maligno.

<<Tornerò questa sera, non temete: passerò la notte con voi.>>

Al calar delle ombre era già lì. Si fece portare dal ragazzo un telo, lo stese sul pavimento, e vi ammicchiò sopra una bracciata di paglia.

Trascorsero le ore recitando il rosario, e quando il primo albore rischiarò l'orizzonte, il curato si volse alla serva: <<coraggio, adesso tocca a voi. Non abbiate paura: non può accadervi nulla di male>>.

<<Che cosa devo fare?>>, domandò, ansiosa.

<<Raccogliere le cocche del telo e annodarle: nient'altro.>>

Con dita esitanti la domestica compose il primo nodo.

Una rabbiosa vampata avvolse il fagotto, strappandolo alle mani della donna impietrita

dal terrore e distruggendolo in un baleno, senza lasciarne traccia.

<<Signore, che cosa è capitato?>>, domandò appena poté ritrovare la voce.

<<Quello che sarebbe capitato a te, vecchia mia>>, spiegò con un sorriso rasserenato il padrone, <<se stamani, alzandoti, ti fossi legata il grembiale.

Ma tutto è andato bene: ringraziamone il cielo. L'astuzia del demonio non è servita a nulla!>>

Nella sua instancabile caccia alle anime, il diavolo si sobbarca qualsivoglia fatica: si fa contadino, mugnaio, muratore.

Per di più tende trabocchetti, proponendo baratti o chiedendo per le sue prestazioni compensi in forma allegorica a qualche ingenua donnetta, che i simboli non riesce a capire. Per sua buona sorte, la sprovveduta ha sempre accanto a sé qualcuno più smaliziato del demonio, capace di sventare l'inganno.

La leggenda, raccolta a Saint-Vincent, in valle d'Aosta, ma ampiamente nota nei versanti alpini francese e svizzero, ripropone il motivo del diavolo insidiatore senza apparente ragione e, secondo il solito, scornato e deluso.

Ma nella stessa zona una variante del tema presenta ben diversa conclusione. La ricompensa che il maligno chiede ad una ragazza per l'aiuto che le ha dato è il suo grembiule. Come glielo slaccia, scompare con lei, in una nube di fumo e di fuoco.

Mauro Zanotto

“Ti accompagno”, si offrì Philip alzandosi dal tavolo. La ragazza fu felice di poter stare ancora un po' con lui, così uscirono assieme dopo aver pagato il conto.

“Anch'io vado pazza per Burke”, disse a Philip camminando.

“Scommetto che abiti nel quartiere francese”, ribattè il ragazzo cambiando discorso.

“Hai vinto. Mio padre è dirigente di una società lionese, ed è qui da cinque anni come amministratore della succursale statunitense”.

“Come mai, proprio nel sud degli States e non a New York? Sono tutte lì le filiali europee!”.

“Boh! Come vedi non tutte, questa è qui!”.

“Tornerete un giorno in patria, oppure avete messo le radici?”.

“No, No, papà spera che lo rimandino presto a Parigi”.

La conversazione andò avanti quasi fin sotto la casa di lei.

“Sono arrivata. Sei stato gentile ad accompagnarmi, appena potrò verrò da Nicola's, e se ti va, continueremo la nostra battaglia politico-sociale”.

“Contaci, ho ancora un sacco di cose da insegnarti!”, e ridendo diede le spalle a Manuela, che a sua volta sorrideva per l'insolenza.

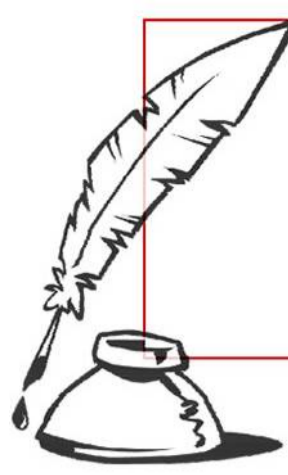
“E quello da dove salta fuori?”, domandò stupita la madre della ragazza.

“E' un amico. Perché me lo chiedi? Non posso avere un amico nero? Proprio tu che sei nel comitato di aiuto per i più poveri dei loro quartieri, ti scandalizzi se tua figlia si fa accompagnare da uno di loro?”.

“*Doucement ma petite mademoiselle!* Ho solamente domandato chi era! Non mi sono scandalizzata affatto, ma gradirei sapere chi è. Mi pare di averne diritto, visto che sei mia figlia e ancora minorenni!”.

Manuela, forse condizionata da Philip, aveva avuto una reazione esagerata, anche se troppe volte i suoi genitori si dichiaravano per l'uguaglianza solamente a parole.

Il giorno seguente, come ogni mattina, Manuela uscì di casa correndo, sbuffando al pensiero del rimprovero che sicuramente



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

avrebbe ricevuto.

“*Mademoiselle!* Sempre più in ritardo vedo. E' la seconda volta questa settimana, e presumo non sarà ancora finita! Pensa di battere il suo record personale?”. Madame Guillerrou dirigeva da molti anni l'istituto francese, riuscendo a mantenerlo blasonato quel tanto da renderlo molto rispettabile, gareggiando con gli istituti più “in” della città. Aveva una memoria incredibile, ricordandosi perfettamente tutto quanto riguardava i suoi allievi, compreso i ritardi!

“*Pour aujourd'hui...*”, non finì la frase, ma con la mano le indicò le scale assieme al perdono. Di norma era sempre l'ultima a entrare nella scuola, ma da quando conosceva Philip, si aggiudicò anche il primato di essere la prima a uscirne, e la più svelta a recarsi da Nicola's. Il locale era di media grandezza, con due vetrate che davano sulla strada e una decina di tavolini di legno all'interno.

La pulizia dentro era appena passabile, compatibilmente con i vecchi muri in mattoni rossi risalenti ai primi del novecento. Nicola, il proprietario, era nativo di un paesino vicino a Bari in Puglia, e come la maggior parte degli italiani, un po' cacciarone, però non era male.

Lui non faceva preferenze. Bianco o nero, ricco o povero, tutti erano ben accetti, purché pagassero la consumazione, non facessero a botte e non si drogassero. Non era amante del blues, forse perché non ne aveva mai compreso il significato, però lo lasciava suonare nel locale tutti i pomeriggi.

Raymond e Bernard, si lamentarono con l'amico di quanto poco si suonasse da quando la francesina aveva preso l'abitudine di raggiungerli dopo le lezioni, convinti che anche lui fosse della medesima opinione, al contrario, Philip non aspettava altro.

“Allora! Anche oggi incazzato per qualche cosa che hanno fatto i bianchi?”. Lo canzonò Manuela, vedendo il volto scuro di Philip.

“Nulla che non sapessi già”.

“Solitamente accetti sempre così le cose che sai già?”, rispose ridendo la ragazza.

“Normalmente no, ma quando si tratta di discriminazione spudorata, non mi abituo”.

“Avanti! Sfogati con me! Pensa: hai il piacere di urlare la tua indignazione direttamente contro un odiato bianco e di sesso femminile! Non ti basta?”.

“Smettila di sfoffermi! Vorrei vedere i tuoi compaesani Galli, se in un incidente ci fosse la distinzione nei soccorsi!”.

“Dai! Adesso non esagerare. Vuoi dirmi che qui si guarda il colore della pelle prima di farti salire su un’autoambulanza?”.

“Se l’incidente è tra neri no, ma se questo è misto, allora dipende. Ti posso assicurare che se c’è a disposizione un solo mezzo di soccorso, di solito prima si trasporta il bianco!”.

Manuela era scandalizzata. Era la prima volta che sentiva un’accusa simile e, anche se con i giorni l’ammirazione per Philip aumentava, quell’atteggiamento la infastidiva.

“Non mi credi? Allora leggi il quotidiano di stamattina e ti convincerai” e, senza lasciarla replicare, buttò sul tavolino una copia del The-Times-Picayune.

Manuela cercò la notizia sfogliando velocemente le pagine fermandosi sul quarto titolo nella pagina della cronaca: “Un’auto coinvolge un passante in un brutto incidente. Purtroppo il malcapitato è morto durante il trasporto in ospedale”.

“Hai letto? Indovina chi è deceduto lungo il tragitto: il nero naturalmente. Perché? Perché l’autoambulanza che è arrivata per prima, ha portato via il bianco che era alla guida dell’auto sportiva, mentre l’altra, arrivata venti minuti dopo, si è preso il povero pedone nero, che fatalmente ha dovuto vagare per tre ospedali, essendo privo di un’adeguata assicurazione, prima di trovare un ricovero, dando così tempo al “povero negro” di crepare! Uno di meno!”.

“A me pare che tu sia ossessionato da questo. Possibile che cerchi solamente le cose contro? Sarà stata una coincidenza! Ne esistono molte altre a favore, ma tu non le vuoi né vedere né sentire, scagliandoti sempre sul problema razziale, qualunque cosa accada!”.

A lei Philip piaceva, ma quando ragionava in quel modo, avesse avuto la forza, lo avrebbe preso a botte. Quel pomeriggio se ne andò avvilita e amareggiata senza salutare l’amico, che intanto si era messo a suonare Sit This One out di Purnell.

Non voleva credere all’accusa, ma contemporaneamente pensava alla grave disparità assicurativa che purtroppo esisteva nel Paese.

Sicuramente Philip vedeva per la sua razza la bottiglia sempre mezza vuota, ma che la mezza piena fosse frequentemente in mano ai bianchi, era purtroppo vero.

“Arrivi da quel localaccio vicino all’istituto?”, domandò la madre, appena la figlia entrò in casa.

“E se anche fosse? Non dirmi che stai emulando il tuo beniamino Maigret?”.

“Il tuo sarcasmo è fuori luogo. Certo che ho controllato! Sai che io e tuo padre non vogliamo vederti in certi posti! Papà si è informato, quella specie di birreria è frequentata da un gruppo di neri radicali e contestatori! Proprio lì dovevi andare, con tanti bei club riservati a noi?”.

Manuela per risposta entrò velocemente in camera sua senza ribattere. Sapeva bene che prima o poi Nicola’s sarebbe saltato fuori, ma non così presto.

Non era il rimprovero che l’aveva amareggiata, ma la scoperta di essere stata pedinata! E da sua madre! Non poteva parlarle prima, anziché usare quel mezzo poliziesco? Se la madre aveva dei diritti, perché non avrebbe dovuto averli anche lei come figlia?

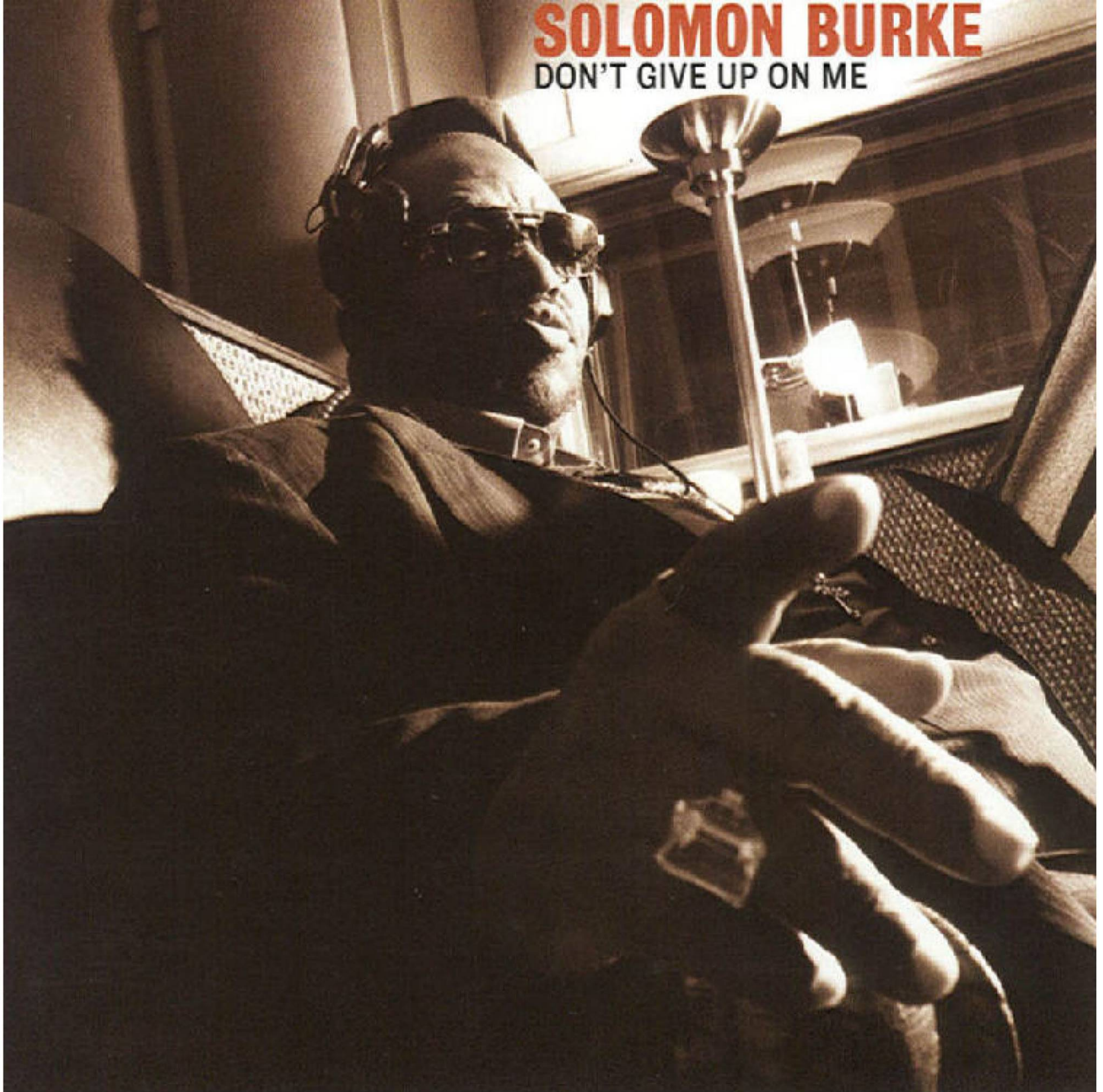
Il mattino dopo, la colazione fu silenziosa e carica di tensione. Fortunatamente il padre era a New York per lavoro, così le due donne si ignorarono volutamente. Ognuna con la propria convinzione.

Quel pomeriggio Manuela tornò subito a casa, ma invece di studiare, sentì in continuazione, sdraiata sul suo letto, Don’t give up on me, cantata da Burke.

Le luci della sera si accesero con l’arrivo del padre dall’aeroporto. Manuela non l’aveva sentito giungere così, quando la madre la chiamò eccitata, uscì di corsa dalla camera.

SOLOMON BURKE

DON'T GIVE UP ON ME



[...]
*We can make it if we try/
I'm gonna hold on, hold on with me/
And don't give up on me, oh-ooh, -oohohoooh -baby/
Oh baby, Oh baby, please, don't-give-up-on-me/
Whatever you do, we gonna make it, gonna make it through/
Don't you give up on me, please, please, please... Promise me/
Don't-give-up-on-me.*



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=joXHmEOGy38>

“Fa’ i complimenti a tuo padre! La società per cui lavora lo ha designato nuovo direttore a Parigi. Finalmente torniamo a casa!”. La figlia non aveva voglia di parlare, ma quando vide la madre dilatare gli occhi in segno di disapprovazione e di sdegno, rispose che era contenta, soprattutto per loro, che aspettavano quella notizia da tanto.

Da Nicola’s tornò il giorno dopo, finite le lezioni.

“Ti vedo giù”, disse Philip.

“Mia madre mi sta rompendo”, rispose Manuela, senza svelare il perché. “Però non è questa la ragione della mia tristezza”.

“E qual è”, chiese Philip.

“Rientriamo in Francia”.

“Non sei contenta?”.

“Per niente, specialmente adesso che ti conosco”.

Tra i due non c’era mai stato null’altro che lunghe discussioni e accese divergenze, ma pomeriggio dopo pomeriggio, si era creato un desiderio reciproco di stare assieme.

“Portami una birra e una coca”, ordinò Philip a Nicola. “Volevi altro?”, chiese alla ragazza.

“No, No, va bene la coca”.

“Dimmi la verità”, disse all’improvviso il ragazzo, “se non te ne dovessi andare, avresti avuto il coraggio di uscire con me?”.

Manuela si bloccò incerta: non si aspettava una domanda simile!

“Non lo so, piacere mi piaci, ma il tuo carattere, le tue idee così...radicali, mi spaventano un po’.

“Solo quello? Non è perchè assieme facciamo un caffè macchiato?”.

“Cosa intendi dire?”.

“Hai capito benissimo, io il caffè e tu il latte”.

“Sempre ossessionato dal colore della pelle!”.

“Sarà così, ma tu intanto non hai risposto!”.

“Abbiamo tante cose in comune. Il blues, Solomon Burke, la curiosità per tutto quello che ci circonda, oltre a una attrattiva fisica, ma per fare una coppia non ci vorrebbe di più?”.

“Balle! La verità te la dico io. La realtà è che io sono nero e squattrinato, e tu sei bianca e ricca, con dei genitori che ti farebbero entrare in un convento, piuttosto che vedere la loro figlia uscire con un negro! Questa è l’unica ragione che vale, perlomeno quida noi!”.

“Ti ricordo che sono francese e che i miei genitori non hanno mai avuto la chiusura mentale dei bianchi locali”.

“Allora perché tua madre ti ha seguita da Nicola’s?”.

Manuela trasalì. Come poteva saperlo se non aveva mai visto sua madre?

“E tu come fai a conoscerla?”.

“Qui non passa inosservata una ricca signora bianca, che controlla e fa domande”.

La ragazza sarebbe sprofondata dalla vergogna, ma non poteva negare. Purtroppo era vero.

Philip, vedendo che gli occhi di Manuela si erano velati di lacrime, le prese la mano delicatamente e le diede un tenero bacio sulla guancia.

“Non te la prendere, lo stupido sono io che non dovrei dire certe cose e non fare domande stupide..., e poi hai ragione tu, sono troppo radicale!”.

Il sentimento che Manuela provava per Philip era ancora acerbo e confuso e, anche se inconsciamente, condizionato dall’invisibile velo della differenza.

“Non immagini quanto sia stata bene con te. Ho molti compagni, ma nessun amico. Tu sei l’unico che mi abbia fatto sentire serena e a mio agio, e che ha trasformato i grigi pomeriggi in momenti di felicità. Se non dovessi partire...”.

Philip la strinse a se in un forte abbraccio senza dire una parola e, avvicinando la bocca al suo orecchio, le bisbigliò di non dimenticare quando era nato il blues.

Manuela uscì lentamente dal locale con un sorriso amaro e gli occhi rossi, mentre Philip, presa la tromba dalla sedia cominciò a suonare *Don’t give up on me*.

Sergio Vigna

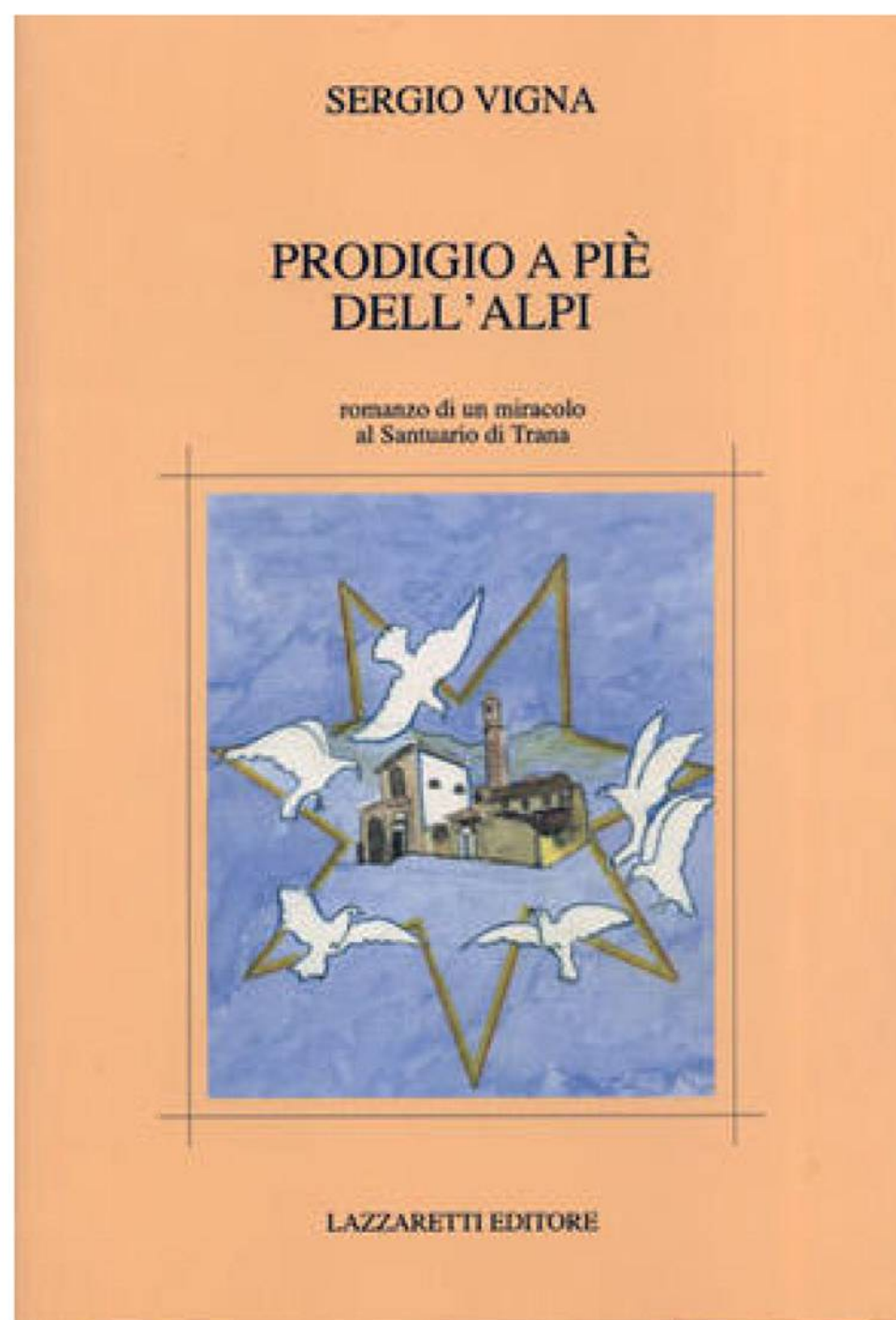
Sergio Vigna è nato a Torino nel 1945 e vive a S. Bernardino di Trana dal 1969.

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



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

Sergio Vigna

Trabant 89



Prefazione di
Margherita Oggero

arabAFenice

Scopriamo i borghi alpini del Piemonte!

Mi sembra che questo invito a visitare le borgate alpine piemontesi sia più che mai azzeccato, tanto più che con il mese di maggio i programmi escursionistici sono ben avviati, soprattutto considerando che l'anno 2017 è stato dichiarato "l'anno dei borghi", alpini e non solo, dal Ministro dei beni e delle attività culturali e del turismo.

Infatti, uno specifico decreto di codesto ministero intende valorizzare il patrimonio artistico, naturale ed umano dei borghi, che, nel piano strategico di sviluppo del turismo, rappresentano una componente determinante dell'offerta culturale e turistica dell'intera Italia. E' stato costituito un comitato per i borghi turistici italiani per organizzare un Forum nazionale sui borghi, per realizzare l'Atlante dei borghi d'Italia e per premiare quel borgo la cui comunità locale si è dimostrata più attiva nell'ambito dell'innovazione dell'offerta turistica. Curioso e interessante il ruolo che avranno i borghi alpini, soprattutto dopo che in Piemonte 34 borghi alpini sono stati recuperati attraverso l'utilizzo di risorse del piano di sviluppo rurale 2007-2013 nelle terre alte, circa 46 milioni di euro investiti.

Infatti, nella misura 322, inerente lo sviluppo e il rinnovamento dei villaggi, l'azione B ha permesso di realizzare programmi integrati di intervento per recuperare e sviluppare un certo numero di borgate montane. La Regione Piemonte ha sostenuto detti programmi realizzandoli nell'ambito di villaggi interamente localizzati sul territorio regionale montano e ricompreso in "aree rurali con problemi complessivi di sviluppo" o in "aree rurali intermedie". I nuovi modelli di intervento rivolti all'anno 2030 sono incardinati nel programma di sviluppo rurale 2014-2020 della regione, finalizzato a stimolare la competitività del settore agricolo, agroalimentare, forestale, rivolto a contribuire alla gestione sostenibile delle risorse naturali e del clima, finalizzato a contribuire ad uno sviluppo economico, sociale, territoriale equilibrato nelle aree rurali.

In tal modo, la regione intende muoversi sostenendo occupazione, ambiente ed innovazione con l'utilizzo delle risorse del



Terre Alte Riflessioni sull'ambiente alpino

piano di sviluppo rurale nelle terre alte affinché il ritorno alla montagna sia possibile e siano premiate le buone pratiche messe in atto per vivere e fare impresa in montagna.

Dunque, queste azioni messe in campo nelle Terre Alte piemontesi e anche in tutto il territorio regionale non possono che sposarsi con l'iniziativa ministeriale che vede il 2017 l'anno dei borghi.

A livello piemontese sono stati presentati tanti casi di borghi che sono stati valorizzati con interventi già realizzati grazie a fondi UE e investimenti di privati cittadini o di comuni, ma anche potenziali nuovi borghi sui quali operare.

Indubbiamente, il rilancio dell'economia piemontese passa anche attraverso il recupero, l'imprenditorialità dei paesini montani, la loro valorizzazione turistica.

Con questa iniziativa ministeriale, i nostri borghi possono diventare "turismo incoming", vale a dire oggetto di interesse dei tour operator stranieri, laboratori di sviluppo di nuove imprese agricole, turistiche e artigianali, ma anche luoghi dove si sperimentano iniziative innovative, dal coworking al cohousing, ovvero modelli di economia 4.0, star up legate all'innovazione tecnologica e all'Agenda digitale montagna.

Una prima ricaduta derivante dal recupero dei borghi alpini è quella di contenere il consumo di nuovo suolo montano, evitare il fenomeno dell'abbandono dei vecchi ruderi, caratterizzazione delle nostre montagne, purtroppo, degli anni '70 e '80.

Quante volte noi escursionisti nelle nostre camminate ci è capitato di attraversare vecchie borgate abbandonate. Si prova un senso di sconforto e di desolazione. Quando, invece, le borgate sono ben mantenute, abbellite magari da fiori, impreziosite da cartine, tutto legno e pietra, la vista ci dà piacere, ci fa stare bene. E' una realtà che contribuisce alla qualità della vita di un territorio e alla qualità di vita dell'intera Italia.

Alcuni anni fa, ad esempio, compiemmo il giro



delle borgate di Usseaux in Val Chisone, un anello veramente alla portata di tutti. Si attraversano i villaggi di Laux, Balboutet, Pourrieres e Fraisse. Un piccolo comune che con i suoi cinque villaggi alpini rappresenta ancora oggi un interessante esempio di architettura rurale tra i più integri di tutta la Val Chisone. I piccoli borghi arroccati sui fianchi della montagna, le case in pietra e legno addossate l'una all'altra e distribuite sul fianco della montagna, le stalle, i forni per il pane, le fontane, esagonali e ottagonali, ed intorno i segni dei terrazzamenti che, in passato, erano coltivati a grano e più in su i pascoli, ancora oggi utilizzati ed i boschi, testimoniano nel tempo una realtà agricola e contadina di alta montagna ancora oggi ben conservata ed hanno mantenuto i villaggi alpini di Usseaux dei piccoli gioielli rurali. Antichi villaggi alpini che hanno vissuto nei secoli la storia della valle, acquisendo la cultura, la lingua e le tradizioni dei popoli che in queste montagne hanno vissuto. Usseaux, con la sua fontana ottagonale, è uno dei Borghi più belli d'Italia!

Un altro borgo meritorio di essere tra quelli più belli d'Italia è il paesino di Chianale in Alta Val

Varaita, situato a circa 1800 metri di altitudine. Quante volte lo abbiamo visitato nelle nostre escursioni di sci di fondo, in direzione del Colle dell'Agnello, percorrendo con gli sci di fondo la stradina molto ardita e panoramica che porta sotto al Colle. Il Colle dell'Agnello è posto a 2748 metri di altitudine e, nella bella stagione, lo si raggiunge e si può scendere in Francia, nella regione del Queyras. Un giro veramente soddisfacente, adatto a tutti. Incastonato tra i monti della Valle Varaita, con belle abitazioni in pietra e legno, divise in due nuclei dal torrente Varaita, collegati da un ponte in pietra.

Questa è soltanto una carrellata dei borghi piemontesi eletti a borghi d'Italia, certamente molti sono abbarbicati nelle nostre Terre Alte ed attendono una vostra visita.

Laura Spagnolini



*Rivivere i borghi ed i centri storici,
togliere cemento e piantare alberi,
tutelare le testimonianze del passato,
tornare ai nostri ieri migliori,
perché Dio per chi crede
o la Natura per chi non crede,
possano cominciare a pensare di
perdonarci e ci aiutino a creare
una Italia migliore.*

Alexandre Cuissardes

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

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

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

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

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/>*

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 strettoie 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 ..."



*l'ultimo
romanzo di Giulia Gino...*



Deep River

*Deep River,
My home is over Jordan.
Jordan deep River,
Lord I want to cross
over into campground.*

*Oh, Gods children,
oh dont you want to go.
To the heavenly feast,
in the promised Land,
the Land where all is peace.*

*Walk right in to heaven.
And take my seat
and throw my self
at Jesus feast*

Anche il coro Edelweiss si è cimentato nell'esecuzione di questo brano dagli anni ottanta agli inizi degli anni novanta, grazie alla voce del tenore solista CRESPI GIORGIO, scomparso recentemente.

Un grazie di cuore per tutto il tuo prezioso bagaglio musicale che ci ha aiutato negli anni che hai militato nel coro.

"Deep River" è uno spiritual anonimo di origine afroamericana.

Il brano fu stampato per la prima volta nel 1876, quando fu pubblicato nella prima edizione di "La storia dei Jubilee Singers: With Their Songs", da J.B.T. Marsh. Nel 1917, quando Henry T. Burleigh ebbe completato l'ultimo dei suoi diversi importanti arrangiamenti, la canzone era diventata molto popolare nei recitals. È stato definito "forse il più noto e più amato spiritual".

E 'stato cantato in diversi film, tra cui la versione 1929 del film Show Boat, e da Chevy Chase nel film campione d'incassi del 1983 National Lampoon's Vacation.

La melodia fu anche adattata nella canzone popolare "Dear Old Southland", nel 1921.

L'attore e cantante Paul Robeson eseguì "Deep River", accompagnato da un grande coro maschile nel 1940 nel film *The Proud Valley*.

"Deep River" è uno dei cinque spirituals



inclusi nell'oratorio *A Child of Our Time*, in scena la prima volta nel 1944, del compositore classico Michael Tippett.

Lo *spiritual* è una musica afro-americana, usualmente con un testo religioso cristiano.

Originariamente monofonica e a cappella, questo genere musicale è antecedente al blues.

Lo spiritual è l'antenato del jazz.

Solitamente gli schiavi neri cantavano queste canzoni, accompagnandosi con rumori prodotti da coperchi di pentole e lattine, al fine di battere il tempo.

Lo spiritual era un canto spirituale, come dice lo stesso nome, che veniva dedicato a Dio per alleviare i dolori e le sofferenze della schiavitù. I termini *nero spiritual*, *black spiritual*, e *afro-american spiritual* sono tra loro sinonimi; nel XIX secolo

il termine *jubilee* era più diffuso (soprattutto tra gli afroamericani; i bianchi spesso chiamavano queste *canzoni degli schiavi*).

Fra le caratteristiche maggiori dello spiritual abbiamo la struttura responsoriale (ovvero domanda e risposta fra coro e solista), l'unione dei movimenti corporei al brano (battito delle mani e dei piedi), l'utilizzo di una vocalità "molto aperta", facendo risuonare il canto grazie a tutte le cavità facciali.

Dopo i servizi normali di culto nelle chiese o di lavoro nelle piantagioni, gli schiavi rurali coltivavano l'elogio per il canto ed il ballo, malgrado gli schiavisti non concedessero ai loro lavoranti né di ballare né di suonare i tamburi, come di consuetudine in Africa.

Inoltre gli schiavi erano solito riunirsi in posti segreti (in accampamento o nei cespugli), ciò per favorire la socializzazione al fine di condividere gioie, dolori e speranze.

Nelle riunioni rurali le migliaia gli schiavi si riunivano per ascoltare i predicatori ambulanti e cantare gli spiritual per ore.

Così, nelle zone rurali, lo spiritual è stato cantato principalmente fuori dall'ambito

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

https://www.youtube.com/watch?v=nl6O_FfglyE



ecclesiastico.

A metà dell'Ottocento nelle città il movimento protestante aveva generato un nuovo genere di canzone tipicamente popolare, e per le riunioni organizzate tramite questo movimento, le tende provvisorie venivano montate negli stadi, in cui si sarebbero esibiti i cantanti.

Nelle chiese, gli inni e i salmi venivano cantati durante la celebrazione, e alcuni di essi sono stati strutturati in forma afroamericana.

I testi dello spiritual sono stati strettamente collegati con le vite dei loro autori, solitamente schiavi.

Mentre i canti di lavoro avevano tematiche circoscritte alla loro vita quotidiana, lo spiritual è stato ispirato dal messaggio cristiano e dai suoi contenuti etici della Bibbia, che hanno poi dato luogo ai gospel.

Essi erano sicuramente differenti dagli inni e dai salmi per il senso di compartecipazione del sofferto status di schiavo.

Valter Incerpi



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

Siamo arrivati alla fine della descrizione delle quattro voci che compongono il coro maschile.

La voce del basso

Nel canto, il termine basso designa sia la più grave tra le voci maschili, sia il cantante che la possiede, sia il suo registro peculiare.

La voce di un basso tipico si estende dal Fa grave al Fa acuto (Fa1 - Fa3). È tipico di tutti i tipi di voci di basso estendersi con grande diversità di soggetto in soggetto nei gravi (dall'indispensabile *Fa grave* fino al *Do grave*), mentre spesso mantengono lo stesso valore verso gli acuti (dal *Fa acuto* e spesso oltre.).

Nella musica classica, in particolare nell'opera, esistono i seguenti tipi:

Basso buffo o leggero, specializzato nel repertorio comico; dotato di una voce agile e, all'occorrenza, più chiara. Un ruolo tipico è quello del Dottor Bartolo nel *Barbiere di Siviglia* e di Don Profondo nel *Viaggio a Reims*, entrambe di Rossini o quello di Dulcamara ne *L'elisir d'amore* di Donizetti o ancora Don Annibale Pistacchio in *Il campanello* sempre di Donizetti.

Basso-baritono, è la categoria di voci di basso che si pone a cavallo tra la tessitura del basso e quella del baritono. Caratteristiche della voce del basso-baritono sono la facilità d'emissione nel registro acuto e il timbro abbastanza scuro ma più brillante e chiaro di quello del basso cantante.

E' il timbro usato nel coro

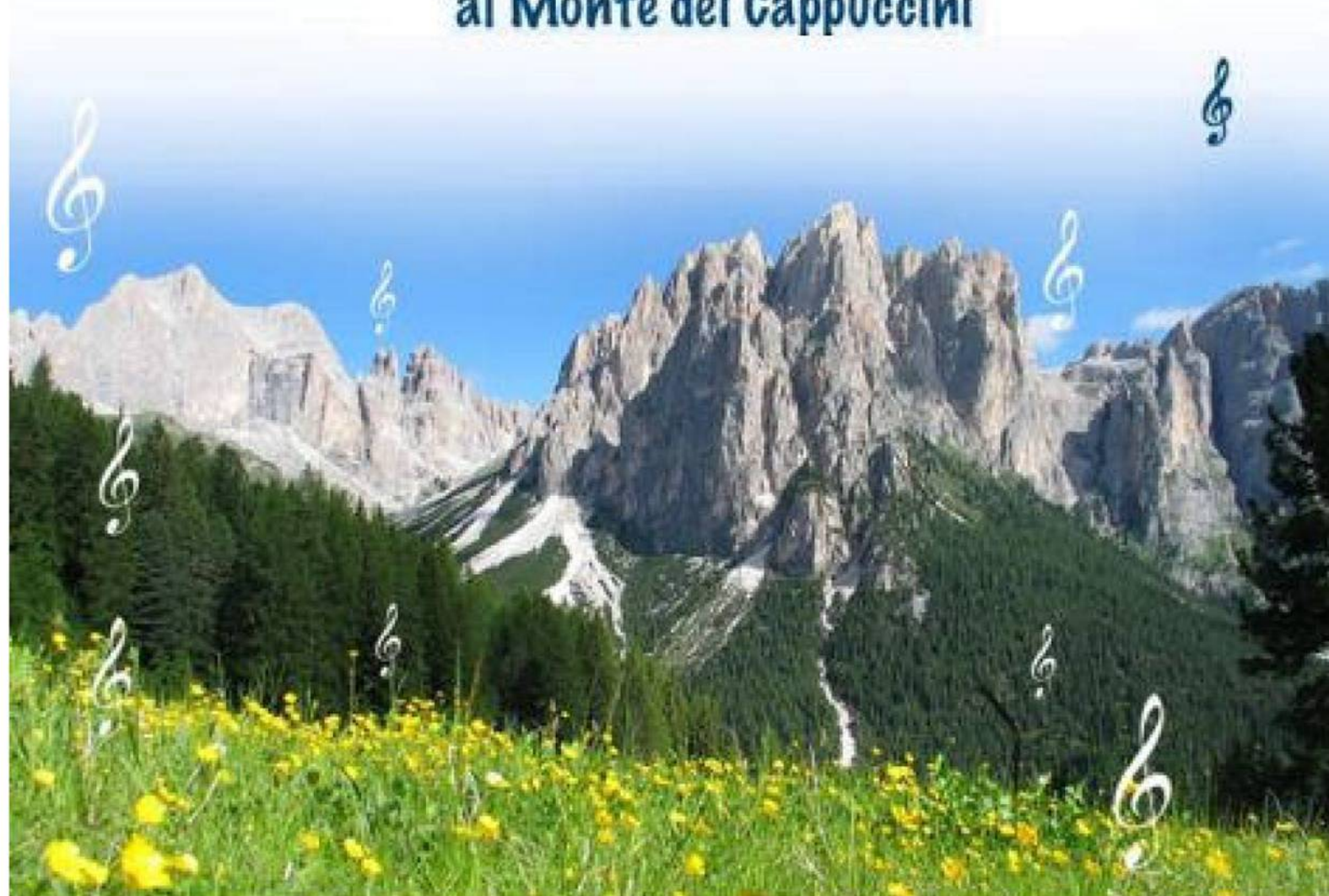
Basso-cantante, è la categoria nella quale rientra la gran parte delle voci e dei ruoli di basso. La sua linea di canto si muove in una tessitura più acuta rispetto a quella del basso profondo ma il suo timbro mantiene l'irrinunciabile colore scuro proprio della voce di basso. Nel corso della storia dell'opera, questa definizione ha abbracciato



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



tipi molto diverse, alcune delle quali, oggi, ascriverebbe forse alla voce di basso-baritono: si va dai ruoli d'agilità rossiniani (ad esempio il Podestà ne *La gazza ladra*), ai ruoli lirici del teatro francese (Don Quichotte nell'opera omonima di Massenet), fino a quelli drammatici, sia pure con importanti momenti di cantabilità, dell'opera verdiana (Filippo II nel *Don Carlos*). Il basso cantante necessita della piena efficienza dell'estensione tipica da Fa grave a Fa acuto.

Basso profondo, caratterizzato da una voce estremamente grave e molto scura. La sua vocalità, come suggerito dal nome stesso, si estende nella regione più grave del pentagramma. Se l'estensione vocale del basso abbraccia, tradizionalmente, due ottave di Fa (da Fa grave a Fa acuto), il basso profondo, che mantiene lo stesso valore verso l'acuto, deve poter scendere fino al Do grave, dovendo quindi perlomeno toccare l'ottava ultragrave. Un ruolo tipico è quello di Sarastro ne *Il flauto magico* di Mozart o del Grande Inquisitore nel *Don Carlos* di Verdi.

Alla prossima, con altre argomentazioni!

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



*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

La Cucina popolare della Basilicata

Cari lettori ed ancora più cari allievi Chef... superata la prova della "cucina calabra"?

Benissimo! Ma affinché non pensiate di potervi crogiolare sugli allori, eccovi un'altro obiettivo impegnativo con cui confrontarsi sui fornelli della vostra cucina: questo mese si va in Basilicata, e su questo territorio la cucina popolare non scherza!

Vi anticipo che ai vostri commensali questo mese proporrete davvero antichissime ricette... vedi il piatto "Lagane e Ceci" di cui parla il poeta latino Orazio nei suoi componimenti chiamati "le Satire" nel 30 a.C. o piatti i cui sapori provocheranno ancestrali passioni anche a quelle persone non necessariamente Lucane che frequentano la vostra casa.

Una cosa è certa, queste 4 ricette porteranno una fetta di storia e di cultura all'interno delle vostre cucine regalando un'esperienza inattesa ai vostri ospiti e tutto ciò grazie alla rubrica "Il mestolo d'oro" e questo mese in particolare, grazie alla consulenza di una cara amica, Maria Picardi, che ringrazio per i preziosi consigli ricevuti durante la preparazione di questo articolo e di questo menù Lucano.

Buon lavoro e buon appetito!

Polpette di Lampascioni

Per chi non li conoscesse, i lampascioni sono dei cipollotti selvatici, dal colore rosa-violaceo e dal retrogusto "piacevolmente amarognolo".

Crescono spontaneamente sulla Murgia, un'area condivisa tra Matera e la provincia di Bari-Taranto e non si trovano da nessun'altra parte.

Forse per questo motivo è stato mantenuto il loro nome originale "lambascione" e non è stato sostituito con una forma italiana. Spesso sento qualcuno che li chiama "lamponi", ma è del tutto scorretto.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr di lampascioni
- 3 uova



Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- 1 cucchiaio di pecorino lucano grattugiato
- sale, prezzemolo, pangrattato q.b.
- olio extra vergine oliva

PREPARAZIONE

Pulite i lampascioni eliminando la base e le radici, poi lavateli per eliminare la terra.

Lasciateli in ammollo per un paio d'ore per eliminare l'amaro in eccesso e cambiate l'acqua più volte.

A questo punto, sbollentate i lampascioni per

Polpette di Lampascioni



30-45 minuti in modo tale che si ammorbiscano. Infine passateli in un passaverdure a fori larghi.

Sbattete le uova, poi aggiungeteci i lampascioni passati grossolanamente.

Salate, aggiungete il pecorino, il prezzemolo e completate con il pangrattato, fino ad ottenere un composto consistente.

In una casseruola, fate riscaldare dell'olio per frittura (io olio evo).

Con l'aiuto di un cucchiaino, prendete un po' di composto e fatelo scivolare con il dito direttamente nell'olio bollente.

Fate dorare e poi mettete le polpette ad asciugare su carta assorbente.

Lagane e Ceci

Lagane e ceci, pasta e cicere, lampe e tuone, lo possiamo chiamare in quanti modi vogliamo, resta sempre un meraviglioso piatto di pasta e legumi, nonostante la sua veneranda età (qualche millennio).

Le lagane sono un tipo di pasta fresca molto diffuso nel sud Italia, particolarmente in Campania, Basilicata, Calabria e Marche. Possiamo definirle le antenate delle attuali lasagne.

L'impasto è composto da farina di semola, acqua e sale. Dopo averlo lavorato con le mani e fatto riposare, lo si stende con il "laganaturò", termine in lingua napoletana che sta ad indicare un cilindro di legno lungo circa 50 cm e dal diametro di 4/5 cm col quale si stende l'impasto sulla spianatoia, in pratica l'attuale "matterello".

La loro forma è simile alle pappardelle, solo più larghe e più corte.

INGREDIENTI (per 4 persone)

per le lagane

- 300 g farina di semola
- 100 g farina 00
- acqua
- un pizzico di sale

per la zuppa di ceci

- ceci 400 g
- guanciaie 100 g
- aglio uno spicchio
- olio olio extra vergine oliva q.b.
- sale pepe q.b.
- prezzemolo tritato
- un pizzico di bicarbonato

PREPARAZIONE

Disporre sulla spianatoia le farine ed impastarle con un acqua tiepida ed un pizzico di sale.

Lavorare l'impasto con le mani sino ad ottenere una pasta elastica ed asciutta. Fatela riposare per circa un ora.

Stendere la pasta con il "laganaturò" (matterello) ottenendone una sfoglia di circa 3 mm di spessore, dalla quale ricaverete delle strisce di circa 4 cm di larghezza, che taglierete ad una lunghezza di 7/10 cm.

Prepariamo la zuppa di ceci

Dopo averli tenuti a bagno in acqua con un pizzico di bicarbonato per almeno 12 ore, lavateli accuratamente e fateli cuocere in acqua abbondante per non meno di 150 minuti.

In una padella fate soffriggere olio extra vergine oliva uno spicchio d'aglio. Quando sarà imbiandito toglietelo ed aggiungete il guanciaie fagliato a dadini.

Quando anche il guanciaie sarà imbiandito

Lagane e Ceci



versate il tutto nella pentola con i ceci.

Aggiungete un po di prezzemolo tritato, regolate di sale e portate a bollore, aggiungendo, se necessario, un po d'acqua.

Quando bolle calate le lagane e portate a cottura.

Quando saranno cotte al dente, spegnete il fuoco, aggiungete, se necessario il sale, una spolverata di pepe e prezzemolo tritato.

Fate riposare per qualche minuto. Impiattate, quindi, versando sul piatto un filo di olio EVO.

SUGGERIMENTI

Questa ricetta ha origini antichissime: mi basta citare Orazio, nelle satire (VI, I libro) *"...inde domum me ad porri et ciceris refero laganique cantinum"* ("quindi me ne ritorno a casa per mangiare una scodella di porri, ceci e lagane")!

Nel napoletano è abitudine cuocere la pasta direttamente nei legumi preparati in precedenza, quindi dopo aver preparato le lagane, le si fanno cuocere in una zuppa di ceci.

Perchè a Napoli la tradizione vuole che questo piatto si chiami "lampe e tuone"? Si tratta di un simpatico riferimento al temporale "viscerale" che questo legume provoca durante la digestione.

Baccalà al peperone "Crusco"

Il baccalà con i peperoni "cruschi" è una ricetta tradizionale della Basilicata, perfetta per essere preparata al tempo della Quaresima; infatti rispetta i criteri di dieta di magro (solo pesce, verdure e olio d'oliva).

Si tratta comunque di una preparazione molto saporita caratterizzata dal contrasto tra il croccante dei peperoni cruschi (si tratta di peperoni dolci seccati al sole, prodotto tipico lucano) ed il morbido e sapido del baccalà e tra il rosso ed il bianco, che conferma che si può mangiare benissimo anche in Quaresima.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 700/800 gr. di baccalà già ammollato

- 300 gr. di peperoni cruschi (peperoni dolci seccati al sole)
- olio extra vergine di oliva dal gusto deciso
- un mazzettino di prezzemolo tritato
- 1 spicchio di aglio
- un pò di peperoncino rosso piccante o olio al peperoncino
- sale q.b.

PREPARAZIONE

Lessate il baccalà in acqua salata, ma attenzione controllate prima quanto è salato ancora il baccalà. Scolatelo, eliminate la pelle e fatelo a pezzetti. Mettetelo in un piatto da portata concavo.

Pulite il prezzemolo e tritatelo assieme all'aglio e al peperoncino, se li usate.

Pulite i peperoni cruschi con un panno, non usate assolutamente acqua, neanche uno straccio umido.

Eliminate i piccioli ed i semini contenuti all'intero, poi a scelta lasciateli interi oppure tagliateli a pezzi.

Fate scaldare l'olio in una padella profonda, unitevi un po' di sale e quando l'olio è caldo gettatevi i peperoni secchi che al contatto con

Baccalà al peperone "Crusco"



l'olio caldo divederanno croccanti; ma attenzione bruciano facilmente, per cui vi suggeriamo di togliere la padella dal fuoco appena dopo averci messo i peperoni e continuare la cottura a fuoco spento.

Versate i peperoni con il loro olio sul baccalà, cospargete con il trito di prezzemolo e servite subito.

Strazzate

Altre bontà tutte materane sono le cosiddette strazzate, delle paste fatte con zucchero, cacao e mandorle.

Si tratta di un dolce molto gustoso e molto amato sia dai lucani che da coloro che arrivano a Matera.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 250 gr. di farina 00
- 250 gr. di mandorle abbrustolite e tritate
- 250 gr. di zucchero
- 5 gr. di ammoniaca
- 20 gr. di cacao amaro
- noce moscata, cannella, limone grattugiato
- 1 bustina di vanillina
- 50 gr. di cioccolato fondente a pezzetti
- caffè amaro o liquore (Strega o Limoncello) per impastare

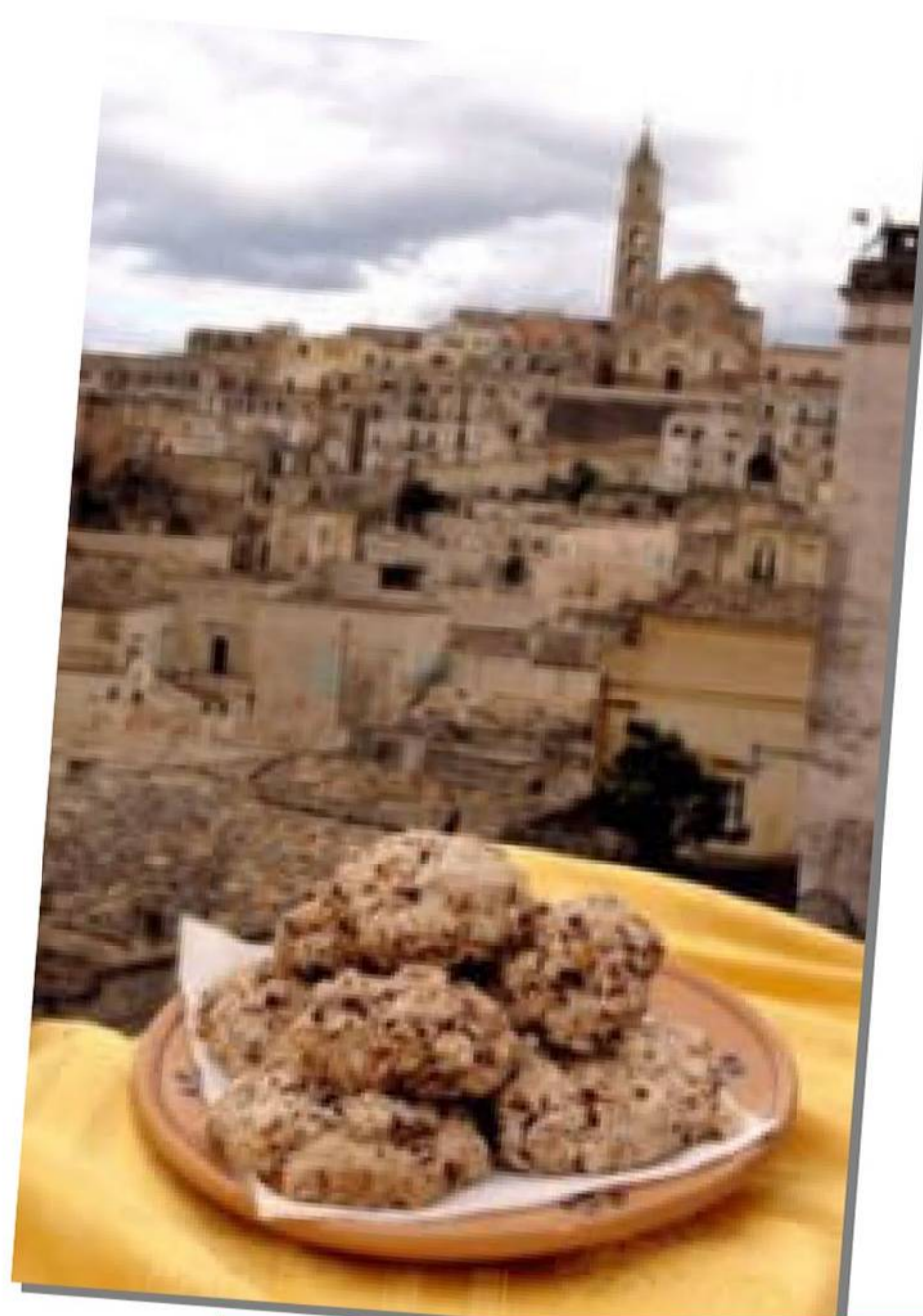
PREPARAZIONE

Mescolare insieme gli ingredienti fino ad ottenere un impasto duro.

Formare delle palline e disporle in una teglia foderata con carta da forno.

Infornare a 140° C per 20 minuti circa.

Mauro Zanotto e Maria Picardi



Le Strazzate di Matera



La battaglia del Collombardo

Il 2 agosto 1837 si scatenava una celebre zuffa tra mocchiesi e lemiesi sul pianoro del Collombardo, nella festa della Madonna degli Angeli cui è dedicato il locale santuario eretto nel 1705. Ancora adesso a Mocchie, Laietto e Lemie è ricordato come l'anno della battaglia.

Nei secoli scorsi, le feste alpestri, nel fervore dei canti e nell'ebbrezza delle abbondanti libagioni, diventavano occasione propizia di scherzi, lazzi, sgarbi, sfide e rivalità che poi sfociavano in risse da cui talvolta saltava fuori il morto.

La festa di Collombardo si prestava facilmente a questi eccessi poiché si svolgeva ai confini di diversi paesi pervasi da reciproche ancestrali animosità.

Plurisecolari erano i contrasti tra Lemie e Mocchie, rinfocolati da una lite per il possesso dei ricchi pascoli a Tomba Vecchia, Collombardino e Collombardo, dopo che il reale editto del 22 aprile 1733 per la formazione del nuovo catasto dei beni comunali li aveva assegnati al Comune di Mocchie.

Una lite che si svolse a più riprese con diverse sentenze, ma sempre favorevoli a Mocchie, e si risolse definitivamente soltanto con una sentenza della Corte d'Appello di Torino del 9 luglio 1875 in favore di Mocchie.

Gli sgarbi villerecci, cominciati saltuariamente fin dal 1790 raggiunsero il colmo quando si assommarono ai dissapori tra Mocchie e Laietto, causati con la costituzione in parrocchia della cappellania di Laietto nel 1829, il Santuario di Collombardo, fino ad allora curato dalla parrocchia di Mocchie, passò a far parte della nuova parrocchia di Laietto: fu quasi una guerra di religione!

La situazione andò sempre più peggiorando finché si arrivò al fatale 1837, l'anno della battaglia.

Pare che in primavera fosse partita qualche sfida da Mocchie proprio quando a Lemie era giunto il tipo adatto per raccogliarla: il sergente furiere Lorenzo Cargnino, ventunenne figlio del Notaio Giovanni Pietro segretario comunale di Lemie; era un giovanotto piuttosto vivace ed indipendente: congedato dal servizio militare, scalpitava



C'era una volta
Ricordi del nostro passato

nell'attesa di occupazione.

Il 19 giugno 1837, sollecito di sistemare il promettente figliolo, il Segretario comunale lo fece nominare dagli amministratori "segretario sostituto" assumendosi ogni aggravio di spesa e garantendo ch'era pratico di studio notarile, colto in logica, etica e istituzioni civili, di conosciuta probità e buon giudizio, non avente lite con alcuno, ecc, ecc.

Ma il bravo ragazzo, nell'attesa del regio editto, per rompere la noia dell'aspettativa, organizzò una bravata che facesse rumore alla festa del Collombardo.

Così all'alba del 2 agosto una quarantina di giovani lemiesi si inerpicavano su per la mulattiera, armati di schioppi e trascinando un cannoncino o bombarda che altro non era che un ricordo di guerra del Segretario Notaio che aveva militato fedelmente per cinque anni nell'esercito dei Savoia contro i francesi.

Nella mattinata si svolsero funzioni e processione in una insolita tranquillità e poi i pacifici mocchiesi si sparsero per il pianoro per pranzare: il tempo era splendido.

Quand'ecco spuntare una frotta di armati con alla testa il Cargnino, il quale in tempo delle funzioni, li aveva pasciuti, avvinazzati ed accesi clandestinamente, che comincia a sparare: scompiglio indescrivibile, gente in fuga, la diciassettenne Marianna Pettigiani di Michele Antonio ha la veste bucata da una palla che le rasentò il ventre, certo Rocci Giovanni Battista di Bartolomeo detto Moloira ha il cappello di paglia traforato, e scherzi simili avvertiti solo più tardi ne avvennero parecchi dirà un testimone oculare il chierico ventiduenne Carlo Bertolo di Rubiana.

La chiesa si riempie di rifugiati mentre la sparatoria continua ed un gruppo dei mocchiesi più animosi si lancia contro gli armati che rispondono con una salva di spari: il mocchiese Giovanni Battista Garnerò detto Molina, si abbatte sanguinante col ventre squarciato e le budella che ne uscivano.

Alla vista del sangue svaniscono i bollenti



Santuario Madonna degli Angeli

spiriti e l'altopiano si fa d'incanto deserto e anche la squadraccia di armati lemiesi scompare.

Si improvvisa una barella e si adagia il ferito che portato a casa fortunatamente se la caverà con poco non avendo ricevuto oltre la ferita superficiale altre lesioni gravi, ma frattanto si diffondono le più agghiaccianti notizie di morti e feriti del tutto infondate.

Naturalmente a Lemie nessuno ne sa niente ed invano investigano i carabinieri reali; ad una precisa richiesta del regio intendente, il consiglio comunale risponde "che circa li colpevoli della rissa di Collombardo i consiglieri comunali non ne possono avere cognizione, tal festa essendo celebrata in luogo assai discosto dal capoluogo e situata sulla montagna del territorio di Mocchie, essendovi la distanza di miglia quattro circa per cattive strade".

Ne sanno tutti a iosa invece nei paesi limitrofi e qualcuno che ha della ruggine con il Comune di Lemie fa circolare la voce che a capeggiare i rivoltosi insieme al figlio del segretario comunale ci fossero anche i due figli del sindaco Giuseppe Antonio Milone.

Ai carabinieri che piombano a Lemie con mandato d'arresto per gli indiziati, invano il sindaco oppone la dichiarazione del parroco e di tutto il consiglio comunale i quali attestano

che il figlio maggiore del sindaco Giovanni Domenico di anni 37 è stato per tutto quel giorno a mietere segale in Lemie, mentre il minore Giovanni Matteo ventunenne, era al pascolo delle pecore su per la montagna.

Frattanto i tre ricercati se la sono squagliata; ma la notte del 16 agosto i carabinieri circondano e perquisiscono le loro abitazioni riuscendo a sorprendere nel sonno il figlio maggiore del sindaco che, incatenato, è condotto a Susa. Sarà poi prosciolto da ogni addebito e liberato dopo cinque mesi.

Lo stesso giorno sopraffatto dall'onta e dal crepacuore, muore il segretario Giovanni Pietro Cargnino notaro.

Si susseguono fitti i rastrellamenti alla ricerca dei latitanti, cosicché all'inizio di settembre cinque carabinieri che scendono dal vallone dell'Ovarda travestiti da cacciatori, sono riconosciuti mentre cercano d'investigare presso l'osteria e ricevono frizzi ed allusioni che ritengono offensive.

Fanno rapporto al comando: "a Lemie è stata insultata la forza pubblica con parole ingiuriose al Governo e con minacce e segni d'insubordinazione e rivolta".

Viene a Lemie un capitano dei carabinieri con discreta scorta per fare investigazioni e pare che se ne riparta rassicurato, ma il 29 settembre giungono cinque carabinieri per

ritirare la licenza all'oste Battista Gay, accusato di lasciar frequentare l'osteria ai ricercati.

L'oste era appena sfuggito ad un agguato dei mocchiesi che l'avevano assalito mentre nel loro territorio ritornava da Condove con dodici brente di vino trasportate da sei mule che prudentemente il Gay aveva affidato a due conducenti ussegliesi: si affidò alle gambe lasciando merce, mule e conducenti nelle mani dei facinorosi.

Ai carabinieri non restò che partire alla volta di Mocchie e fortunatamente trovarono in Vallorsera mule, vino e mulattieri, un po' sconvolti ma sani e salvi, poiché i mocchiesi li avevano risparmiati quando li riconobbero per ussegliesi.

Il governo allarmato, spedì allora un distaccamento di quaranta bersaglieri in assetto di guerra ed una squadra di venti carabinieri ad occupare militarmente Lemie e Mocchie.

Il tatto del capitano dei carabinieri Corsi di Bosnasco, ma forse ancor più le gravose spese di occupazione, indussero gli amministratori comunali dei due paesi a fare sollecitamente la pace.

Il 18 ottobre fu una radiosa giornata: alle ore dieci, sul Collombardo, tra le truppe schierate davanti al santuario il capitano Corsi arringò le due amministrazioni esortandole a "promettere perfetta rispettiva armonia e concordia tra di esse e favorirla tra i rispettivi amministrati in modo che abbiano fine ogni animosità e dissensioni tra essi loro, ed obbedire e far obbedire le sovrane leggi e regolamenti.

Stilarono l'atto di pace i due segretari comunali, lo firmarono per Mocchie il sindaco Stefano Croce ed i consiglieri Antonio Votta, Alessio Pettigiani, Giacomo Gagnor, Giovanni Giuglard e Michele Falco; per Lemie il vice sindaco Gallo Domenico ed i consiglieri Michelangelo Ala, Gabriele Daniele, Giovanni Romanetto e Pietro Oldrà.

Su proposta del cap. Corsi si formò una delegazione con i mocchiesi Stefano Croce e Alessio Pettigiani ed i lemiesi Domenico Gallo e Michelangelo Ala per "umiliare copia dell'atto di riconciliazione al Maresciallo Governatore della Divisione di Torino e da Ella implorarne valevole di Lei mediazione

onde impetrare dalla Maestà del Regio Trono benigno condono per far cessare le misure di rigore in proposito emanate".

Si gridò viva il Re e poi l'amministrazione di Lemie sfamò i presenti, truppa compresa, con mezza brenta di vino, pane formaggio e toma per la spesa di lire 23,50, porto compreso.

Altre venti lire andranno per la trasferta a consiglieri e segretari comunali e lire dodici caduno ai quattro che si recarono a Torino in delegazione dal Governatore.

Carabinieri e bersaglieri partirono verso la fine del mese: tutta la faccenda costò al comune di Lemie lire 391,50.

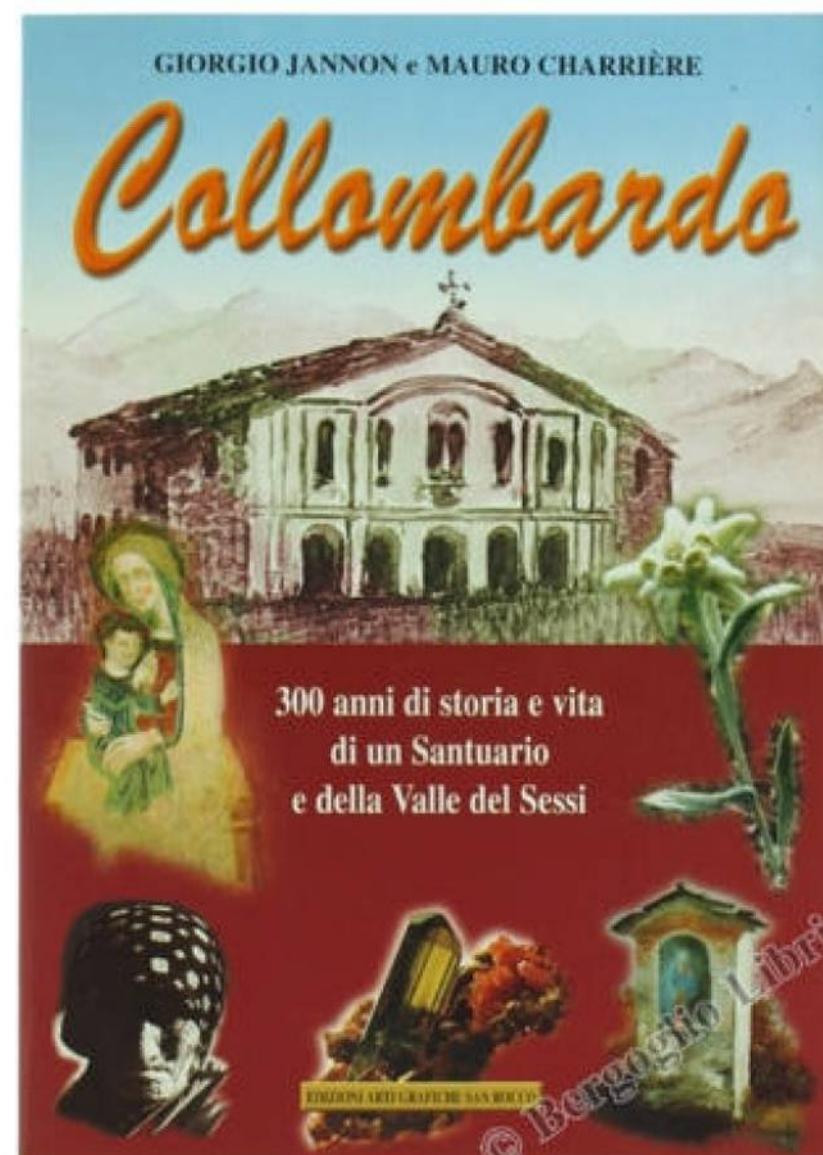
E il Cargnino l'anima della battaglia? Il 13 maggio 1839 il consiglio comunale di Lemie umilia una supplica alla Sovrana Clemenza perchè sia condonata la pena inflitta in contumacia al latitante Lorenzo Cargnino, in riconoscimento d'aver il defunto padre servito fedelmente il Sovrano per cinque anni come Maggiore delle milizie nella guerra contro la Francia.

La supplica viene accolta e il 27 luglio 1843 il Cargnino è a Lemie tra coloro che accolgono l'arcivescovo mons. Franzoni in visita pastorale.

Negli anni seguenti diventerà segretario comunale e scapolo impenitente dilapiderà il patrimonio paterno, morirà il 27 dicembre 1885.

Gianni Cordola

www.cordola.it





la Vedetta Alpina

la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

Voyage autour del l'Avic

Fotografie di Enrico Peyrot

Museo Nazionale della Montagna 22 aprile - 28 maggio 2017

Il Museo Nazionale della *Montagna* con il Parco Naturale Mont Avic, in collaborazione con la Città di Torino e il Club Alpino Italiano, per tutto il mese di maggio presenta un particolare progetto di documentazione che il Parco ha commissionato al fotografo Enrico Peyrot nel 2015, in occasione dell'Anno internazionale della Luce proclamato dalle Nazioni Unite.

Voyage autour de l'Avic, con un titolo così evocativo il rimando letterario è quasi d'obbligo, inevitabile l'accostamento al *Voyage autour du Mont Blanc* di Horace Benedicte de Sussure e al più intimo *Voyage autour de ma chambre* di Xavier de Maistre.

Un titolo che è un pretesto per uscire da un concetto di conservazione statico che male si adatta ad un paesaggio antropizzato fin dai tempi più remoti e che ancora oggi serba i segni di una forte presenza umana legata alla pastorizia e allo sfruttamento minerario del sottosuolo.

Il progetto fotografico testimonia quindi la

volontà del Parco di ribadire, con la concretezza della propria azione, il ruolo fondamentale che i parchi e le aree protette svolgono e devono svolgere non solo per la conservazione attiva del patrimonio naturale, ma anche per lo sviluppo territoriale e la formazione delle giovani generazioni.

Come ricorda Corrado Binel, presidente del Parco, "I parchi e le aree protette devono essere un luogo vivo e attivo di sperimentazione e ricerca i cui esiti devono avere un'utilità per l'intera collettività. In questo senso, al ruolo del patrimonio naturale e paesaggistico come fattore di promozione dell'intera economia, andrebbero dedicati ben più frequenti momenti di riflessione e di approfondimento."

Un parco, come tutti i luoghi di un qualche interesse paesaggistico o architettonico, sono oggi, complice il digitale, oggetto di una produzione di immagini incalcolabile; gli elementi più significativi, principalmente

D.356 AVIC_11-Miserin

Mercoledì 1 luglio 2015; dalle 21.57 alle 22.05

Dal Mont-Moutsaillon al Col de Balma all'imbrunire

Punto di ripresa nei pressi del Lago Miserin

Campo visivo, da nord-ovest a sud-ovest, di 200°

Camera Canon 5D - ottica SIGMA f.50mm

Ripresa a mosaico di 40 fotogrammi

Stampa dell'autore in copia 2/2-2017 su carta 950x1720 mm

Perma Jet FB MATT Ultra Smooth White Baryta





fauna, flora e paesaggio, sono riprodotti in migliaia di scatti, alcuni peraltro di buona qualità, che vengono immediatamente condivisi in rete.

In questo contesto di riproduzione di massa in cui i soggetti ne escono inevitabilmente banalizzati, il progetto *Voyage autour de l'Avic* ha rappresentato l'occasione per cercare una chiave di raffigurazione del paesaggio alpino contemporanea che partisse però da una riflessione sul processo storico di rappresentazione della montagna che inizia nel Settecento con De Saussure e Bourrit, si sviluppa in epoca romantica e approda infine alla fotografia, da Jules Brocherel a Vittorio Sella.

Enrico Peyrot – fotografo di origini piemontesi che da anni vive e lavora in Valle d'Aosta, documentandone il patrimonio storico-artistico e naturale – presenta in mostra 12 stampe di grande formato (95x170 cm) selezionate tra il centinaio di soggetti realizzati durante la campagna fotografica sul Mont Avic.

I soggetti in mostra esemplificano molto bene l'idea alla base del progetto pensato da Peyrot per la campagna di documentazione.

D.366 AVIC_06-Panaz

Domenica 25 ottobre 2015; dalle 15.23 alle 15.29

Lac de Panaz; in campo lungo il Cervino e il Monte Rosa

Camera Canon 5D - ottica SIGMA f.50mm

Ripresa a mosaico di 26 fotogrammi

Stampa dell'autore in copia 1/1-2017

su carta 950x1720 mm Perma Jet FB MATT Ultra Smooth White Baryta

Fotografare non solo lo spazio, ma anche il tempo.

A partire da un attento studio del luogo e della sua storia, avendo ben presente l'eredità dei grandi fotografi paesaggisti dell'Ottocento e di inizio Novecento, Peyrot ha scelto di impiegare la tecnica a mosaico per fotografare il tempo.

Il progetto prevedeva in fase preliminare di individuare, anche grazie all'esame di materiali d'archivio come immagini storiche e carte geografiche, sia soggetti di ampio contesto sia aree circoscritte, e produrre, dalla primavera all'autunno del 2015, un centinaio di elementi, da cui selezionare una dozzina d'immagini d'elevata qualità.

I luoghi individuati sono stati quindi scomposti in migliaia di inquadrature acquisite nello



D.355 AVIC_01-Torr. Chalamy

Giovedì 25 giugno 2015; dalle 11.24 alle 11.34

Corso mediano del torrente Chalamy

Camera Canon 5D - ottica SIGMA f.50mm

Ripresa a mosaico di 42 fotogrammi

Stampa dell'autore in copia 2/2-2017

su carta 950x1720 mm Perma Jet FB MATT Ultra Smooth White Baryta

stesso giorno nell'arco di 15-20 minuti e successivamente, in postproduzione, accostate e sovrapposte in maniera seriale, in modo da restituire un'immagine unica; somma di tanti istanti diversi. Il risultato è costituito da un centinaio di soggetti ripresi con questa tecnica, utilizzata dalla Nasa per le riprese su Marte, che consente di realizzare immagini ad altissima definizione, abbracciando campi visivi molto estesi che non potrebbero altrimenti essere ripresi, tutto senza perdere però quella "magia" e quel "sentimento" che nascono dalla percezione sensoriale e dalla sua rielaborazione soggettiva e autoriale.

La campagna di documentazione e i suoi esiti offrono l'occasione per riflettere su quale rappresentazione della montagna sia possibile oggi in un mondo digitale, nella misura in cui

quest'ultimo moltiplica le domande e apre spiragli in molte direzioni dense di possibili conseguenze.

Il lavoro di Peyrot, per l'appunto, non è una risposta, ma piuttosto la costruzione di una storia, di una narrazione che quasi trasforma la fotografia in una forma di letteratura.

In occasione dell'esposizione sono in programma nella Sala degli Stemmi del Museomontagna due incontri di approfondimento e di riflessione più ampia sulla fotografia, la montagna e la sua rappresentazione, a partire dal lavoro di Peyrot.

Cristina Natta Soleri

centro documentazione - raccolte iconografiche

MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

Giovedì 11 maggio alle ore 18,00 nell'incontro *Sguardi e apparenze* Peyrot dialogherà con lo storico della fotografia Pierangelo Cavanna.

Giovedì 18 maggio alle ore 18,00 in occasione dell'incontro *Tra l'infinitamente grande e l'infinitamente piccolo*. Dispositivi ottici e paesaggi d'alta quota nel lavoro di Enrico Peyrot, l'autore si confronterà con Antonio De Rossi, professore ordinario presso la Facoltà di Architettura di Torino, e Corrado Binel, presidente del Parco, nonché fautore del progetto insieme al direttore Massimo Bocca.



D.360 AVIC_08-Barbustel

Venerdì 28 agosto 2015; dalle 15.55 alle 15.58

Rocce montonate con masso erratico

Punto di ripresa nell'area Pesonet

Camera Canon 5D - ottica SIGMA f.50mm

Ripresa a mosaico di 36 fotogrammi

Stampa dell'autore in copia 1/1-2017

su carta 950x1720 mm Perma Jet FB MATT Ultra Smooth

White Baryta





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.

RACCOLTE DI DOCUMENTAZIONE DEL MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

PRIULI & VERLUCCA

FOULARD DELLE MONTAGNE

a cura di

Aldo Audisio Laura Gallo Cristina Natta-Soleri



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 inhospitali, 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 per il monte Sapei ed il Rocca Sella dalle borgate di Rubiana

- Località di partenza: Slargo tra le borgate Tabone e Favella mt. 970
- Dislivello complessivo: mt. 766
- Tempo complessivo: 4 ore e 30 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° Bassa val di Susa – Val Sangone Fraternali Editore

Il lungo crinale che da fondovalle si propende verso il massiccio del Civrari, in bassa val di Susa, separante la valle del Messa da quella del Sessi, presenta alcuni colli, come quello della Bassa, e molti rilievi come il monte Sapei ed il Rocca Sella, cime raggiunte da questo itinerario.

Partendo da Tabone, borgata montana di Rubiana nella valle del Messa, passando per



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

degli insediamenti da questa parte chiamati muande, un piacevole sentiero porta alla Muanda Nuova, raggiunta comunque dalla strada, dove un edificio ristrutturato è oggi adibito a agriturismo, gestito da una accogliente famiglia con bambini, allietato dalla presenza di molti animali.

Proseguendo e toccando per via altre muande, si raggiunge il colle della Bassa, detto anche Prà du Col, dal quale facilmente si sale in vetta al monte Sapei. Rimanendo fedelmente sul sentiero che transita sul crinale, scesi al colle Arponetto, si sale poi in vetta al Rocca Sella dov'è presente una piccola cappella.

Transitando per altra via, si torna poi a Tabone, al punto dal quale si era partiti. Scendendo e volendolo si può guadagnare il modesto rilievo del monte Arpon sulla cui cima vi è la statua di una Madonnina.

Assai piacevole, molto panoramico, poco stancante e privo di difficoltà, quasi una passeggiata, questo itinerario ben si presta dall'autunno alla primavera fermandosi poco la neve sui soleggiati pendii che si percorrono.

Rasentati in bassa val di Susa gli abitati di Almese e Villardora, presa la strada per il colle del Lis, superata Rubiana e altri insediamenti montani, dopo il poggio sul quale

Il monte Sapei visto dal colle della Bassa





Macchie di praterie nel bosco

sorge il santuario della Madonna di Vico, lasciata la strada principale si prende a sinistra per Favella subito raggiungendo le case di Tabone dove spicca la chiesetta con il caratteristico campanile.

Passando accanto ad un'area gioco bimbi ed al cimitero, si prende a sinistra per Biolea e Casetta e, fatta la svolta, al bivio che segue si prosegue dritti perché per la strada che sale alla Muanda Nuova si tornerà. Sulla via per Favella, presso lo slargo, nel punto in cui sorge una bacheca, si può lasciare l'auto.

Sul retro della stessa parte il sentiero per la Muanda Nuova. Lastricato, sempre evidente, segnato di rosso, sale da subito nella faggeta e subito si comprende quanto oggi sia poco percorso.

Superati i ruderi di alcuni insediamenti e un pilone eretto per grazia ricevuta a fine conflitto da un partigiano che qui si nascose e non fu trovato, costeggiato un rigagnolo, un ultimo ripido tratto porta ai prati sottostanti e poi all'edificio ristrutturato della Muanda Nuova, un accogliente agriturismo aperto tutto l'anno, gestito da una famiglia con bambini, allietato dalla presenza di animali.

Proseguendo verso monte, fatta la svolta e rasentato un muraglione di contenimento superato il quale parte il sentiero per il colle del Lis, dopo la sbarra d'interdizione si prende a destra lo stradello che subito raggiunge la Muanda Soffietti oltre la quale ancora si prosegue sino alla successiva, la Muanda Fraiasse, dopo un piacevole tratto nella faggeta.

Nel punto in cui lo stradello termina un inequivocabile segnatura individua il punto in

cui parte il sentiero per il colle della Bassa. Sempre evidente, però da risegnare, traversa lungamente per macchie di praterie nel bosco dove alle betulle, ai larici e ai faggi si sostituiscono infine i pini.

Superato un ultimo abbandonato alpeggio, lasciato sulla sinistra l'ammasso roccioso della Rocca Tunino e poi le estese pietraie degradanti dalla cima del monte Sapei, con un ultimo tratto quasi pianeggiante si raggiunge l'estesa insellatura del colle della Bassa, detto anche Prà du Col mt. 1493.

Nel punto in cui sorge una bacheca descrittiva, dove quattro sentieri convergono, lasciato quello verso monte e quello che scende nella valle del Sessi, si prende quello verso sud, quello che si porta verso la cima del monte Sapei costeggiando un'area dove sorge un altare con una croce.

Di poco più avanti, presso il bivio evidenziato da un ometto, abbandonata la traccia che scende a Comba e a Celle passando per la fontana Barale, si prende a sinistra quella che attraversando inizialmente dalla parte della valle del Messa, attraversata una pietraia, si porta sul crinale che percorso senza alcuna difficoltà porta in vetta al monte Sapei, mt. 1624 dove la visuale s'apre ampissima sui monti, sulle borgate della valle del Messa e del Sessi, su tutta la valle di Susa sino alla pianura.

2 ore e 15 minuti c.ca dalla partenza

Rimanendo fedelmente sul crinale, una sempre evidente ma non segnata traccia scende verso il colle Arponetto punto di massima depressione tra la cima del monte Sapei ed il Rocca Sella. Ad un primo tratto



Il Rocca Sella da raggiungere



Madonnina sul monte Arpon

iniziale a svolte, dove si perde notevolmente quota, segue quello intermedio quasi pianeggiante attraversando lungamente nel chiuso di un'odorosa pineta tra i cespugli di ginepro. Le ripide svolte che seguono consentono di raggiungere più avanti questo colle, anch'esso crocevia di sentieri, dov'è incombente la mole rocciosa del monte Rocca Sella.

Stando inizialmente sul ripido ma segnato sentiero che percorre il crinale, transitando poi per la pietraia che precede la via "Tramontana", con un ultimo tratto tra le rocce, senza alcuna difficoltà con un scendi e sali si raggiunge la piccola cappella in vetta al monte Rocca Sella, mt. 1508, dominato dalla statua della Madonnina con le ripidi pareti strapiombanti a valle.

45 minuti c.ca dalla vetta del monte Sapei.

Per la stessa strada si scende poi al colle Arponetto dove ora si segue l'indicazione per Favella. Un sentiero segnato da tratti blu scende un boscoso pendio raggiungendo di sotto un poggio che si aggira sulla sinistra, percorrendo poi la dorsale che da questo discende.

Lungamente continuando, mai ripidi e sempre piacevolmente, si esce di sotto sulle estese

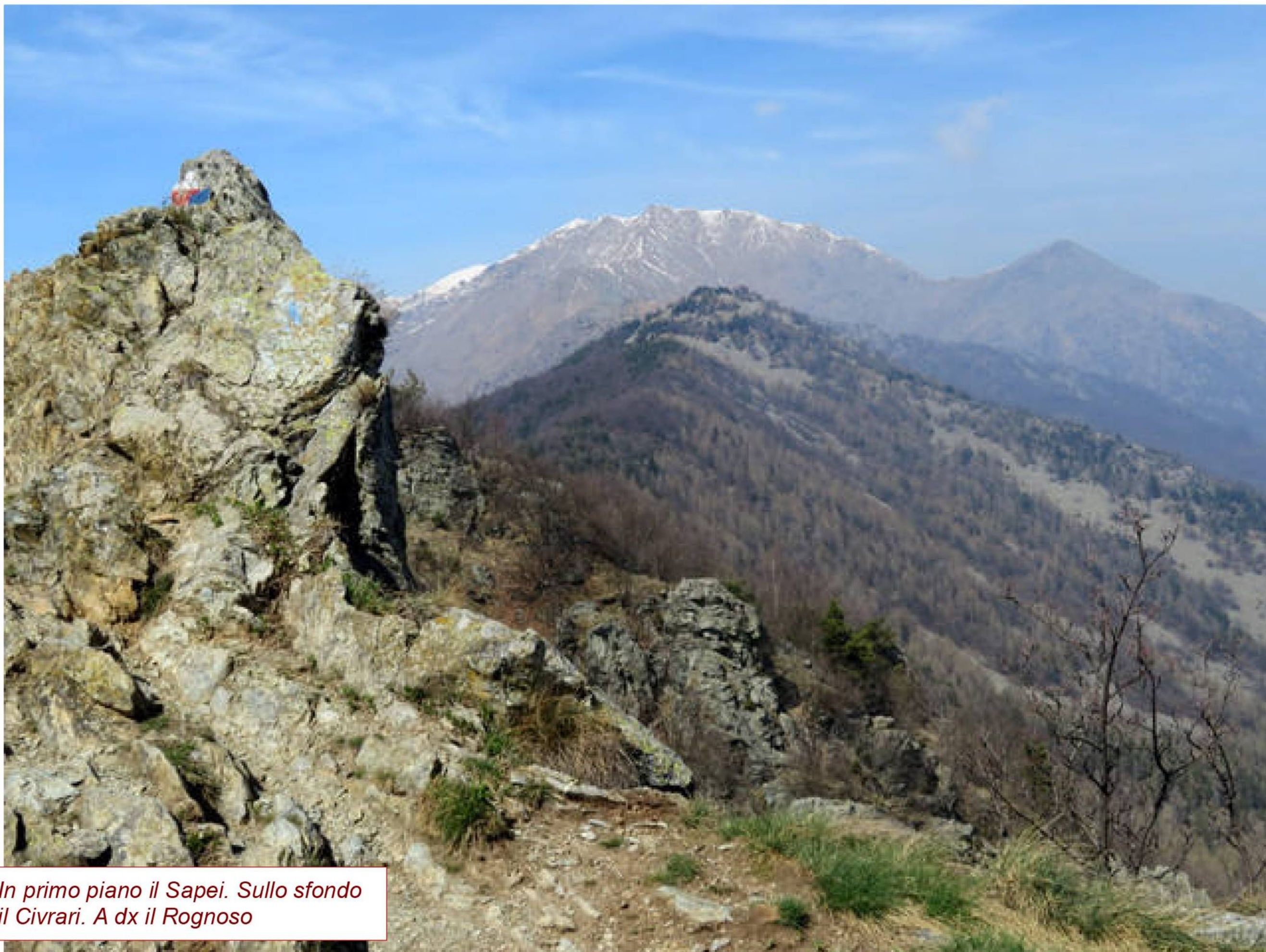
praterie nei pressi delle Muande Arpone o Carpone nel punto in cui si trovano numerose indicazioni. Volendolo si può salire sul modesto rilievo del monte Arpon, posto di fronte, sul quale è stata posizionata la statua di una Madonnina.

Si sale sulla cima chiusa dai pini e si ritorna alle indicazioni impiegando all'incirca un mezz'oretta scarsa superando un ulteriore dislivello di 60 mt.

Seguendo poi l'indicazione per Favella si

La cappella e la Madonnina in vetta al Rocca Sella





In primo piano il Sapei. Sullo sfondo il Civrari. A dx il Rognoso

percorre il quasi pianeggiante stradello che lungamente traversando porta allo slargo in località Granè dove a margine sorge un moderno pilone.

Sempre continuando, superata più avanti una baracca e poi dei ruderi, si esce sulla strada che da Tabone sale alla Muanda Nuova, sulla quale ci si immette prendendola verso valle. Percorsa, rasentando per via le Muande Biolea e Casetta, si raggiunge di sotto il bivio e poi lo slargo sulla via per Favella dove questo anello si chiude.

1 ora e 30 minuti c.ca dalla vetta del Rocca Sella.



Beppe Sabadini

Vitamina B12 - consigli

La vitamina B12, chiamata anche cobalamina, è una delle 8 vitamine del gruppo B.

Tutte le vitamine del gruppo B aiutano a convertire il cibo (carboidrati) in carburante (glucosio), usato per produrre energia. Queste vitamine del gruppo B aiutano anche il corpo ad utilizzare grassi e proteine.

Sono inoltre necessarie per mantenere in salute pelle, capelli, occhi e fegato. Le vitamine del gruppo B aiutano anche il sistema nervoso a funzionare correttamente.

La vitamina B12 è una vitamina molto importante per mantenere le cellule nervose in salute e aiuta la produzione di DNA ed RNA, il materiale genetico.

La vitamina B12 funziona in sinergia con la vitamina B9 (acido folico) per generare nuovi globuli rossi. Il folato e la vitamina B12 lavorano insieme per produrre S-adenosilmetionina (SAME), un composto coinvolto nella funzione immunitaria e nell'umore.

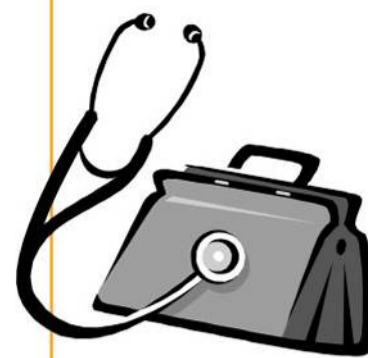
Le Vitamine B12, B6 e B9 agiscono in sinergia per controllare i livelli dell'aminoacido omocisteina, che se presente in eccesso provoca problemi all'apparato cardiovascolare.

Generalmente i giovani che includono nella loro alimentazione prodotti di origine animale come carne, pesce e latticini è raro che abbiano deficit di vitamina B12, ma è comune in persone più anziane: questo può essere dovuto a diete non adeguate, o al fatto che hanno meno acidi nello stomaco, di cui il corpo necessita per assorbire la vitamina B12.

Bassi livelli di vitamina B12 possono includere un ampio range di sintomi tra cui:

- Affaticamento
- Respiro corto
- Diarrea
- Nervosismo
- Confusione
- Formicolio nelle dita dei piedi e delle mani

Una grave carenza di vitamina B12 può causare problemi al sistema nervoso.



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

Altre categorie a rischio di carenza di vitamina B12 includono:

- Vegani e vegetariani che non mangiano latticini o uova, dal momento che la vitamina B12 si trova solo in prodotti animali.
- Persone con problemi di assorbimento di nutrienti dovuto al morbo di Crohn, malattie pancreatiche, chirurgia per la perdita di peso o che assumono alcuni farmaci
- Persone affette da *Helicobacter pylori*, un batterio che può causare ulcera. L'*Helicobacter* danneggia le cellule dello stomaco che producono il fattore intrinseco, una sostanza necessaria per assorbire la vitamina B12.
- Persone con disturbi del comportamento alimentare
- Persone affette da HIV
- Persone con diabete
- Gli anziani

L'acido folico (vitamina B9), soprattutto quando assunto in grandi dosi, può mascherare i sintomi della carenza di vitamina B12. Il pericolo è che in assenza di sintomi, una persona con carenza di vitamina B12 possa non saperlo e correre il rischio di avere danni al sistema nervoso.

La Vitamina B12 è usata per:

Anemia perniciosa

L'anemia perniciosa è un tipo di anemia che compare quando le cellule dello stomaco non sono in grado di produrre il fattore intrinseco. I sintomi includono:

- Debolezza
- Pallore
- Diarrea
- Perdita di peso

- Febbre
- Formicolio in mani e piedi
- Perdita di equilibrio
- Confusione, perdita di memoria, e malumore

Per trattare l'anemia perniciosa vengono prescritte alte dosi di Vitamina B12, somministrate sia per via orale che tramite iniezione. L'anemia perniciosa può essere una condizione pericolosa e dovrebbe sempre essere trattata da un Medico.

Malattie cardiache

Molti studi suggeriscono che le persone con alti livelli di omocisteina hanno il doppio del rischio di sviluppare malattie coronariche e 2.5 volte quello di sviluppare un ictus rispetto alle persone con livelli normali. Comunque i ricercatori non sanno perchè alti livelli di omocisteina possono causare questo tipo di malattie.

Le persone che temono di sviluppare malattie cardiovascolari dovrebbero assumere abbastanza vitamine del gruppo B dai cibi. Comunque, in alcuni casi i medici raccomandano di prendere le vitamine del gruppo B per abbassare i livelli di omocisteina.

Se temi di sviluppare malattie cardiovascolari, chiedi al tuo medico se un integratore di vitamine del gruppo B può fare al caso tuo.

Affaticamento

L'affaticamento è uno dei sintomi della carenza di vitamina B12. Un piccolo studio suggerisce che alcune persone che non sono carenti in vitamina B12 possono comunque acquisire più energia dall'integrazione di Vitamina B12. In ogni caso sono necessarie ulteriori ricerche.

Uno studio preliminare indica che le persone con la sindrome dell'affaticamento cronico possono beneficiare di iniezioni di vitamina B12.

Cancro al seno

Anche se non ci sono evidenze che la vitamina B12 da sola riduca il rischio di cancro

al seno, studi di popolazione hanno mostrato che donne che assumevano più folato nella loro dieta avevano un minor rischio di cancro al seno.

La Vitamina B12 agisce insieme al folato nel corpo, quindi può aiutare a ridurre il rischio di cancro al seno.

Un altro studio preliminare suggerisce che le donne in post-menopausa che hanno livelli molto bassi di vitamina B12 nella loro dieta hanno un rischio aumentato di sviluppare un tumore al seno.

Infertilità maschile

Studi suggeriscono che integratori a base di vitamina B12 possano migliorare la conta spermatica e la motilità.

Fonti dietetiche di Vitamina B12

La Vitamina B12 si trova solo in prodotti di origine animale come:

- Pesci
- Molluschi
- Latticini
- Carne in particolare fegato e reni
- Uova
- Manzo
- Maiale

Integratori di vitamina B12

La Vitamina B12 si trova anche in integratori alimentari, come gocce, compresse o compresse sublinguali, che sono la forma più biodisponibile. La Vitamina B12 è spesso commercializzata anche con altri nomi come cobalamina e cianocobalamina.

Come assumere la vitamina B12

Se la tua dieta include carne, pesce, latticini o uova, dovresti raggiungere la quota giornaliera consigliata di vitamina B12 senza assumere integratori.

I Vegetariani e vegani che non consumano prodotti di origine animale dovrebbero assumere un integratore naturale a base di vitamina B12, preferibilmente in compresse sublinguali.



Le persone anziane possono necessitare di un maggior quantitativo di vitamina B12 perchè la capacità del corpo di assorbirla diminuisce con l'età.

Ecco le dosi giornaliere raccomandate

Bambini:

- Neonati fino a 6 mesi: 0.4 mcg
- Bambini da 6 mesi a un 1 anno: 0.5 mcg
- Bambini da 1 a 3 anni: 0.9 mcg (RDA)
- Bambini da 4 a 8 anni: 1.2 mcg (RDA)
- Bambini da 9 a 13 anni: 1.8 mcg (RDA)
- Ragazzi da 14 a 18 years: 2.4 mcg (RDA)

Adulti:

- Dai 19 anni in poi: 2.4 mcg (RDA)*
- Donne incinta: 2.6 mcg (RDA)
- Donne che allattano: 2.8 mcg (RDA)

**Dato che dal 10 al 30% delle persone anziane può non assorbire la vitamina B12 dal cibo in modo efficiente, le persone con più di 50 anni dovrebbero assumere integratori contenenti vitamina B12.*

Avvertenze

La Vitamina B12 è considerata sicura e non tossica, comunque prima di assumerla per lunghi periodi si consiglia di consultare un Medico.

Persone con livelli anomali di globuli rossi, o anomalie negli stessi, dovrebbero parlare con il proprio medico per capire se la B12 può essere benefica.

Possibili interazioni con la vitamina B12

Se sei in trattamento con uno dei seguenti farmaci, non dovresti usare integratori a base di vitamina B12 senza prima aver parlato con il tuo Medico curante.

Farmaci che riducono il livello di vitamina B12 includono:

- Anti-epilettici -- inclusi la fenitoina, fenobarbital, primidone
- Chemoterapici -- in particolare il metotrexato
- Colchicina -- usata per trattare la gotta
- Sequestranti di acidi biliari-- usati per abbassare il colesterolo
- H2 Bloccanti-- Usati per ridurre l'acido nello stomaco;
- Metformina -- per il trattamento del diabete
- Inibitori di pompa protonica -- usati per ridurre l'acidità gastrica; come l'esomeprazolo, lansoprazolo, omeprazolo;
- Antibiotici, tetraciclina: la Vitamina B12 non dovrebbe essere assunta insieme alle tetracicline perchè interferisce con l'assorbimento e l'efficacia dell'antibiotico. Deve essere assunta in doiversi momenti del giorno. E' importante sottolineare che un uso prolungato di antibiotici può abbassare i livelli di vitamina B nel corpo, in particolare B2, B9, B12 e biotina.

Marco Ragazzini



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

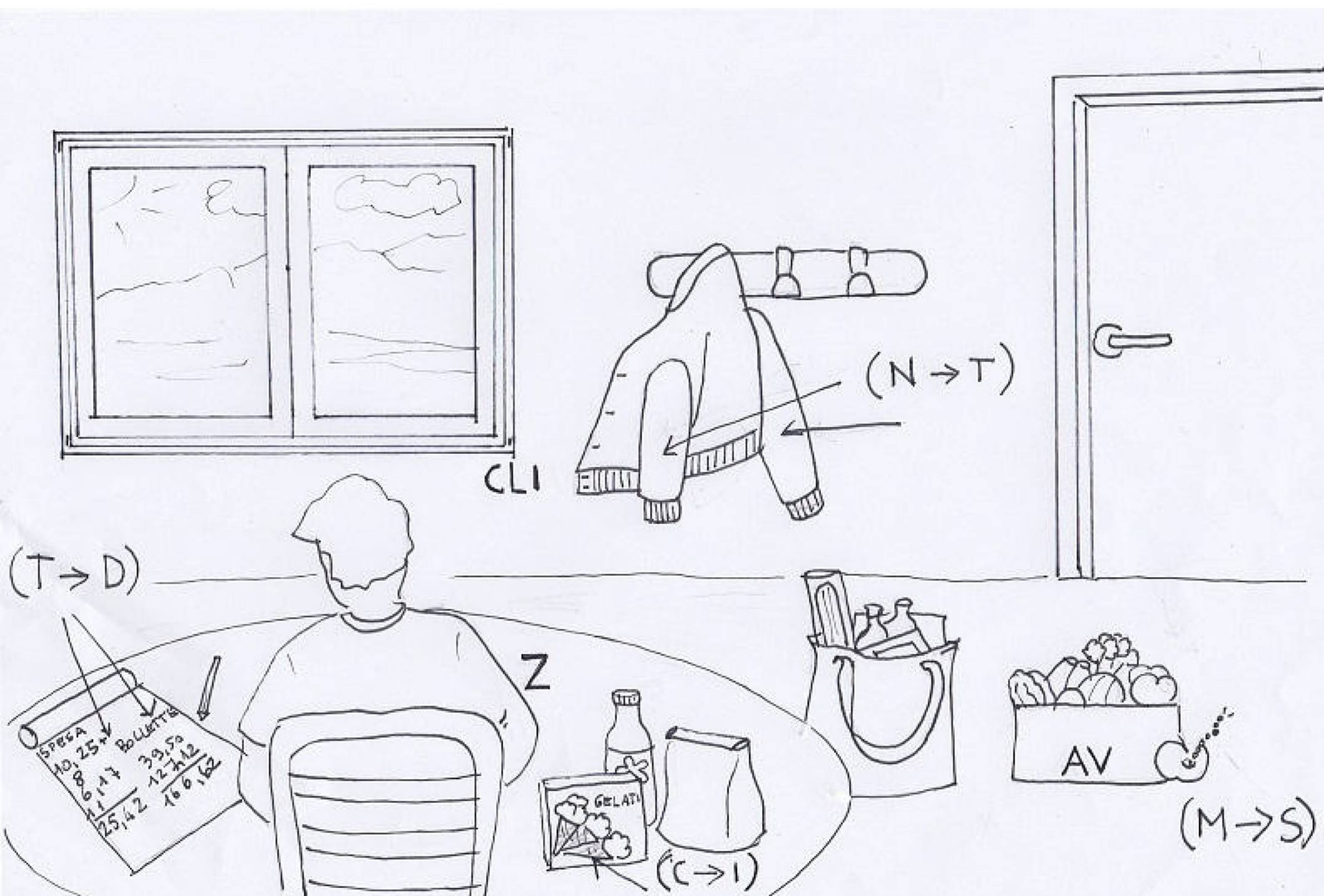
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)



























Rebus con CAMBIO: 10,10,7



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di GIUGNO 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				

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



ORIZZONTALI:

1. Precede tac
3. Luogo d'incontro per un caffè
4. Uno sport tipico invernale
7. Un pronome per cosa
10. Grido in coro dei tifosi allo stadio
11. Percepisce un regolare stipendio
13. Variazione periodica del livello della superficie del mare
15. S'infrangono sulla battaglia
16. Titolare di un alta carica pubblica in Gran Bretagna
17. Un silenzio colpevole
19. Sigla di Como
20. Utensili simili alle lime
22. La banca del Vaticano (sigla)
23. In mezzo alla stanza
24. Un segno grafico posto sopra una lettera
26. Il nome della Massari
28. Malattia dei denti
29. Una preposizione articolata
30. Apparecchio per macellai
32. Aferesi di questo
34. Tedio, uggia
35. La chiocciola della posta elettronica
36. Emblema, immagine
38. Recipiente di pelle animale
39. Hanno compiuto gesta da ricordare
40. Il lago Sebino.

VERTICALI:

1. Mezzo di trasporto su rotaie
2. Grosso limone
3. Galleggianti di segnalazione
4. Capoluogo in Valtellina
5. Ciascuno dei due lati del triangolo rettangolo
6. Piccole rane
8. Catena montuosa con cresta molto frastagliata
9. È molto abile nel maneggiare un'arma bianca
10. Il nome di Gnocchi
12. Il giorno festivo
14. Resti di macchia
17. Svolge un'attività lavorativa manuale
18. Casette di legno per api
19. Carrozza a due ruote tirata da un solo cavallo
21. Del cambio è in auto
25. Rosa gialla
27. La più piccola particella costituente un elemento chimico
29. Caverna, spelonca
31. Porzioni di pagamento
33. Grosso automezzo per trasporto merci
37. Prefisso che... raddoppia
38. Bocca latina.

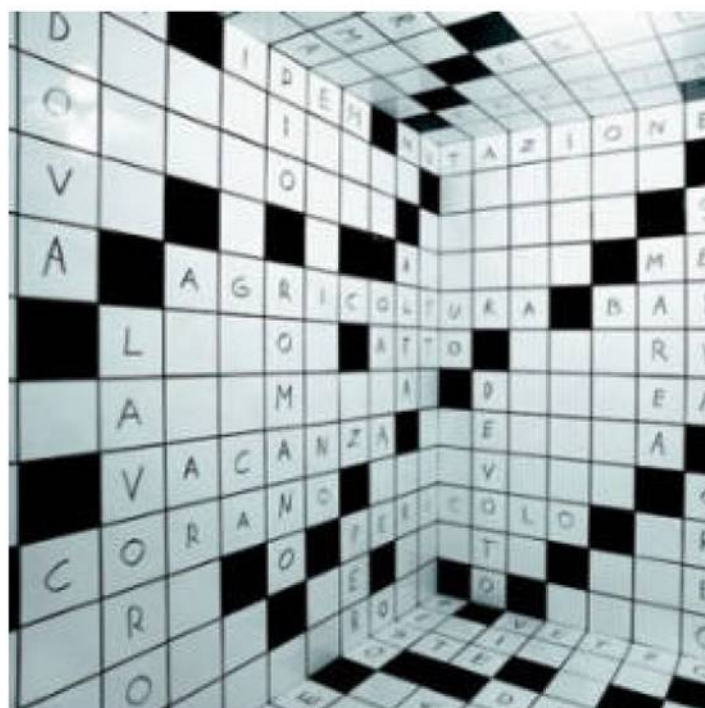


CRUCIVERBA SENZA SCHEMA

(Franco Griffone)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

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

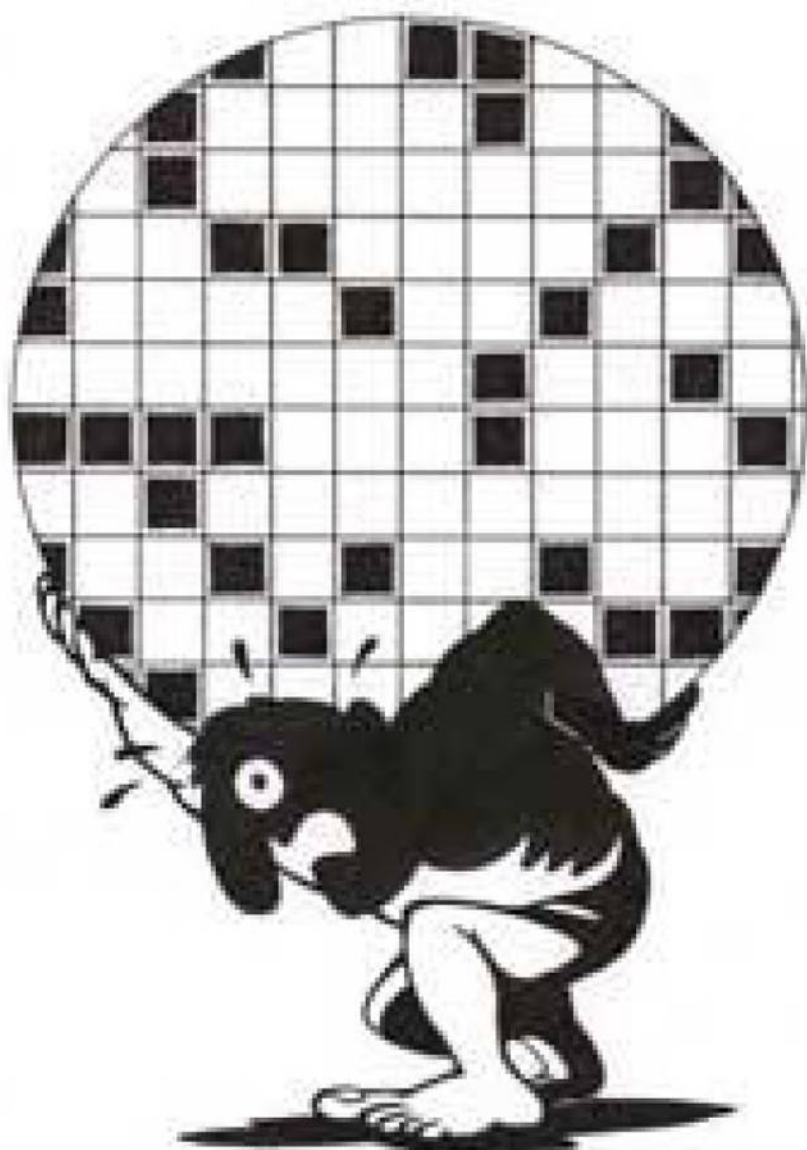


ORIZZONTALI:

1. Senza alcun sapore – Organo per volare
2. Si spendono in Giappone – Spezie carminative – Vi nacque Abramo
3. Pesce d'acqua dolce – Fiaccole nuziali
4. Nasce a Trieste il 1 febbraio 1858 – Confina con il Nebraska
5. Negoziazione bifronte – Marca di autocarri - ... IN
6. Primo scalatore in solitaria della cresta nord della Becca di Vlou – Genova
7. Monte biblico – Servizi Speciali
8. Fango, mota – Tragedia in 5 atti del Manzoni
9. Scuola per insegnanti di ginnastica – Può essere bilama
10. Contrario di andare – Stato a nord del Nevada
11. La si mette da parte – Catena di boutique internazionale
12. Colpevoli – Belline

VERTICALI:

1. Eroe sud americano
2. Metà cero – Grosso serpente – Dipartimento francese
3. Profondamente, molto voluto
4. Andare in breve – Tipica pasta ligure
5. Famoso vaso
6. Intascare, mettere in cassa
7. James (l'attore) - Cantante ... "di nulla" in spagnolo – Croce Rossa
8. Dote al centro – Aspettati
9. Andati per un poeta – Cappotto tipico
10. Dea dell'aurora – Si può fare anche sull'acqua
11. Vetta del gruppo Monte Rosa alta 4342 mt
12. Ventilare – Osservatorio in breve



Le soluzioni dei giochi del mese di APRILE

REBUS CON CAMBIO

(sostituire le lettere come indicato tra parentesi): 8,10,9

Soluzione:

P topo are E scure IO nidi F fucili

P ropo rre E scurs IO nidi F ficili

proporre escursioni difficili

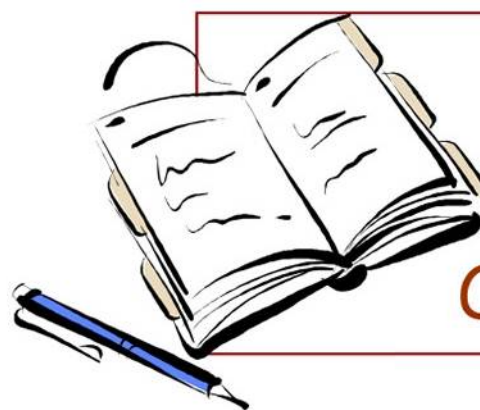


1	A	R	E	S	4	C	A	R	E	Z	Z	A		
	R	9	P	E	10	P	A	T	O		A	G		
11	C	C	12	N	I	L	O	13	I	N	C	A		
	O	15	S	T	E	M	M	16	A	17	Z	I	P	
18	L	19	U	C	I	D	O	20	L	21	I	A	N	E
22	A	S	I	N	I	23	S	T	A	R	E			
	I	24	R	E	S	25	S	A	26	T	E	C	A	
		28	C	O	L	T	E	L	29	L	O	30	I	R
31	M	32	P	L	A	G	I	O	33	A	T	N		
34	I	35	M	P	A	L	A	36	D	37	A	N	T	E
38	N	E	O		L		39	S	E	R	N	A	S	
40	A	T		41	P	O	L	O	N	I	A		E	



1	A		2	V	3	E	4	C	I		5	A	6	V	7	A	8	R	E
9	V	I			10	R	O			11	D	U	E	R	O				
12	I	M	13	B	E	L	L	E		14	S	A	M	O					
		15	B	U	I					16	C	O	T	T	A				
		18	O	R		19	S	C	I	P	I	O	N	E		21			
22	S	T	R	A	T	I	M	E	T	R	I	A							
24	I	T	A	L	O			25	A	R	I	E							
26	R	I	T	I	R	A	T	A					28	M	29	T			
30	E	T	A			31	T	R	I	T	A			32	I	R			
33	N	O			34	N	O	I		35	O	M	I	N	O				
	A		37	C	O			38	E	R	R	O	N	E	I				
		40	C	A	V	A	L	I	E	R	E								A





Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

Acqua di maggio è come la parola di un saggio

Ci siamo! Siamo arrivati a maggio! Le giornate si allungano sempre più ed il clima è decisamente più mite.

Un aspetto questo che giustifica la consuetudine presso i popoli antichi di dedicare questo mese a divinità legate alla luce.

I romani lo associavano ad Apollo mentre i Celti al "fuoco luminoso", metafora del risveglio della natura, celebrato con la festa di "Beltane", termine che in irlandese indica il mese stesso.

L'altro elemento centrale era la Terra, intesa come Madre Natura e identificata con la dea Maia, dalla cui radice latina, Maius, si pensa possa essere derivato il termine "maggio".

Ad essa erano collegate numerose feste (come i "Floralia romani") e riti legati alla fertilità della terra. Protagonisti assoluti di quelle manifestazioni erano i fiori, che antiche popolazioni italiche come gli Etruschi e i Liguri festeggiavano nel Calendimaggio (intorno al primo giorno del mese), ancor oggi in uso in diverse località del nord Italia.

Ed a quelle tradizioni si richiamò la Chiesa dedicando il mese di maggio alla Madonna, e in generale alla figura della mamma, e sostituendo il biancospino, fiore simbolo della dea romana Maius, con la rosa associata alla figura della Vergine.

Se dunque maggio rappresenterà il periodo della fioritura in natura, potrebbe mai non rappresentare anche il mese della fioritura "escursionistica" del nostro bel programma di escursionismo estivo? E con quali gite in programmazione?

Vediamole.

Domenica 7 maggio faremo una bella escursione al Colle d'Attia e Monte Più (2.200 mslm) in Val d'Ala, la più centrale delle tre Valli di Lanzo e forse anche la più famosa, frequentata fin dalla metà 800 dai giovani alpinisti di area torinese e non solo. Sarà una bellissima esperienza organizzata in collaborazione con il Gruppo Giovanile del CAI Sezione di Torino.



Proiezione fotografica Sci Fondo

Domenica 14 maggio eseguiremo una bella salita al Colle della Bessa e Tre Denti (1.343 mslm) di Cumiana, in un ambiente naturale selvaggio e suggestivo a poca distanza dal nostro capoluogo piemontese.

Domenica 28 maggio saliremo all'Alpe Frigerola (1.791 mslm) con un itinerario poco conosciuto tra i pascoli poco sotto la cima dell'Angiolino, lontano dalle tracce più battute delle Valli d Lanzo ma per nulla scontato e dove il panorama sulla pianura circostante sicuramente ci sorprenderà. Anche questa sarà una attività che organizzeremo con il Gruppo Giovanile del CAI Sezione di Torino.

Infine, **venerdì 12 maggio** alle ore 21 presso la sede sociale al Monte del Cappuccini, si terrà una bella proiezione fotografica dedicata alle trascorse stagioni di fondo 2016/2017 organizzata dalla nostra uetina "fondista" Tiziana.

"Occhio" quindi ai programmi di dettaglio delle attività che verranno immancabilmente pubblicati sul sito dell'Unione Escursionisti Torino www.uetcaitorino.it e... a presto rivedervi... zaino in spalla!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de "l'Escursionista"



Colle d'Attia e Monte Più

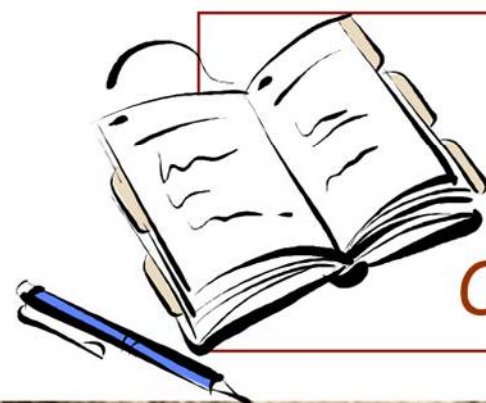


Colle della Bessa e Tre Denti



Alpe Frigerola





Prossimi passi Calendario delle attività UET



UNIONE
ESCURSIONISTI
TORINO
125



1892-2017 UET 125 anni di storia

La Unione Escursionisti Torino (UET) è una Associazione storica di Torino, nata il 19 settembre 1892 con lo scopo di curare lo sviluppo dell'amore per l'escursionismo, promuovendo ed organizzando comitive per gite in montagna ed in pianura, per la visita di luoghi che presentano maggior interesse per bellezze naturali, storiche ed artistiche, così come da Statuto originale.

“Nec descendere nec morari” è il suo motto storico.

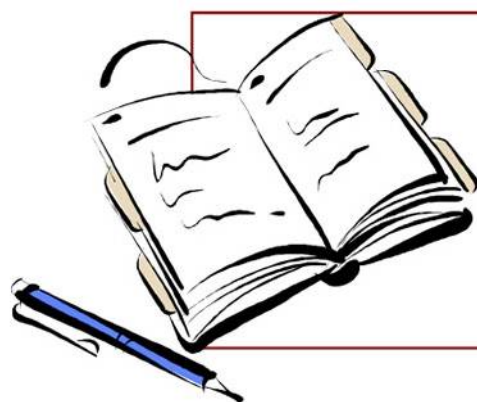
La Unione Escursionisti Torino quest'anno compie 125 anni di storia e desidera festeggiare questa importante ricorrenza con Soci e Amici proponendo tre attività di particolare significato storico e culturale.

Domenica 18 giugno, faremo l'escursione "**Sui sentieri dei nostri Padri Fondatori**", un percorso ad anello all'interno del Parco Orsiera – Rocciavrè, che partendo da frazione Cortavetto, percorrendo il valloncetto del Gravio e risalendo al Colle Aciano, ci consentirà di raggiungere il nostro storico rifugio Pier Gioachino Toesca, presso il quale festeggeremo tale ricorrenza con una particolare merenda sinoira “commemorativa”.

Sabato 1 luglio alle ore 21.00, presso la Chiesa Santa Maria al Monte e convento dei frati Cappuccini, si terrà il concerto canoro “**Camminando per monti quel giorno di mezz'estate**” del coro Edelweiss del CAI Sezione di Torino al termine del quale la UET sarà lieta di offrire un rinfresco a tutti i partecipanti.

Venerdì 22 settembre alle ore 21.00, presso il Salone degli Stemmi della sede sociale del CAI Sezione di Torino al Monte dei Cappuccini, si terrà la conferenza “**UET 125 anni di storia**” condotta dal giornalista/alpinista Roberto Mantovani, durante la quale ripercorreremo questo primo “tratto” di strada fatta insieme ma con lo sguardo rivolto ai futuri progetti della nostra Associazione.

Vi aspettiamo, tutti!



Il rifugio Toesca è aperto!



dal 14 al 17 di
Aprile (Pasqua)
e poi tutti i fine
settimana
fino al Giugno

per poi iniziare la
stagione estiva fino
al 10 settembre

per poi continuare
con tutti i fine
settimana fino ai
Santi

Vi aspettiamo!!!



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



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Gita Artistica ai Castelli di Verrès ed Issogne

17 Maggio 1914

La Rocca di Verrès ed il Maniero di Issogne, appaiono e sono distanti l'uno dall'altro come due epoche della storia, come l'epopea dalla vita, come l'ieri dall'oggi.

Invano cercheremmo in tutta la Valle d'Aosta due castelli che come questi sintetizzano definitivamente due periodi e che siano come questi così lontani nella significazione del tempo e così vicini nello spazio; talché si può dire che oltre ad essere una gita artistica, la visita di questi due castelli riesce uno studio storico-sociale, del massimo interesse.

ISSOGNE – la veduta esterna

La Rocca di Verrès, e di essa più precisamente la parte che fu fatta costruire da Ibleto di Challant, è la Casa forte, chiusa, inesorabile, inaccessibile, dove l'autorità del Signore è difesa dallo spessore immane delle muraglie, traforate da poche aperture, guernite in alto da piombatoi e da merlature, accessibile appena per una porta quasi sull'orlo di un precipizio, senza spazio antistante dove possano raccogliersi genti per fare impeto, o macchine da assedio per

forzarla.

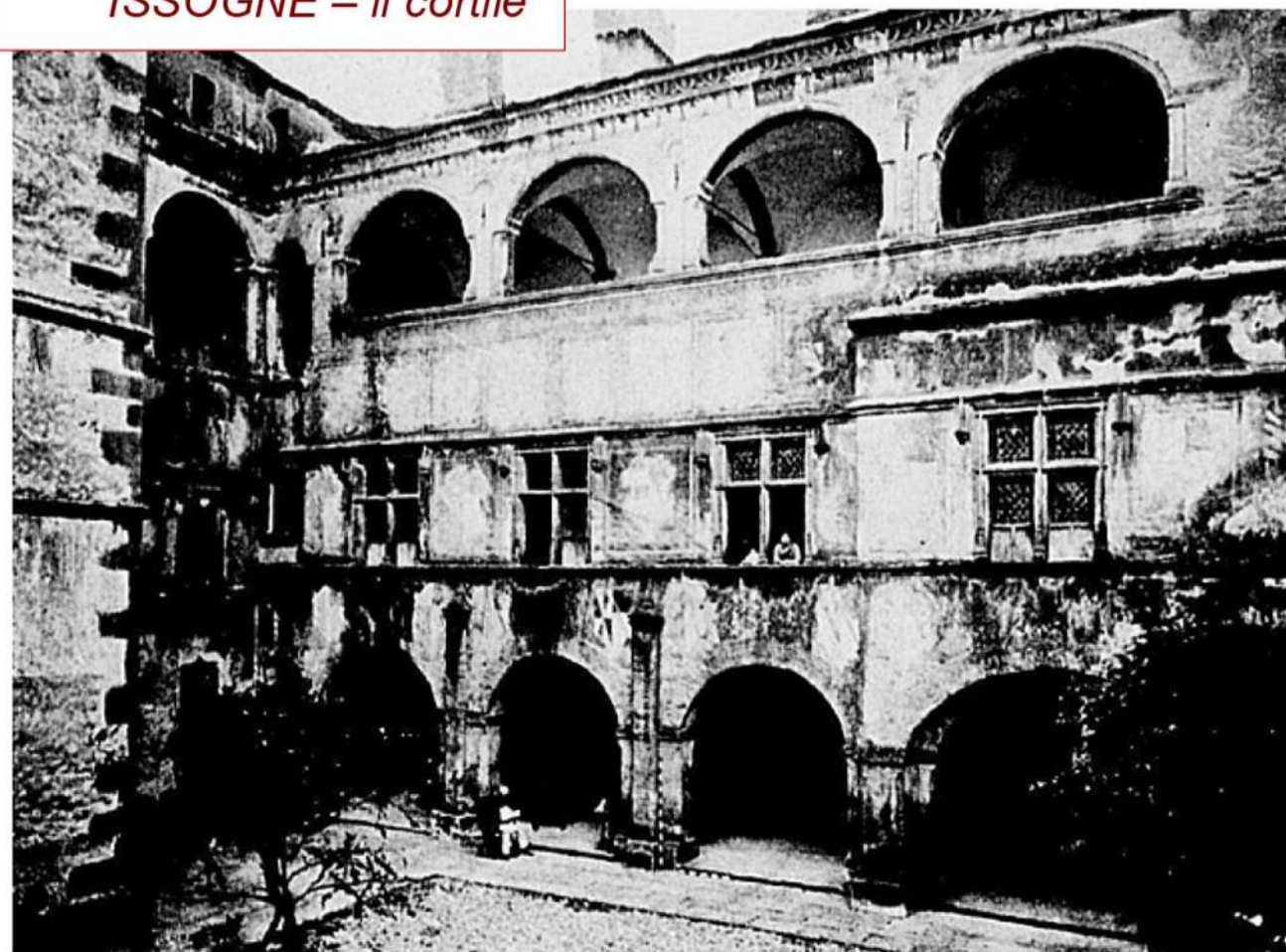
Issogne al contrario non ha né l'apparenza né la realtà della forza; aperta al sole da un lato, ridente di pitture, gentile di forme, un poco monastica forse, ma piena di una pace confidente e familiare, è la casa, la casa soltanto, non più guardata dalle armi, ma dal prestigio di un nome che è simbolo di magnificenza, di probità e di forza, ma di una forza che ha radice nel cuore dei soggetti e non più nella brutale durezza dei macigni.

Il Medioevo ed il Rinascimento; due nomi che gittano fasci di luce su due diverse età della storia.

ISSOGNE – il cortile

Descrivere i due castelli non è possibile, non

ISSOGNE – il cortile





ISSOGNE – la veduta esterna

per alcuna speciale loro complicazione di forma, ma perchè ogni sia pur minuta od eloquente descrizione genererebbe visioni diverse nella mente del lettore.

Verrès è null'altro che un immenso cubo merlato di trenta metri di lato, gelosamente chiuso tutto intorno. Nel centro ha un cortile stretto e profondo, tutto immerso, in una atmosfera verdastra, dal basso del quale si spicca una bella scala di pietra, che a grandi sbalzi raggiunge i diversi piani.

A terreno, oltre all'androne non vi sono che tre stanze, tre sole, ma enormi, destinate alle soldatesche. Una per gli uomini, con poche luci e due immensi camini, una uguale per i cavalli in parte, e in parte per le munizioni da guerra, e la terza per la cucina.

Altrettanto semplici sono i due piani sovrastanti, dove però le camere sono più suddivise, salvo una grande, che doveva essere sontuosa, destinata a sala baronale, da pranzo, e per le feste, se mai ve ne furono in una casa di aspetto così poco ilare ed

aperto.

Verrès non è una rovina nel vero senso della parola, perchè le sue mura e le sue volte sono ancora intatte, ma all'infuori di quanto è pietra, tutto ciò che ne costituiva l'arredamento familiare è scomparso e nelle stanze scoperchiate crescono vigorosi gli arbusti.

Eppure, forse più ancora che Issogne, Verrès ci balza viva ed intatta davanti all'immaginazione, colla penombra delle sue sale, coi suoi immensi camini lampeggianti per la fiammata di ceppi colossali, nel mentre la famiglia fa cerchio d'intorno silenziosa, attenta alla voce di Ibleto, che narra le avventure dei suoi due viaggi in Terrasanta.

ISSOGNE – la sala baronale

Scolte che vigilano sui cammini di ronda, scolte alla porta, scolte ai piccoli posti d'intorno, e fuori null'altro che l'urlo delle ventate che discendono dalle gole dell'Evancon. Un nido di aquile!

Ma le aquile un giorno spiccarono il volo e dalla rupe di Verrès, con breve tragitto,



ISSOGNE – la sala baronale

discesero sugli ondulati declivi di Issogne.

E vi costrussero una casa che, fatta appena cento anni dopo Verrès, pare da essa lontana di un millennio.

Issogne ha il cortile aperto da un lato su un brolo, separato dai campi da un muricciuolo compiacente, e lo seppero quelli che di là fuggirono nella complice notte, per avviarsi a non lieti destini.

Il cortile è un gioiello, ed in esso non vi è che sfarzo ed ostentazione di bellezza, di gentilezza, di familiarità.

Le arti, i mestieri, le figurazioni più umili della vita del popolo, sono alternati sui muri a leggiadre chimere del Rinascimento, sirene, ghirlande, figurazioni mitologiche.

Su una parete soltanto, il «*miroir pour les enfants de Chailant*» sembra ricordare le glorie della Casata, ma il ricordo è temperato da una ammonizione che ne smorza la superbia: «*Dieu est tout et le monde n'est rien*».

VERRES – la veduta esterna

Nel centro, dai rami stroncati di un albero di melograno, di ferro, zampilla e si raccoglie mormorando in una vasca, l'acqua freschissima.

Tutto il resto della casa, perfettamente conservata ed ancora abitabile, è pieno di una grande intimità familiare, senza alcun apparato di armi o di forza, nella quale il sogno trova tanta base di realtà per spiccare il suo volo, da farci dimenticare, tosto che vi

siamo entrati, tutto il mondo circostante.

Giungeremo a Verrès poco prima delle undici e con una breve e piacevole passeggiata ci recheremo ad Issogne.

Issogne ha lunghe e dolorose storie familiari ed io le narrerò brevemente nella casa stessa dove si sono svolte; poi visiteremo insieme la casa, ove le stanze e le mura paiono ancora tiepide di una vita di ieri e che è invece già lontana di secoli.

Poco dopo mezzogiorno saremo di ritorno a Verrès per il pranzo ed alle quattordici ne partiremo per salire alla Rocca, dove parlerò brevemente di essa e della sua poca storia, perchè per quanto formidabile all'aspetto e, forse, appunto per questo, essa non ebbe un passato molto bellicoso.

VERRES – una camera

Poi ne visiteremo il cortile e le



VERRES – lo scalone



VERRES – una camera

stanze, delle quali illustrerò la destinazione ed i curiosi particolari ed infine vedremo le opere militari che la attorniano.

Il viaggio d'altronde è delizioso. Prima la pianura Canavese rotta dallo specchio liquido del Lago di Candia e tutta verde per l'inoltrata primavera, poi il muro diritto della Serra d'Ivrea tutto folto di vigneti, poi un soffio d'aria fresca dalla valle del Lys, poi il taglio Romano della rupe di Donnaz e la gola di Bard, e l'umile Arnaz col suo bianco campanile appiattato nel verde, ed infine nel fondo, Verrès arcigna e merlata da un lato ed

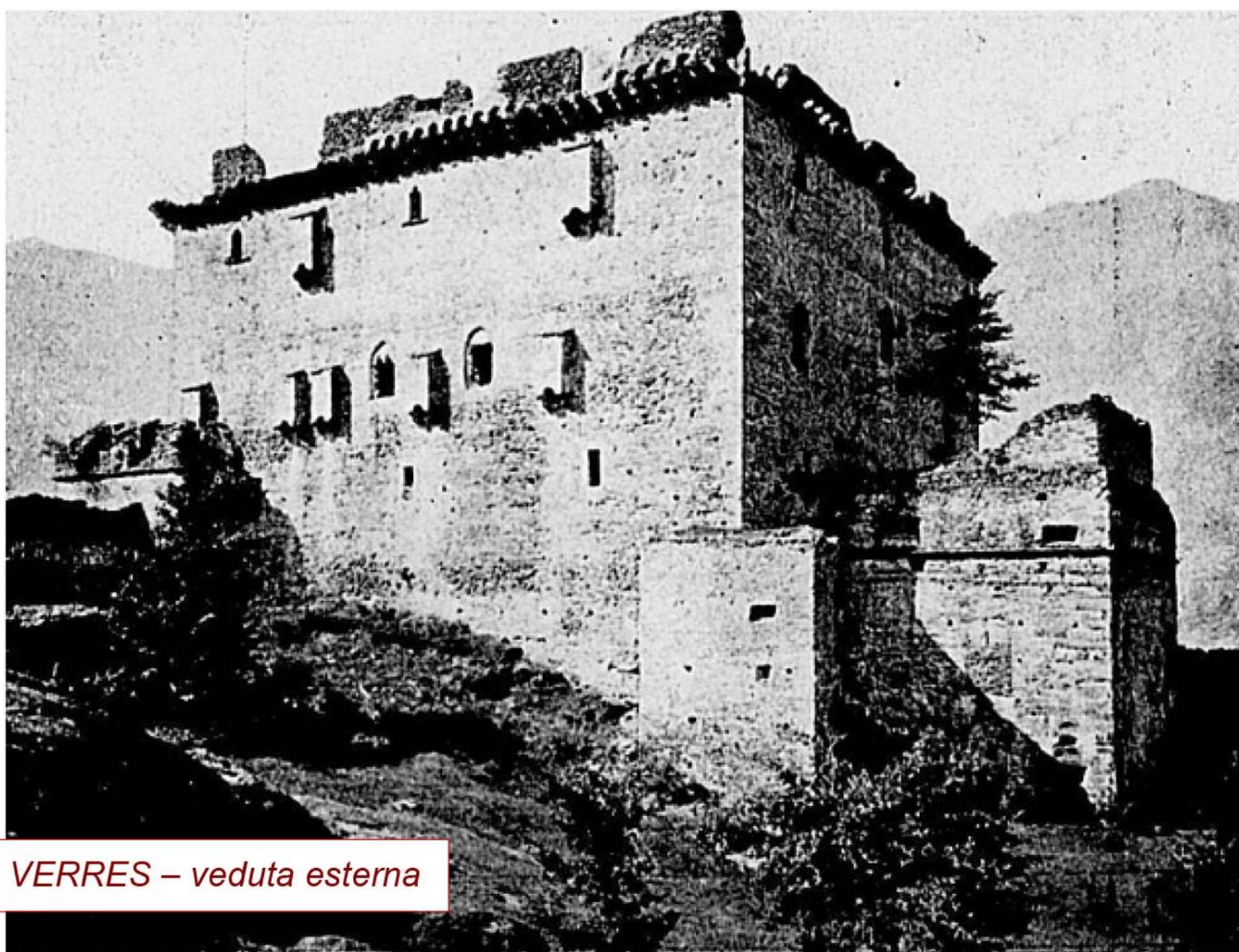
Issogne bianca e pudibonda tra gli alberi dall'altro.

VERRÈS – lo scalone

La natura, l'arte e la storia ci invitano ad una giornata di godimento intellettuale e di riposo.

Mario Ceradini

*Tratto da "l'Escursionista" n°10
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 8 maggio 1914*



VERRES – veduta esterna



Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontraci 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*

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

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

segui su



maggio 2017