



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2018

€ 0,00

La Sacra di San Michele

Storie dell'anno Mille

La Signora del lago

Un'affascinante leggenda ambientata al Lago di Molveno

Rasim

Ultimo capitolo del romanzo a puntate per ragazzi, di Sergio Vigna

Tu scendi dalle stelle

Cantando con il coro Edelweiss

Una gita invernale al Vesuvio

Cronache UET del 25 gennaio 1913

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



segui su



Anno 6 - Numero 62/2018

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





Sezione di Torino



Perché non partecipare agli eventi culturali del CAI?

Perché non partecipiamo agli eventi culturali che vengono proposti nel nostro Sodalizio?

Questa è la domanda che mi sono posta sabato 10 Novembre scorso; in questo periodo la Biblioteca Nazionale e il Museo della Montagna propongono il programma “Leggere le Montagne” al sabato pomeriggio nella Sala degli Stemmi al Monte dei Cappuccini.

Sono stati trattati argomenti molto interessanti, il primo si è svolto il 20 Ottobre e Roberto Mantovani ha trattato la figura di Valter Bonatti. Purtroppo non ho potuto assistere a questo incontro che deve essere stato estremamente interessante vista la mole di informazioni che il Museo ha acquisito con la donazione degli eredi di questo alpinista.

La puntata successiva riguardava i Rifugi di Alta Quota e gli architetti consulenti del CAI Torino hanno presentato i lavori progettati ed eseguiti per i rifugi Dalmazzi, Torino, Teodulo. Si è vista una buona partecipazione, anche dovuta alla presenza di numerosi studenti universitari.

Ma quello che mi ha lasciata più perplessa è stato l'incontro del 10 Novembre, dove è stato presentato il nuovo libro “I due fili della mia esistenza” di Massimo Mila, con lo storico Alessandro Pastore e i curatori del libro Gian Luigi Montresor e Valter Giuliano.

Questa conferenza è stata organizzata per ricordare i 30 anni dalla morte di questo celebre critico musicale, alpinista e accademico del CAI.

Il libro è un'edizione parziale di quello originale, riveduta e in certi punti ampliata con scritti inediti anche di varia provenienza, in quanto la signora Anna Giubertoni Mila, ha messo a disposizione tutto l'archivio del marito: album fotografici, taccuini di appunti, scritti di montagna e del suo impegno civile.

E' stato così un pomeriggio molto interessante che ha permesso di conoscere maggiormente un personaggio così importante e con un grande carisma, ma con rammarico devo dire che i presenti erano veramente pochi, se si escludono gli amici ed i conoscenti della signora Mila.

Io mi chiedo perché non si seguono questi eventi così interessanti, forse bisogna dare più visibilità a questi appuntamenti che inoltre danno anche risalto alla Biblioteca e al Museo Nazionale della



Montagna.

Il prossimo incontro sarà il 24 Novembre, Enrico Camanni presenterà sempre al Monte dei Cappuccini, "Verso un nuovo mattino. La montagna e il tramonto dell'utopia".

Negli anni '70 personaggi come Alessandro Gogna e Gian Piero Motti sperimentano una nuova forma di giornalismo di montagna affrontando gli interrogativi filosofici e sociali che attraversavano, in quel periodo, l'ambiente alpinistico italiano e francese.

Sarà senza dubbio interessante sentire le argomentazioni di Enrico Camanni e Bernard Amy entrambi scrittori di montagna e alpinisti, sull'alpinismo in un periodo così controverso come il '68.

Queste informazioni sono pubblicate sul sito CAI Torino e della Biblioteca alla quale si può chiedere di essere inseriti nella mail list degli avvisi eventi.

Ma anche nel nostro piccolo ambiente UET non si nota ancora un grande interesse per quei pochi incontri culturali che vengono periodicamente programmati e che meriterebbero una maggior partecipazione.

A tutti i soci UET ed ai lettori della rivista l'Escursionista, auguro un Buon Natale ed un Felice Anno nuovo!



Sezione di Torino



Montagne e Musica
nell'opera di
Massimo Mila

I due fili della mia esistenza

RECITAL SPETTACOLO
ideato dal Centro Nazionale Coralità del CAI
a cura di Angelo Foletto
con
Cesare Rasini e Patrizia Scianca (voci recitanti)
Gli Architorti (sestetto d'archi) di Pinerolo
Coro della SAT di Trento
Coro Allievi CeT di Milano

Domenica 14 ottobre - ore 16
Conservatorio G. Verdi
Piazza G.B. Bodoni, TORINO

con il patrocinio di
REGIONE PIEMONTE TORINO METROPOLI
CITY DI TORINO

Biglietti in prevendita presso:
- Corti del CAI (Coro Edelweiss, Coro CAI UGET) on-line su www.vivaticket.it
- Segreteria CAI Torino e CAI Uget e nei punti vendita del circuito Vivaticket
- Museo Nazionale della Montagna - La Biglietteria Srl Via XX Settembre
- Ristorante dei Cappuccini - Centro Commerciale Parco Dora
- Libreria La Montagna - via P. Sacchi 28bis - Centro Commerciale Mondo Awe

Per informazioni 011-546031

Domenica Biolatto
Presidente UET



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 6 – Numero 62/2018
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,
Luigi Leardi

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, Gianluca Menichetti

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 Dicembre 2018

Editoriale – Riflessioni della Presidente

**Perchè non partecipare agli eventi culturali del
CAI?** 02

Sul cappello un bel fior – la rubrica dell'Escursionismo Estivo

La Sacra di San Michele della Chiusa 06

Escursione UET alla Sacra di San Michele 12

Il cantastorie Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

La Signora del lago (Parte seconda) 15

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

RASIM (Tredicesima ed ultima Parte) 20

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

Tu scendi dalle stelle 28

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

La Cucina popolare del Piemonte 33

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Vita religiosa 39

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello tra i valloni di Fenils e Desertes

con salita alla Croce Faure

sulla Punta Gardiol 44

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

4 consigli straordinari su come usare la

Curcuma 50

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 53

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

Seminare decembrino vale meno

d'un quattrino 60

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Una gita invernale al Vesuvio 62

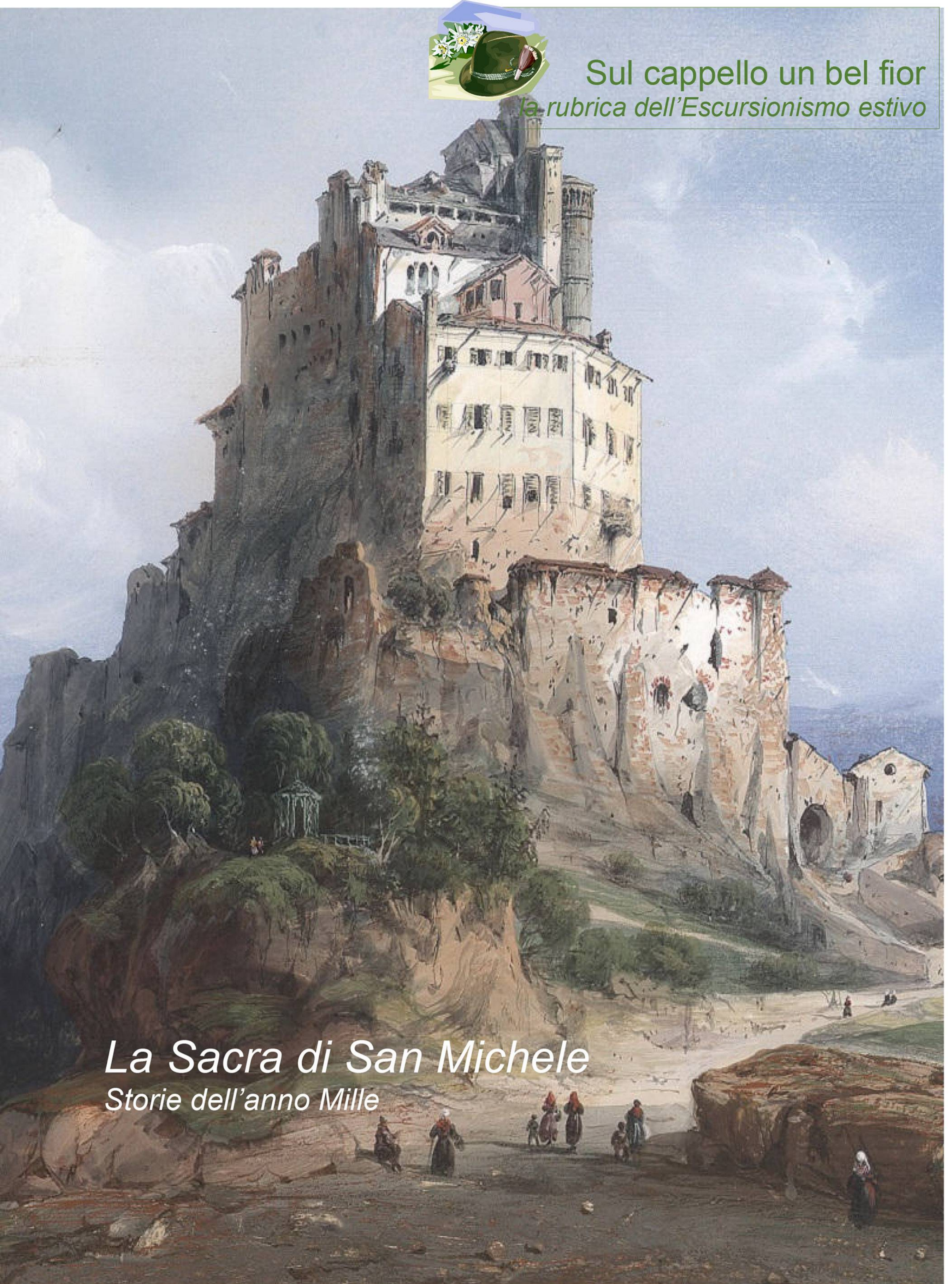


Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo



La Sacra di San Michele
Storie dell'anno Mille

La Sacra di San Michele della Chiusa

cenni storico artistici a cura di Elena Romanello

LA STORIA

Le origini

La Sacra di San Michele sorge sulla sommità del monte Pirchiriano, appartenente al gruppo del Rocciavré nelle Alpi Cozie (alt. 962 metri), che vede la presenza di insediamenti umani fin dai tempi preistorici. In epoche successive viene fortificato dai Liguri, dai Celti e nel 63 d.C., quando le Alpi Cozie diventano provincia romana, il luogo viene sfruttato dai Romani come area di interesse militare.

Nel 773 sono i Longobardi a conquistare la zona, dove restano fino all'888, quando i Saraceni invadono le Alpi occidentali ed esercitano il loro dominio per un'ottantina di anni.

Alla fine del X secolo san Giovanni Vincenzo, discepolo di san Romualdo e già arcivescovo di Ravenna, inizia la vita eremitica quassù, facendo realizzare probabilmente un sacello, oggi ambiente centrale dell'attuale cripta della chiesa.

La leggenda attribuisce tale iniziativa alla miracolosa apparizione dell'arcangelo che gli aveva indicato esattamente il sito in cui sarebbe dovuta sorgere la cappella.

Alle soglie dell'anno Mille irrompe un personaggio dal passato discutibile: il conte Ugo di Montboissier, ricco e nobile signore dell'Alvernia, recatosi a Roma per chiedere indulgenza al papa. Questi, a titolo di penitenza, gli concede di costruire un'abbazia, affidata a cinque monaci benedettini. In questo periodo, sotto l'amministrazione dell'abate Adverto di Lézat, tra il 1015 e il 1030, viene disegnato il progetto della nuova chiesa, che verrà successivamente costruita sopra alla primitiva cappella.

I monaci benedettini

Ben presto si sviluppa sul monte Pirchiriano un punto di sosta per pellegrini di alto rango, quasi un centro culturale internazionale.

Nell'XI secolo i monaci ottengono l'autonomia e l'indipendenza sia dall'autorità temporale sia

da quella del vescovo; è in questo periodo che la Sacra estende i propri possedimenti in Italia e in Europa, sui quali esercita diritti spirituali, amministrativi, civili e penali.

A metà dell'XI secolo viene costruito l'edificio della foresteria, staccato dal monastero, in grado di accogliere i numerosi pellegrini che, percorrendo la via Francigena passante per il Moncenisio, vi salivano per trovare ristoro fisico e spirituale.

La parte settentrionale del complesso, oggi in rovina, viene costruita nel XII secolo come nuovo monastero, per il quale sono aggiunte tutte le strutture per la vita di molte decine di monaci: celle, biblioteca, *scriptorium*, cucine, refettorio, officine. Su quello che probabilmente era l'antico *castrum* di epoca romana, l'abate Ermengardo, in carica dal 1095 al 1134, fa realizzare quest'opera ardita su un basamento di 6 metri; la cima della costruzione arriva a sfiorare i 1.000 metri di altitudine rispetto ai 962 del monte Pirchiriano, la cui vetta costituisce una delle colonne



L'esterno, con lo scalone di accesso



Lo scalone dei Morti, entrando alla Sacra di San Michele

portanti della chiesa, tuttora visibile grazie alla presenza di una targa.

Dalle origini fin verso la prima metà del Trecento, il monastero vive la sua stagione più favorevole sotto la guida degli abati benedettini, alla quale segue mezzo secolo di decadenza. Nel 1379 il malgoverno dell'abate Pietro di Fongeret induce Amedeo VI di Savoia, il conte Verde, a chiedere alla Santa Sede l'abolizione della figura dell'abate monaco, cui si sostituisce quella del commendatario.

Con la nomina dei commendatari incomincia l'agonia del monastero: dal 1381 al 1622 i monaci sono governati da priori, mentre gli abati commendatari, sempre lontani dal monastero, ne godono le rendite. Uno di essi, il cardinale Maurizio di Savoia, nel 1622 convince papa Gregorio XV a sopprimere il monastero, abitato ormai soltanto da tre monaci.

Le rendite che servivano al mantenimento dei

monaci vengono destinate alla costruzione della collegiata dei canonici di Giaveno, i quali succedono agli scomparsi monaci negli obblighi verso il monastero: a loro spettano la cura e il servizio del santuario fino al 1629, quando il monastero subisce un parziale decadimento a causa del passaggio delle truppe francesi del generale Nicolas de Catinat. Un successivo degrado avviene durante l'assedio di Torino del 1706, tanto che di questa parte rimangono oggi solo dei ruderi: si doveva trattare di un edificio di ben cinque piani, la cui imponenza è manifestata dai muraglioni, archi e pilastri, a oggi ancora parzialmente visibili.

Ha così fine il potente ordine benedettino della Sacra, dopo più di seicento anni.

La rinascita

La Sacra di San Michele resta quasi abbandonata per oltre due secoli, fino al 1836, quando il re Carlo Alberto di Savoia pensa di collocarvi una congregazione religiosa stabile, l'Istituto della Carità, già fondato dal giovane Antonio Rosmini sul monte Calvario di Domodossola nel 1828. I padri Rosminiani restano alla Sacra anche dopo la legge dell'incameramento dei beni ecclesiastici del 1867, che spogliava la comunità religiosa dei pochi averi necessari per il proprio sostentamento e la manutenzione all'edificio, e vi sono presenti tuttora.

La Regione Piemonte con la legge n. 64 del 21/12/1994 ha riconosciuto la Sacra come Monumento simbolo del Piemonte.

L'EDIFICIO

Il Sepolcro dei Monaci

Consiste nei resti di un antico tempio, così chiamato perché ritenuto una cappella cimiteriale, ma

appare più realistica l'ipotesi che vede in questo edificio di forma ottagonale la riproduzione del Santo Sepolcro, quasi un anticipo ai pellegrini del Sepolcro di Gerusalemme. La costruzione, risalente al X secolo e ancora intatta nel 1621 con l'intitolazione a Santo Stefano, comincia a rovinare nel 1661, fino a diventare in breve tempo un rudere.



San Michele (di Paul dè Doss-Moroder) all'ingresso della Sacra

Le foresterie

Esse si trovano in due appositi edifici, il più grande dei quali, la Foresteria Grande, viene costruito verso la fine dell'XI secolo, quando la fama dell'ospitalità dei monaci richiedeva un vero e proprio ospizio staccato dal monastero, destinato ai pellegrini e agli ospiti. La struttura attuale è in gran parte una ricostruzione avvenuta tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, quando viene posta una merlatura a coronamento dell'edificio.

La Foresteria Piccola è sorta probabilmente come luogo di servizio, la cui destinazione d'uso è di difficile individuazione. Oggi la Foresteria Grande è utilizzata come sala conferenze, mentre la Foresteria Piccola è adibita a biglietteria e bookshop.

Ingresso e statua di san Michele

Si tratta della parte più imponente dell'abbazia. Il massiccio della facciata, pari a 41 metri di altezza, è rotto dalla combinazione delle linee rette del basamento grigioferrigno

con le curve piene della chiesa, coronata dall'abside centrale e dalla galleria ad archetti che è fra i migliori esempi di logge absidali romaniche. I monaci di San Benedetto intrapresero il ciclopico lavoro di costruzione del basamento nella prima metà del XII secolo, per erigervi sopra la grande chiesa a cinque absidi.

Dal 24 settembre 2005, su uno spuntone di roccia esistente tra il monastero vecchio e il basamento della chiesa, è collocata la statua di san Michele Arcangelo, opera dello scultore altoatesino Paul dè Doss-Moroder.

Scalone dei Morti e portale dello Zodiaco

Allo scalone dei Morti si giunge dal piano d'ingresso grazie a un ampio e ripido scalone, la cui edificazione pare risalire al secondo quarto del XII secolo, con l'obiettivo di realizzare un basamento a doppia funzione: ospitare un percorso coperto di pellegrinaggio al monte e fornire una sostruzione in muratura per la nuova chiesa superiore, molto più grande della precedente.

Superati i primi scalini, si lascia a sinistra un pilastro di oltre 18 metri che sostiene il pavimento della sovrastante chiesa.

Nella nicchia centrale fino al 1936 erano custoditi alcuni scheletri di monaci, da cui il nome di scalone dei Morti; tale passaggio era infatti un tempo assai sfruttato per la sepoltura di uomini illustri, abati e benemeriti del monastero. Oggi restano solo cinque tombe, alcune delle quali ornate di marmi, altre intonacate e dipinte.

Alla sommità dello scalone dei Morti si trova il portale dello Zodiaco (1128-1130), opera romanica probabilmente commissionata dall'abate Ermengardo e realizzata da un gruppo di artisti, tra cui Pietro da Lione, coordinati da Niccolò, famoso architetto-scultore piacentino. Il portale è così denominato perché gli stipiti nella facciata rivolta verso lo scalone sono scolpiti a destra con i dodici segni zodiacali, a sinistra con le costellazioni australi e boreali, temi presenti anche nel duomo di Piacenza.

Secondo alcuni studi, il portale non si troverebbe oggi nella sua collocazione originaria, ma sarebbe il frutto di una ricomposizione di elementi scultorei allestiti all'apice dello scalone dei Morti, con lo scopo



Il portale della chiesa abbaziale della Sacra di San Michele

di valorizzarli al massimo nel nuovo scenario architettonico, comportando tuttavia la perdita di elementi scultorei che completavano il ciclo. I rilievi del portale sono infatti realizzati con materiali diversi rispetto allo scalone, tra cui marmi a grana fine recuperati da frammenti romani, mentre lo scalone è costruito con rocce scistose e granulose che favoriscono la cavatura e la squadratura, ma sono inadatte per le decorazioni a rilievo.

Il nome del maestro Niccolò si evince chiaramente osservando la parte centrale dello stipite destro che, ai bordi di una scena di caccia alla lepre, reca due versi scritti in latino con la firma dell'autore: "Vos legite versus quos descripsit Nicholaus". Di notevole pregio sono i capitelli che raffigurano motivi molto diffusi nell'iconografia romanica coeva, secondo un programma unitario. Tali decorazioni rappresentano infatti temi che rimandano alla sofferenza del giusto in chiave cristologica: Caino e Abele, le avventure di Sansone, tre persone furibonde che si strappano i capelli a vicenda, le sirene bifide, donne addentate da coppie di serpenti,

quattro falconi in cerchio, il leone furente, tre tritoni. Molto significative sono anche le basi delle colonne: tre leoni che si rincorrono e due grifoni che beccano una testa d'uomo. Le figure sono spesso accompagnate da iscrizioni che invitano alla pace e alla concordia, ad abbandonare le liti e a rispettare la sacralità del luogo, secondo una consuetudine che ritroviamo in altri edifici sacri dell'epoca.

Portale di ingresso

Superato il portale dello Zodiaco, si affronta l'ultima rampa di salita alla chiesa tramite una solenne scala in pietra verde, sotto il gioco di quattro imponenti contrafforti e archi rampanti progettati dall'architetto Alfredo d'Andrade e ultimati nel 1937. A fine Ottocento questa zona era completamente occupata da costruzioni, per cui il portale dello Zodiaco non dava accesso a un terrazzo aperto, bensì ad ambienti coperti attraverso i quali si giungeva alla chiesa. D'Andrade intervenne demolendo

tali ambienti e progettando la scalinata e gli archi rampanti, per far fronte al dissesto statico della parete meridionale della chiesa.

Il portale d'ingresso della Sacra di San Michele, in pietra grigia e verde, è di derivazione romanica. Costruito nei primi anni dell'XI secolo, presenta un arco a tutto sesto dall'ampia strombatura; gli archi a spigolo e a cordoni sono sostenuti da semicolonne a capitelli floreali. Le colonnine con archetti trilobati, chiaramente gotici e aggiunti tardivamente, sono i resti del portico che proteggeva il portale.

I battenti della porta in noce, eseguiti nel 1826, mostrano le armi di san Michele arcangelo e il diavolo in forma di serpente con volto umano. In alto, a sinistra del portale, è posta una lapide funeraria romana di Surio Clemente risalente al I secolo d.C.

L'interno della chiesa

Il santuario romanico-gotico che accoglie oggi il visitatore alla sommità del monte Pirchiriano è stato realizzato nel corso di più secoli, in tre stili architettonici differenti: romanico nella parte absidale e nella prima arcata con relative finestre e colonne, romanico di transizione nelle due successive arcate con pilastri a fascio e archi acuti, mentre troviamo il gotico di scuola piacentina nella decorazione dell'abside centrale e nelle due finestre delle navate minori. L'inizio dei lavori di costruzione della chiesa è di difficile datazione, ma si suppone che l'avvio sia stato commissionato dall'abate Stefano, tra il 1148 e il 1170.

Originariamente la chiesa doveva essere sormontata da volte a crociera simili a quelle odierne; tuttavia queste crollarono e, nel Seicento, vennero sostituite nella navata centrale da una pesante volta a botte, che esercitava una notevole spinta sui muri laterali, minacciandone la stabilità.

Per evitare un possibile crollo, durante i restauri di fine Ottocento la volta a botte fu sostituita da una triplice volta a crociera completata nel 1937.

All'interno della chiesa sono presenti imponenti colonne e numerose colonnine, coronate dai suggestivi 139 capitelli.

Di particolare interesse il primo pilastro a sinistra della navata centrale, sotto il quale affiora per 15 centimetri la cima del monte

Pirchiriano. Al fondo della navata centrale della chiesa si apre un ambiente a pianta irregolare denominato coro vecchio, che è quanto rimane della chiesa originaria. Oggi accoglie dieci dei sedici sarcofagi di pietra contenenti le salme dei principi di casa Savoia traslate dal duomo di Torino il 25 ottobre 1836, quando re Carlo Alberto le consegnò in custodia, con l'intera abbazia, ai religiosi rosminiani. Nel coro è possibile vedere grandi pilastri cilindrici con intrecci di animali fantastici e il finestrone absidale decorato ai lati dalla raffigurazione dell'Annunciazione e dai quattro profeti maggiori Isaia, Geremia, Ezechiele e Daniele.

Primitivo santuario di San Michele

È composto da tre sacelli absidali, ai quali si accede dalla navata centrale, presso il pilastro di destra, scendendo dodici antichissimi scalini. Riguardo alle origini di tale santuario le fonti sono poche e incerte, ma gli studiosi concordano nell'individuare qui la prima Sacra e il momento storico originario del suo culto a san Michele. La cappella più vasta e con parete di fondo in viva roccia è un ampliamento delle altre due, ora dedicata a san Giovanni Vincenzo.

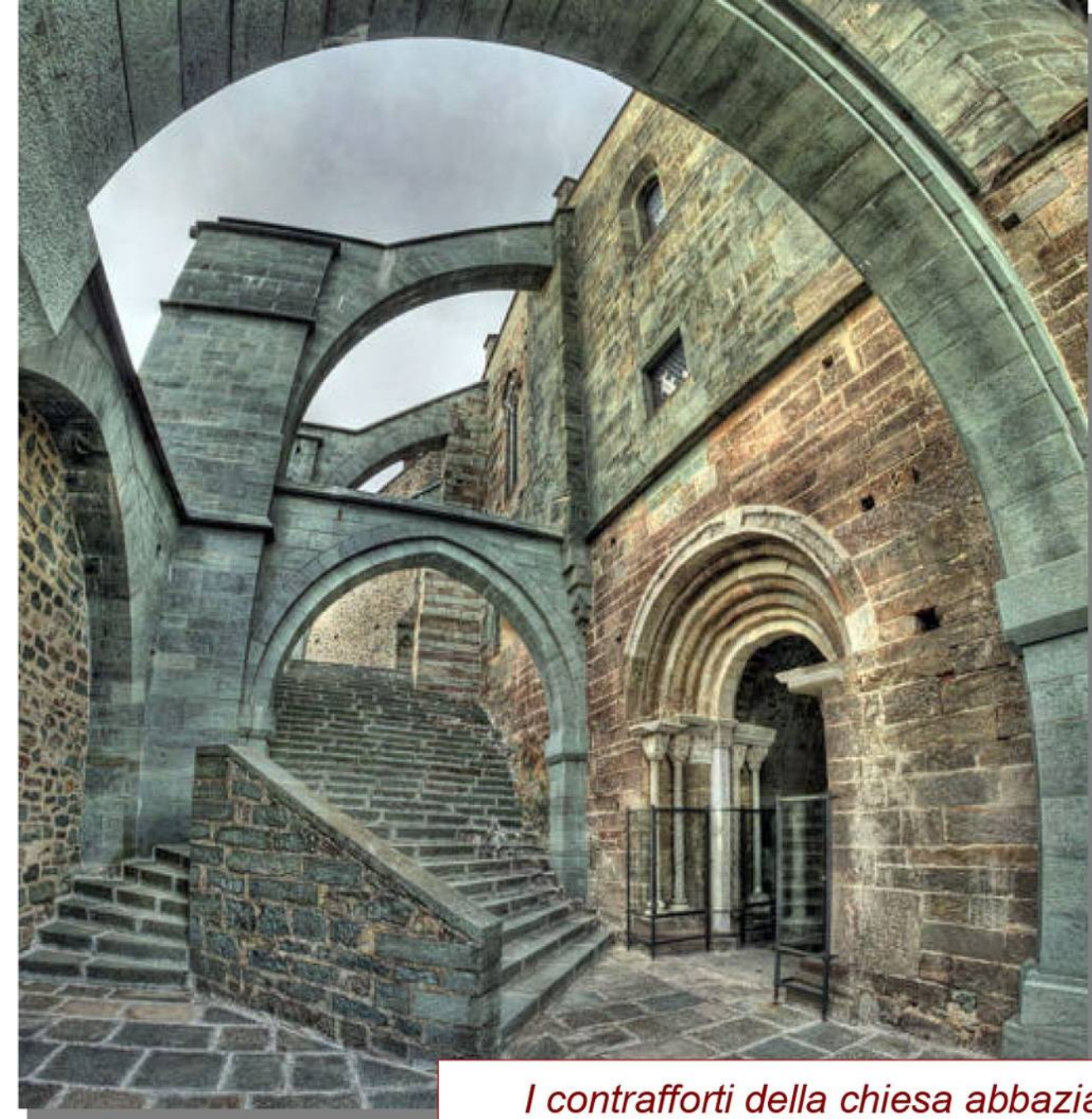
Defendente Ferrari, *Trittico dell'Immacolata Concezione*, 1503-1507

Un tempo sull'altare maggiore, il dipinto è stato poi restaurato e posto nel coro vecchio. Al centro domina, in piedi su un arco di luna, la Madonna che allatta il Bambino.

I pannelli laterali rappresentano san Michele Arcangelo che sconfigge il demonio e san Giovanni Vincenzo, che presenta alla Vergine il committente dell'opera Urbano di Miolans, abate commendatario della Sacra dal 1503 al 1522. Alla base vi è una delicata predella con la Visitazione di Maria, la Natività e l'Adorazione dei Magi.

Secondo del Bosco di Poirino, *Assunzione*, 1505

È il più grande affresco che si conserva alla Sacra, dipinto sulla parete sinistra. Si tratta di un'opera di grandi dimensioni (6,50 x 4 metri) eseguita in gran parte da Secondo del Bosco di Poirino, aiutato da un allievo; l'affresco



I contrafforti della chiesa abbaziale

raffigura la Deposizione di Cristo, la *Dormitio Virginis* e l'Assunzione della Vergine.

Rovine e torre della Bell'Alda La parte nord-ovest del monte, per una lunghezza di circa 50 metri, è occupata da imponenti ammassi di pietre, pilastri, muraglioni, archi e barbacani: sono le rovine del

monastero nuovo, edificato tra il XII e il XIV secolo, nel momento di massima espansione della comunità monastica.

Il grandioso edificio a cinque piani, al quale fu aggiunta verso nord una costruzione terminante con la torre della Bell'Alda, cadde in rovina a causa di sismi, guerre e abbandono. Tra le rovine è visibile

un edificio costruito alla fine dell'Ottocento, utilizzato dal genio militare come stazione per il telegrafo ottico, che permetteva la trasmissione dei messaggi e la comunicazione tra Torino e i forti militari della Triplice Alleanza. Questa zona è stata oggetto di interventi di restauro, conservazione e accessibilità negli anni 1999-2002.

La torre della Bell'Alda, a strapiombo sul precipizio al termine del muraglione perimetrale delle rovine, trae il suo nome dall'omonima protagonista della leggenda citata per la prima volta dal canonico Pier Giacinto Gallizia nel 1699.

Secondo la tradizione popolare, Alda, una ragazza del luogo, arriva alla Sacra per

pregare contro i mali della guerra. La fanciulla viene purtroppo sorpresa dai soldati nemici e, tentando di sfuggire al loro assalto, non avendo altra via di scampo, si getta nel burrone invocando l'aiuto di san Michele e della Vergine. Riesce miracolosamente a salvarsi, restando illesa in fondo al precipizio. Tuttavia, credendo di poter effettuare un secondo salto sotto gli occhi increduli dei suoi compaesani, si offre di ripetere il volo, trovando questa volta un'orribile morte.

La leggenda dell'arcangelo Michele

Dall'Oriente il culto dell'arcangelo Michele si diffuse e si sviluppò nelle regioni mediterranee, tra cui l'Italia, dove giunse assieme all'espansione del cristianesimo. Nel V secolo sul promontorio del Gargano sorse il più antico e più famoso luogo di culto micaelico dell'Occidente: il santuario di San Michele a Monte Sant'Angelo, che ben presto divenne un luogo importante per la diffusione del culto

micaelico in Europa, rappresentando il modello ideale per tutti i santuari angelici successivi, eretti sulle cime dei monti, sui colli, in luoghi elevati e grotte profonde.

In Francia, nel 708 o 709, su un altro promontorio sulla costa della Normandia, fu consacrato all'arcangelo Michele un santuario chiamato Mont Saint-Michel-au-péril-de-lamer, a causa del fenomeno dell'alta e bassa marea che rendeva pericoloso quel luogo.

La Sacra di San Michele nasce e cresce attorno al culto di san Michele che approdò in Val di Susa nei secoli V-VI. La sua ubicazione in uno scenario altamente suggestivo richiama i due insediamenti micaelici del Gargano e della Normandia. Fondata tra il 983 e il 987 sullo sperone roccioso del monte Pirchiriano, la Sacra si trova al centro di una via di pellegrinaggio di oltre duemila chilometri che unisce quasi tutta l'Europa occidentale da Mont Saint-Michel a Monte Sant'Angelo.

Elena Romanello

Escursione UET alla Sacra di San Michele

Domenica 25 novembre abbiamo fatto l'ultima uscita del nostro programma di escursionismo estivo, la meta era la Sacra di San Michele. Non era proprio una giornata estiva ma la pioggia non si è vista e verso mezzogiorno è pure spuntato un piacevole pallido sole.

Alla partenza siamo 24 partecipanti; ci sono tre giovani che frequentano raramente le nostre uscite e Adele la figlioletta di Enrico. E' venuta anche Elena Romanello e Alberto Blandin Savoia che ci ha portato l'opuscolo stampato dalle Biblioteche Civiche del Comune di Torino per questa gita.

Arrivati a Sant'Ambrogio, facciamo come di consueto, la colazione al bar e dopo iniziamo a camminare; la strada è subito ripida e imbocchiamo la mulattiera che ci porterà alla nostra meta; il percorso è costantemente in salita, con numerosi tornanti ma è ben lastricata.

Si sviluppa nel bosco abbastanza rigoglioso e le foglie bagnate cadute rendono la mulattiera in certi punti scivolosa, ma Adele con le sue

favole inventate al momento, ci distrae e camminiamo più tranquilli.

Come al solito il gruppo si allunga e ogni tanto il gruppo iniziale si ferma per aspettare gli ultimi e così si ha l'occasione di guardare il panorama che man mano che aumenta l'altitudine e il bosco si dirada, lasciano intravedere la valle sottostante e la pianura verso Torino.

Si constata così che la zona è veramente molto antropizzata e osserviamo anche le montagne innevate del lato opposto della valle.

Arriviamo alla borgata San Pietro e la attraversiamo; vi sono belle case, che forse sono abitate saltuariamente e giardini un po' abbandonati. Continuiamo la salita nel bosco ed arriviamo al piazzale della Croce Nera e per strada asfaltata saliamo verso la Sacra; incontriamo le bancarelle che vendono formaggio, miele, castagne, prodotti locali e arriviamo al rudere del Sepolcro dei Monaci. E' quasi mezzogiorno e ci si organizza per il





pranzo chi al bar e chi nell'area pic nic.

Ora appare un pallido sole che ci scalda ma la foschia in lontananza ci nasconde in parte Torino. Decidiamo di anticipare la visita al monumento e dopo aver ricomposto il gruppo, prima di iniziare la visita, alle 13 e 30 Elena ci racconta la storia e le vicissitudini di questo enorme monumento simbolo del Piemonte.

Saliamo lo Scalone dei Morti e la nostra guida ci fa notare importanti particolari della Porta dello Zodiaco, dei lavori fatti dal d'Andrade all'inizio del '900 per il consolidamento della struttura e all'interno della chiesa, le varie opere del Defendente Ferrari.

Usciamo sulla terrazza ed abbiamo una bella vista sulle montagne innevate della Valle di Susa e sui boschi sottostanti colorati di autunno.

Dopo le fotografie di rito scendiamo attraverso ruderi di costruzioni andate distrutte, incontriamo la ghiacciaia usata per la conservazione delle derrate alimentari, la cisterna per la raccolta dell'acqua piovana

ancora oggi usata per irrigare i prati circostante e arriviamo alla biglietteria, termine della visita.

Dopo aver salutato Giovanna, Mario e la bimba Gabriella che fanno ritorno in auto, iniziamo anche noi la strada di ritorno. Dopo un tentativo di scorciatoia non andata a buon fine, troviamo il passaggio giusto e accorciamo un po' la discesa che prevediamo un poco scivolosa.

Arriviamo in paese che inizia quasi a far buio ringraziamo Elena e Alberto per le loro spiegazioni e la pazienza usata, ringraziamo Valeria Calabrese anche se non ha potuto essere con noi, per l'opuscolo che ci ha fatto avere.

Questa uscita conclude l'escursionismo estivo, ma l'attività UET proseguirà a breve con le escursioni su neve e lo sci di fondo.

Domenica Biolatto

Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



 nei fine settimana e nelle festività
di Natale!
**PREMIO
ECCELLENZE**
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO
nei fine settimana e nelle festività
di Natale!
Vi aspettiamo!!!

La Signora del lago

Un'affascinante leggenda ambientata al Lago di Molveno



Il cantastorie
Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Seconda ed ultima parte

La sera stessa Arni e Melenia si ritrovarono nel luogo segreto che aveva eletto a tempio del loro amore. Il ragazzo raccontò angosciato le sciagure avvenute nel villaggio che solo per buona sorte non avevano provocati lutti.

La ninfa era pensierosa, sapeva che solo a prezzo di grandi sacrifici gli uomini sarebbero potuti tornare ad un livello di vita accettabile.

Arni, per vincere l'angoscia, cercò il conforto del corpo di Melenia e avvicinandosi tentò di scioglierle la cintura d'oro che le cingeva la tunica coi colori dell'autunno.

“Non farlo!” gridò la ninfa allontanandosi.

“Non farlo.” Ripeté con tono più quieto ma ugualmente fermo e riprese: “Questo cinto mi fa dato in dono da Gea, la gran madre, quando mi affidò la custodia della valle, decretando che nessuno, oltre a me, avrebbe potuto scioglierlo.”

La ninfa carezzò teneramente il giovane e concluse: “Qualora accadesse si verificherebbero cose terribili; per questo mi sono sottratta al tuo abbraccio e forse non è un male: tu devi tornare ad aiutare la tua gente ed io trovare il modo di allontanare gli spiriti malvagi. Avremo tempo per il nostro amore quando tutto questo sarà finito.” E senza dire o fare altro si rese invisibile alla vista di Arni.

Deluso il ragazzo dovette riconoscere la saggezza di quelle parole e prese il sentiero per il villaggio. Scese con circospezione sperando di non fare brutti incontri.

Al villaggio intanto la piccola comunità era radunata attorno al fuoco e, mentre le donne era intente ai loro lavori, gli uomini discutevano sul da farsi. Con loro era Eleni, una giovane che la natura aveva privato della parola, compensando quello sgarbo con una fine sensibilità che le permetteva di comprendere se una decisione si sarebbe rivelata giusta oppure no.

Per questo era sempre presente quando il consiglio degli anziani si riuniva a decidere le strategie di caccia, la distribuzione dei lavori e

delle risorse e, proprio perché ne era priva, a lei era riservata l'*ultima parola* e un cenno del suo capo poneva il sigillo su ogni decisione della tribù.

Neppure lei sapeva come funzionasse la cosa, eppure dopo l'esposizione dei problemi e dei vari pareri sapeva sempre quale sarebbe stato il meglio per tutti; come quando aveva assentito alla costruzione della piroga, o si era opposta alla relazione di Arni con la Ninfa, ma in quel frangente nessuno si era preoccupato di chiedere il suo parere, forse perché si pensava che fosse un affare personale del ragazzo, ma lei sapeva quanto fosse sbagliato e che tutto il villaggio avrebbe dovuto pagare il conto di quella follia.

Anche quella sera le parole erano state tante, conclusioni poche: lasciare il villaggio e creare un altro insediamento più a valle, oppure attendere che le cose si sistemassero da sole come sempre era avvenuto?

Eleni sentiva che la soluzione giusta era quest'ultima pur contro ogni logica, ma come far vibrare le corde della speranza in chi aveva perso quasi tutto e poteva contare solo sulle proprie forze per vivere? Sentiva inoltre che nel bosco, fino ad allora amico e benefattore, c'era qualcosa di malvagio.

Da qualche tempo sulla piccola radura che sovrastava il villaggio accadeva qualcosa di misterioso: dopo il tramonto si udivano, come portati dal vento, suoni e sprazzi di parole; forse era solo un inganno dei sensi, ma ugualmente decise di indagare; non era stato difficile mettere in relazione quel fenomeno con l'inizio delle sciagure avvenute nel villaggio.

Nessun altro se ne era accorto, forse perché avvezzi a parlare e non ad ascoltare difficilmente prestavano attenzione a qualcosa che non fosse il suono della loro voce. Avrebbe voluto che Arni fosse con lei, ma chissà dov'era?!

Probabilmente perso nei suoi sogni o, peggio, ammaliato dalla bella ninfa che lo aveva smemorato del suo essere uomo e che con gli



uomini doveva vivere. Ugualmente doveva andare, qualcosa le diceva che lassù si celava la ragione di quel periodo funesto.

Attese che tutti si fossero ritirati nelle poche capanne rimaste in piedi poi, agile e silenziosa come un cerbiatto, prese a risalire i prati; nessuno avrebbe fatto caso alla sua assenza: non era la prima volta che trascorreva la notte in solitudine fuori dall'accampamento.

Eleni camminava determinata e ormai giunta

a mezza costa pensò quale percorso fare per guadagnare i prati del pianoro soprastante: avrebbe potuto seguire il sentiero che con ampie volute seguiva l'erta del monte, oppure salire per la via diretta superando un ripido canalone che sbucava poco distante dalla sua meta; avrebbe dovuto arrampicare, ma la notte di luna piena e l'assenza di nubi dopo tanta pioggia l'avrebbero favorita; scelse infatti quest'ultimo percorso perché, si disse, se lassù c'era gente, era meglio arrivare da dove

nessuno se lo sarebbe aspettato.

L'ascensione fu difficile ma rapida: sapeva a memoria dove cercare gli appigli; un vento gelido che soffiava di traverso la infastidì non poco e qualche folata più violenta delle altre rischiò di farle perdere l'equilibrio.

Giunta in cima si acquattò tra l'erba confondendosi con l'ambiente circostante; l'oscurità giocava a suo favore e, silenziosa come uno scoiattolo, si diresse verso il prato da dove proveniva un vocio confuso che non aveva nulla di rassicurante.

Al limitare della piccola radura, nascosta dietro un grosso abete, assistette ad uno spettacolo che la lasciò senza fiato: satiri e ninfe stavano danzando al chiarore della luna interpretando un sabba indiavolato al ritmo di flauti e tamburelli. Restò ammaliata da quella manifestazione di vitalità e di prorompente sensualità.

I satiri non avevano gambe di capra e corna tra i capelli, come aveva udito narrare dagli anziani del villaggio o dai cantastorie che nei mercati favoleggiavano di miti ed eroi, ma erano giovani dalla bellezza inquietante e ambigua, neri di capelli e dall'incarnato scuro come di chi ha la pelle bruciata da mille soli. Anche le menadi erano bellissime, perfette nel loro sembiante, pur se le loro movenze, al contrario di trasmettere armonia ed equilibrio, impregnavano l'atmosfera di una maligna ribellione alle leggi della natura di cui esse stesse erano espressione.

Eleni ne era contemporaneamente attratta e sconvolta, sedotta ed sdegnata; malauguratamente la ridda di sentimenti che l'agitavano le fecero trascurare la prudenza e fu notata da un satiro che stava danzando con una delle ninfe selvagge, ebra di vino e stordita dalla musica ossessionante scandita dai flauti.

"E questo coniglio da dove esce?!" disse trascinandola per i capelli al centro della radura dove con un violento strattone la buttò a terra.

Qualcuno la riconobbe: "E' una femmina del villaggio."

"Non ha niente di femminile" l'irrise qualcuno celiando sul suo aspetto "sembra un istrice preso in trappola."

Nuovamente riprese caotica la ridda di voci, suoni, risa e strumenti poi, improvviso, calò il

silenzio.

"Gli umani non possono assistere impunemente ai nostri giochi!" proclamò con voce imperiosa quella che pareva avere più autorità e riprese: "sarai punita per questo. Non hai nulla da dire a tua discolpa?!" Se anche Eleni avesse avuto il dono della parola ugualmente le voci le si sarebbero strozzate in gola per la paura, e il suo sguardo atterrito lo testimoniava.

"Parla dunque essere insignificante!" le urlò nuovamente il satiro poi, indispettito dal suo silenzio, la strattone nuovamente per i capelli costringendola ad alzarsi per poi spingerla verso un suo compagno che a sua volta la obbligò a correre in direzione di un gruppo di menadi che con risa sguaiate stavano osservando la scena, e furono graffi, spinte, cadute, strattoni finché stordita e non più padrona di sé stessa inciampò in una radice e cadde battendo il capo su di un masso sporgente dal terreno.

Rimase immobile a terra mentre un rivolo scuro bagnava l'erba dove aveva battuto il capo.

"Questo non doveva accadere!" disse un satiro.

"Ma è accaduto." Rispose un altro.

"E che c'importa? Non dobbiamo rendere conto agli umani!" sentenziò una ninfa selvaggia cui il fatto aveva ridato una parvenza di lucidità.

"Agli uomini no, ma agli dei si." Replicò il primo e riprese "se gli abitanti del villaggio sono protetti da qualcuno degli dei, questi ne chiederà conto; meglio allontanarsi da qui: nessuno deve collegare i nostri giochi con la morte di questa femmina." E come se fiutassero un pericolo ormai prossimo gli esseri soprannaturali si dileguarono in tutte le direzioni.

Melenia, ritta su un alto picco, offriva il suo volto al vento furioso che spirava da sud, foriero di nuove piogge. Seppe nel suo spirito che un tragedia si era perpetrata nella valle.

Invocò la notte perché le portasse il consiglio degli dei e, contrariamente al solito, la divinità apparve senza indugio. Portava il velo oscuro sul capo e a coprirle il volto; solo gli occhi neri brillavano di una luce fredda ed implacabile.

La ninfa chinò la fronte a terra e fece per parlare, ma la dea la precedette:

“So.” Disse con voce dura e incolore e quel semplice monosillabo sapeva di condanna senza appello. Dopo un tempo che parve interminabile riprese: “Nulla di quanto accade durante il mio transitorio regnare sulla terra mi è sconosciuto. Ho già pianto sull’ingiusta morte di Eleni la silenziosa.”

Melenia trasalì: ecco dunque chi era la vittima della tragedia e se ne dolse: conosceva e amava quella dolce fanciulla, sfortunata ed amabile, intelligente e dolce e aveva pensato a lei quando aveva preso la decisione di troncare la relazione con Arni; la sua dedizione e sensibilità avrebbero lenito il dolore del ragazzo per il suo abbandono e ora non sarebbe stato più possibile.

La voce della Notte distolse la ninfa dai pensieri che le si affollavano nella mente: “Col mio pianto e il suo sangue ho generato un nuovo fiore che ho chiamato col suo stesso nome: Eleni. Con una carezza ho stemperato la scia di dolore che accompagnava il suo spirito e dissolto il pianto della terra e infine l’ho assegnata al corteo festoso di una delle mie figlie dilette: Concordia ed ora è felice per quanto in terra non lo è stata.

A quelle parole lo sguardo della dea si era addolcito, ma fu un attimo, perché nuovamente i suoi occhi dardeggiarono furore e vendetta, e riprese: “Ora però i colpevoli debbono essere puniti, ed essendo immortali ad essi è riservata una pena peggiore della morte: l’immobilità.”

“Come avverrà?” chiese inorridita Melenia.

“Tu sarai la mano del Fato.” Rispose la dea poi, cambiando inaspettatamente argomento, domandò:

“Le rocce e gli alberi ti hanno dato la loro risposta?”

La ninfa abbassò il capo: anche per lei giungeva il giudizio.

Rispose: “Si mia signora: nello scorrere del tempo sanno restare al loro posto e compiere quello per cui sono stati generati.” E concluse sconsolata: “Esattamente quello che io non ho saputo fare.”

Notte ebbe un moto di indulgenza per Melenia, ma ugualmente diede il suo responso: “E infatti ti sarà tolto il dominio di questa valle e lo eserciterai nell’acqua; nel luogo che tu stessa vorrai scegliere.”

La dea si coprì il volto col velo di tenebra e scomparve lasciando la ninfa nuovamente sola.

Arni scendeva spedito verso il villaggio; ormai arrivato, doveva traversare la radura che lo sovrastava e poi seguire il sentiero che con larghe spire scendeva la costa fino alle capanne.

Era di umore ombroso: il rifiuto della ninfa lo aveva indispettito poi qualcosa al centro del prato catturò la sua attenzione: pareva un cerbiatto addormentato.

Si avvicinò con cautela ma immediatamente si rese conto di essersi sbagliato: al latteo chiarore della luna riconobbe Eleni e con orrore vide la ferita al capo e il sangue sparso sull’erba; sopra erano spuntati alcuni fiori che parevano averne assorbito il colore e dal profumo sconosciuto, dolce e penetrante.

Arni si coprì il volto con le mani; avrebbe voluto gridare, ma nessun suono gli uscì dalla bocca. Sconvolto si rialzò e prese a correre per portare la feroce notizia al villaggio.

Melenia sapeva dove trovare i responsabili del delitto.

La vita era sacra, sempre, dovunque, e nessuno aveva il diritto di toglierla.

Sorprese satiri e ninfe riuniti in un anfratto del monte, come al solito intenti a bere, danzare, cantare, senza rammarico alcuno per il crimine commesso.

La sua comparsa, inattesa, zittì la congrega. Fu un attimo, poi qualcuno celiò porgendole un beffardo benvenuto:

“ Oh oh, abbiamo la padrona di casa.

Benarrivata in questa lieta compagnia.”

“Forse è venuta a riscuotere il tributo per poter soggiornare sul suo territorio” disse un altro seguito da una risata collettiva.

Melenia non si scompose: sapeva di essere la mano della giustizia del Fato.

Quello che pareva il più autorevole del gruppo le si avvicinò con fare suadente: “La nostra signora ama restare in silenzio, forse non gradisce la nostra compagnia...”

La ninfa trafisse lo sfrontato con uno sguardo di severità inquietante, ma questo non frenò la tracotanza del satiro che si avvicinò ancora:

“Vi prego, signora, unitevi alla nostra festa, ci farete un grande onore, in fondo voi siete sola e noi in tanti...” e lesto come il lampo le mise

le mani addosso strappandole il cinto d'oro segno del suo potere e iniziando a lacerare la tunica d'autunno.

“Ecco” pensò Melenia divincolandosi dalla stretta del satiro “ora la giustizia del Fato avrà il suo corso.”

Improvviso un boato scosse le viscere del monte e, mentre la ninfa veniva rapita nell'aria, una frana immane rovinò a valle sconvolgendo il profilo dell'erta boscosa seppellendo sotto il peso immenso di massi, alberi e terreno satiri e ninfe, condannandoli all'immobilità perenne.

Melenia si sincerò che la frana non avesse coinvolto il villaggio e fu lieta di constatare che le capanne erano ancora alloro posto e gli abitanti illesi usciti per vedere quanto l'improvviso cataclisma aveva provocato. I decreti del Fato si erano compiuti, ora non le restava che scegliere il luogo della sua nuova vita.

C'era ancora tempo per decidere: il sole era sorto da poco e ormai avrebbe superato la costa del monte provocando il volo mattutino delle gazze.

Finché Notte non fosse tornata la scelta poteva attendere.

Melenia poteva fluttuare come le ninfe dell'aria e le pareva che i suoi poteri fossero accresciuti, così come la conoscenza e le percezioni.

Volle rivedere uno ad uno i luoghi della valle che le erano cari, forse sarebbe stata l'ultima volta.

Ormai a sera tornò nel luogo segreto dove aveva vissuto e consumato l'amore sventurato con giovane Arni, sventurato ma sincero.

Volle lasciare un segno di quei momenti felici: Arni l'avrebbe visto e avrebbe compreso.

Tornò lentamente verso valle carezzando con lo sguardo i luoghi tanto cari, immutati nel corso del

tempo, con la sola differenza dell'immane frana che aveva colmato una parte della valle da un versante all'altro creando uno sbarramento naturale.

Le parve che la valle fosse divenuta un enorme catino, aperto a nord da dove scendeva impetuoso il torrente Bior che, non potendo superare la diga naturale della frana, stava lentamente prendendo possesso della

parte più profonda della valle fino a che, inevitabilmente, avrebbe formato un lago.

Melenia sorrise e batté le mani nel gesto che le era solito: ecco il luogo che avrebbe scelto come sua nuova dimora! Avrebbe ancora custodito la valle come signora del lago e delle sue acque: il Fato era stato magnanimo e gliene fu grata.

Il giorno successivo anche Arni tornò per un mesto pellegrinaggio nel luogo segreto, tempio del suo amore per la ninfa Melenia. Tutto era come sempre eccetto un piccolo arbusto cresciuto al centro del piccolo tappeto erboso circondato dai mughi.

Si avvicinò per osservarlo, colpito dalla delicata tonalità rosa dei fiori.

Fece per allungare una mano quando una voce giovane e musicale lo fermò: “Non cogliermi, devo propagarmi su questi monti, ti prego, non mi fermare.”

Arni vide una graziosa bambina dalle rosee gote, certamente la ninfa di quel fiore sconosciuto, e le chiese: “Qual è il tuo nome?”

“Rhodon” rispose la piccola “sono figlia della ninfa Melenia e del suo amore per un giovane figlio degli uomini.”

Arni comprese e lacrime di commozione bagnarono le tenere radici del fiore.

Arni visse a lungo e guidò la sua tribù durante un periodo di pace e prosperità; terminò la costruzione della piroga e divenne un grande cacciatore e un abile pescatore, reggendo con saggezza le sorti della sua comunità che si era stabilita sulle rive di un pescosissimo lago, dalle acque straordinariamente trasparenti.

Nelle lunghe veglie attorno al fuoco narrava che ogni anno, il quindicesimo giorno del mese del sole luminoso, una bellissima ninfa emergeva dal lago e, camminando sull'acqua, si avvicinava al villaggio posando su di esso il suo sguardo benevolo per poi inabissarsi nuovamente nelle profondità dello specchio d'acqua.

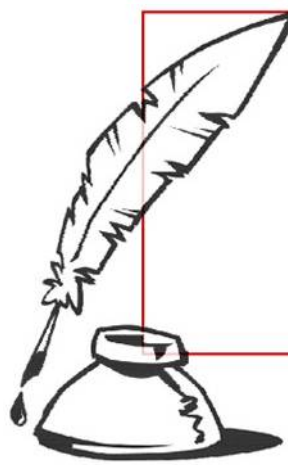
Il mito della ninfa Melenia ha dato origine a Molveno e al suo lago mentre i fiori di Eleni e Rhodon abbelliscono le pendici dei monti che vi si rispecchiano di nigritelle e rododendri.

Vanni Camurri

RASIM

Un romanzo a puntate di Sergio Vigna

(Tredicesima ed ultima parte)



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

CAPITOLO XIV

La sera stessa, decisero che il giorno seguente sarebbero ripartiti ritornando all'oasi per cercare il vecchio. Forse il predone lo aveva solamente imprigionato.

Nascosero tutte le monete in fondo alle sacche, coprendole con cespugli di tamarisco secco. La stessa cosa fu fatta per i gioielli, che vennero messi in fondo a una giara, annegati nell'acqua.

Tornarono per la stessa via da cui erano venuti e, quando stavano per inoltrarsi nel tunnel, si fermarono tutti a contemplare quel posto magico, assaporandone il silenzio.

Certo, da nessuna parte trovarono una conferma che quella fosse la città di Ubar, ma nei loro cuori, il ricordo di quei giorni avrebbe portato quel nome per sempre.

Appena furono rientrati nell'oscurità, la parete si richiuse silenziosamente, come se tutte le avventure in quel luogo misterioso fossero state solo dei sogni. Faud riaccese la torcia e, per sincerarsi di non avere avuto delle allucinazioni, cacciò la mano in una sacca sotto il tamarisco, alla ricerca del tintinnio delle monete tra le dita, e solamente quando lo sentì si convinse di non aver sognato.

La lunga e buia galleria, i gradini in salita e il peso aumentavano la voglia di uscire all'aria aperta. Finalmente superarono la bocca del leone, che si richiuse subito alle loro spalle, come le altre aperture, in silenzio e definitivamente. Rasim, Turki e Nasib erano felicissimi che tutto tornasse come prima e non vedevano l'ora di raggiungere un'oasi e riposarsi all'ombra di una verde palma. Faud, al contrario, era un po' dispiaciuto; forse il

pensiero di non rivedere più quei luoghi così misteriosi e così belli, lo rattristava più di quanto pensasse.

Entrarono nella grande sala delle colonne quando fuori il sole stava già scendendo verso ovest. Proseguirono l'ultimo tratto di galleria quasi di corsa e, quando uscirono alla luce, un grido di soddisfazione echeggiò tra quei massi millenari.

Faticarono non poco a ritrovare la pista dei cammellieri a valle, ma la gioia di essere ricchi e la soddisfazione di tornare vincitori, senza la paura di essere seguiti, alleviò molto i disagi.

Avvistarono l'oasi di Bir-Naifa che era già buio, e si accamparono per la notte sotto la stessa grande palma dell'andata. Il giorno seguente iniziarono a cercare il vecchio chiedendo ai mercanti locali dove avrebbero potuto trovarlo. Tanto domandarono e tanto cercarono che un giovane cammelliere li indirizzò a un serraglio abbandonato, ai margini dell'oasi. Quando vi arrivarono, le prime ombre della sera stavano inghiottendo quelle quattro mura diroccate. Rasim buttò giù, con una ginocchiata, quel che era rimasto di una vecchia porta, ormai rotta e malandata, ed entrarono. Tutto lì era vuoto e polveroso,

“Con serenità e decisione prese la pista per il golfo e, camminando, gli sembrò di scorgere un grosso rapace che, in alto nel cielo, batteva le larghe ali in segno di felicità.”



anche la poca paglia stesa per terra puzzava di stantio e abbandonato. Ma proprio da quella i nostri amici sentirono arrivare dei lamenti.

“Abbi pietà! L’acqua è finita da due giorni! Dammi da bere, ti prego, ti prometto che non parlerò più del tuo tesoro! Ho tanta sete, perché vuoi farmi fare una morte così atroce? Non so cosa mi sia preso, in tanti anni non ho mai parlato con nessuno del tuo segreto. Quella sera la lingua si muoveva da sola, gli occhi di quel cammello mi avevano stregato e il ragazzo mi faceva tanta pena. Sono stati così gentili con me quella notte! Erano anni che più nessuno si curava del vecchio Feisal!”

Rasim guardò negli occhi il ragazzo che, pronto come una faina, tolse la lurida paglia, mettendo in evidenza una grossa maniglia di ferro arrugginito. Ci volle la forza di Turki per alzare la pesante botola trovandosi così davanti una ripida discesa di gradini rotti.

“Pietà! Pietà! Acqua! Acqua!” E con quelle parole il povero vecchio svenne appena la luce lo colpì.

Lo portarono a peso sino al piano superiore dove, a fatica, lo caricarono sulla schiena del ciuco che lo trasportò sotto la grande palma. E lì ritornò in sé.

Non gli raccontarono tutta la verità, ma dopo averlo dissetato, lo misero al corrente di una parte delle loro avventure e della morte di Nasir.

Il giorno seguente ripartirono, lasciando in una sacca del vecchio Feisal, una quantità tale di monete d’oro, da permettergli di finire la sua vecchiaia mangiando ricotta due volte al giorno.

Arrivati all’oasi di Bir-Fadhil, si riposarono alcuni giorni, in attesa di decidere che direzione prendere dopo.

Faud insisteva per tornare all’oasi di Hilla e, con il denaro che avevano, far scontare al mercante Mastur la sua cattiveria. Turki e Nasib, una volta tanto, erano d’accordo per qualsiasi luogo, ma a una condizione: essere al servizio di Faud! Se poi ci fosse stato anche Rasim, tanto meglio. Quest’ultimo non aveva nessuna intenzione di lasciare il ragazzo, ma l’idea di tornare alla grande oasi per farsi giustizia lo stuzzicava.

Quella sera Faud e Rasim si addormentarono convinti di far espiare a Mastur tutte le

umiliazioni e le cattiverie subite, aggiungendo anche quelle dei compagni, di cui però il mercante non aveva colpa.

Il mattino partirono, sicuri della decisione presa, ma non avevano fatto che poca strada quando, in pieno deserto, videro in alto nel cielo un punto nero che si avvicinava velocemente.

Faud fu il primo a riconoscere Biancone. Con immensa gioia alzò tutte e due le braccia in segno di saluto poi, inginocchiandosi sulla dura sabbia, portò la mano destra, dallo stomaco alla bocca e da questa alla fronte, compiendo quel rito di rispetto con cui i beduini salutano una persona di riguardo. Anche gli animali erano lieti di vederlo, ma aveva ragione Rasim, lui era venuto per Faud, e solamente a lui avrebbe parlato.

“Il tuo cammello è molto intelligente e ti vuole molto bene, ma sei tu che devi decidere dove andare e cosa fare con le ricchezze che hai trovato. Ora sei cresciuto e finalmente non dovrai più mendicare per vivere. La tua condizione di orfano non ti creerà più imbarazzo, non perché sei ricco, ma perché hai imparato che cos’è la bontà, che cos’è la cattiveria, che cos’è la riconoscenza e che cos’è la morte.

Lasciandoti ti dirò l’ultimo indovinello! Da questo momento non comprenderai più i tuoi animali e quindi non ti potranno più aiutare. Sono sicuro che lo capirai da solo e ti comporterai di conseguenza. Se questo non avverrà, vorrà dire che ho sbagliato nel giudicarti! Addio mio piccolo amico, saluta i tuoi animali e proteggili! Sono e saranno sempre i tuoi migliori amici.”

I doni della vita sono tanti

Il dono più bello è la vita stessa

Il dono più caro è l’amicizia

Il dono più difficile è il perdono

Biancone non aveva ancora terminato quest’ultimo indovinello, che già stava scomparendo all’orizzonte, lasciando Faud e compagni in silenzio.

“Cosa pensi Rasim – chiese il ragazzo – Sei sordo? Ho chiesto il tuo parere!”

Rasim gli si avvicinò e, posando il muso sulla sua spalla, strofinò il grosso naso contro la

DEBRA WINGER • JOHN MALKOVICH

A woman's

dangerous

and erotic journey beneath...



ricordando...
Bernardo Bertolucci

THE
SHELTERING
Sky

A Film by BERNARDO BERTOLUCCI

ACADEMY AWARD-WINNING DIRECTOR
OF *THE LAST EMPEROR* AND DIRECTOR OF *LAST TANGO IN PARIS*.

WARNER BROS. Presents

A JEREMY THOMAS Production A Film By BERNARDO BERTOLUCCI

DEBRA WINGER JOHN MALKOVICH "THE SHELTERING SKY"

CAMPBELL SCOTT JILL BENNETT TIMOTHY SPALL And Introducing ERIC VU-AN

Music By RYUICHI SAKAMOTO Costume Designer JAMES ACHESON Editor GABRIELLA CRISTIANI, A.C.E.

Production Designer GIANNI SILVESTRI Cinematography By VITTORIO STORARO, A.C.A.S.C. Executive Producer WILLIAM ALDRICH

Based On The Book By PAUL BOWLES Screenplay By MARK PEPLOE And BERNARDO BERTOLUCCI

Produced By JEREMY THOMAS Directed By BERNARDO BERTOLUCCI

RESTRICTED
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING
PARENT OR ADULT GUARDIAN

READ THE VINAGE BOOK

ON DVD BY STEREO

ORIGINAL SOUNDTRACK ALBUM ON VIRGIN
AND IN MUSIC CDS AND CASSETTES

WARNER BROS.
A TIME WARNER COMPANY
© 1990 Warner Bros., Inc. All Rights Reserved.



guancia del ragazzo, esprimendo tutto l'affetto che aveva per lui.

Ma da quel momento né lui, né Turki, né Nasib non parlarono più.

Faud abbracciò prima il cammello e poi gli altri, mentre grosse lacrime uscivano dai suoi occhi neri. Gli animali lo guardarono anch'essi con tristezza, ma la profezia di Biancone era implacabile.

Faud si asciugò le lacrime, baciò ancora una volta i suoi animali, poi con voce sicura, disse: "Il dono più difficile è il perdono! Credo di avere capito!

Cari amici, non andiamo a Hilla. Lasciamo che Mastur viva la sua vita, noi ci dirigeremo all'oasi di Sila nel golfo Persico. Là apriremo un serraglio per cammelli, asini e capre e, tutti quelli che potremo tenere, saranno trattati da amici e ben rifocillati.

Rasim sarà mio fidato consigliere, tanto io lo capirò ugualmente, anche se non parla più. Le battute di Turki e Nasib mi mancheranno, ma ne combineranno così tante che l'umorismo non verrà sicuramente meno."

Con serenità e decisione prese la pista per il golfo e, camminando, gli sembrò di scorgere un grosso rapace che, in alto nel cielo, batteva le larghe ali in segno di felicità.

Sergio Vigna



<i>RASIM</i>	<i>Il cammello</i>
<i>FAUD</i>	<i>Il ragazzo</i>
<i>NASIB</i>	<i>La capra</i>
<i>TURKI</i>	<i>L'asinello</i>
<i>BIANCONE</i>	<i>Lo sparpiero</i>
<i>MASTUR</i>	<i>Mercante, padrone di Rasim</i>
<i>MAULUD</i>	<i>Cammello, amico di Rasim</i>
<i>NASIR</i>	<i>Il predone</i>
<i>FEISAL</i>	<i>Il vecchio</i>

- *Il Dinar è la moneta aurea di circa 4,25 grammi d'oro*
- *Il Dirhem è moneta d'argento, nel 1800 era 1/20 del dinar d'oro, ossia 1/20 della mezza sterlina d'oro*
- *Il Guerba è un otre in pelle di capra. Recipiente usato dai beduini del deserto per contenere l'acqua durante i viaggi*
- *Il Tamarisco è una famiglia di piante dell'ordine delle Parietali*
- *Il Maleh è un impasto di acciughe essiccate*
- *Il Rial è la moneta Saudita*
- *Il Reg è la pianura coperta di pietrisco e detriti*
- *L'Acacia è una pianta arborea o arbustiva delle Mimosacee (Robinia)*
- *La Mirra è una gommaresina trasudante dalla corteccia di alcune piante dell'Arabia*
- *Il Caffettano è un'ampia e lunga veste con maniche svasate tipica dei paesi mussulmani*
- *Il Muezzin è "colui che invita alla preghiera"*
- *Il Ghibli è un vento caldo e secco, molto impetuoso proveniente da sud*

La città di Ubar si trova a sud dell'oasi di Bir-Naifa. Nicholas Clapp, scoprì nel 1991 che detta città fu ricchissima, essendo il più grande centro per la raccolta e lo smistamento dell'olibano (incenso molto raro). Anche se è certo che fu fondata nel 900 a.C. e distrutta nel 400 d.C., ancora oggi molti misteri restano avvolti nelle nebbie della storia, non per nulla viene anche chiamata l'Atlantide del deserto.

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.





l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...

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

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

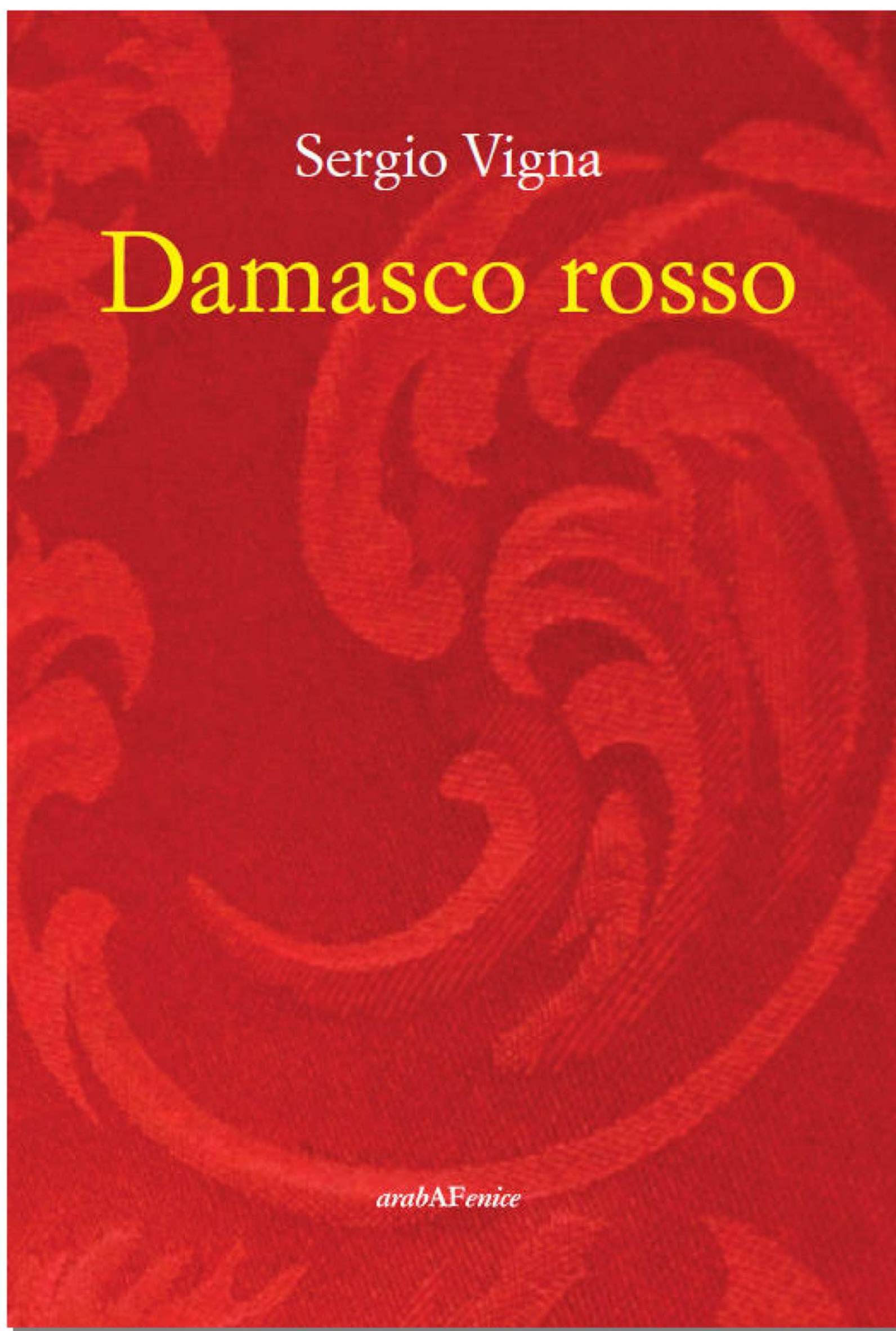
«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.

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

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

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

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



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.

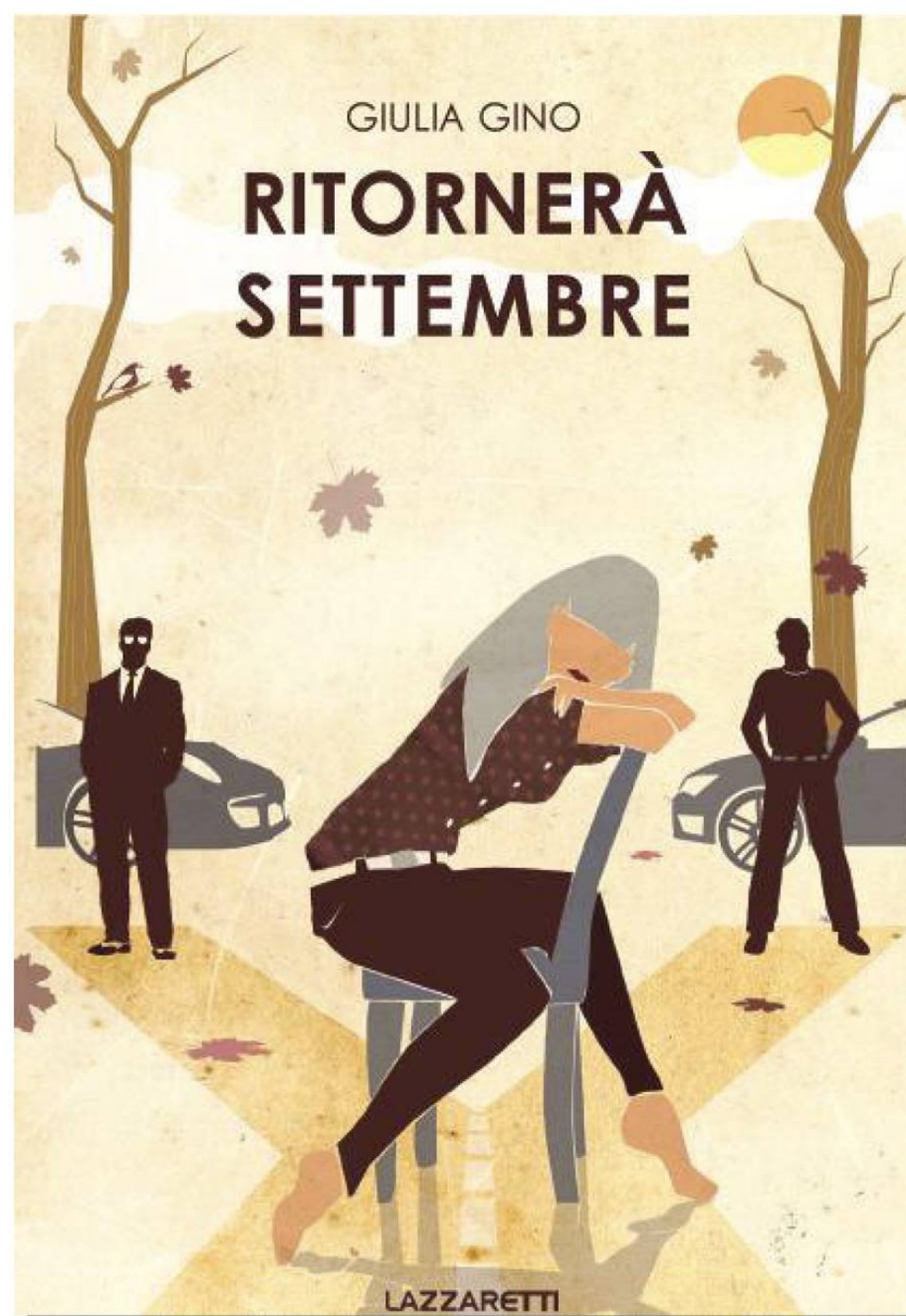
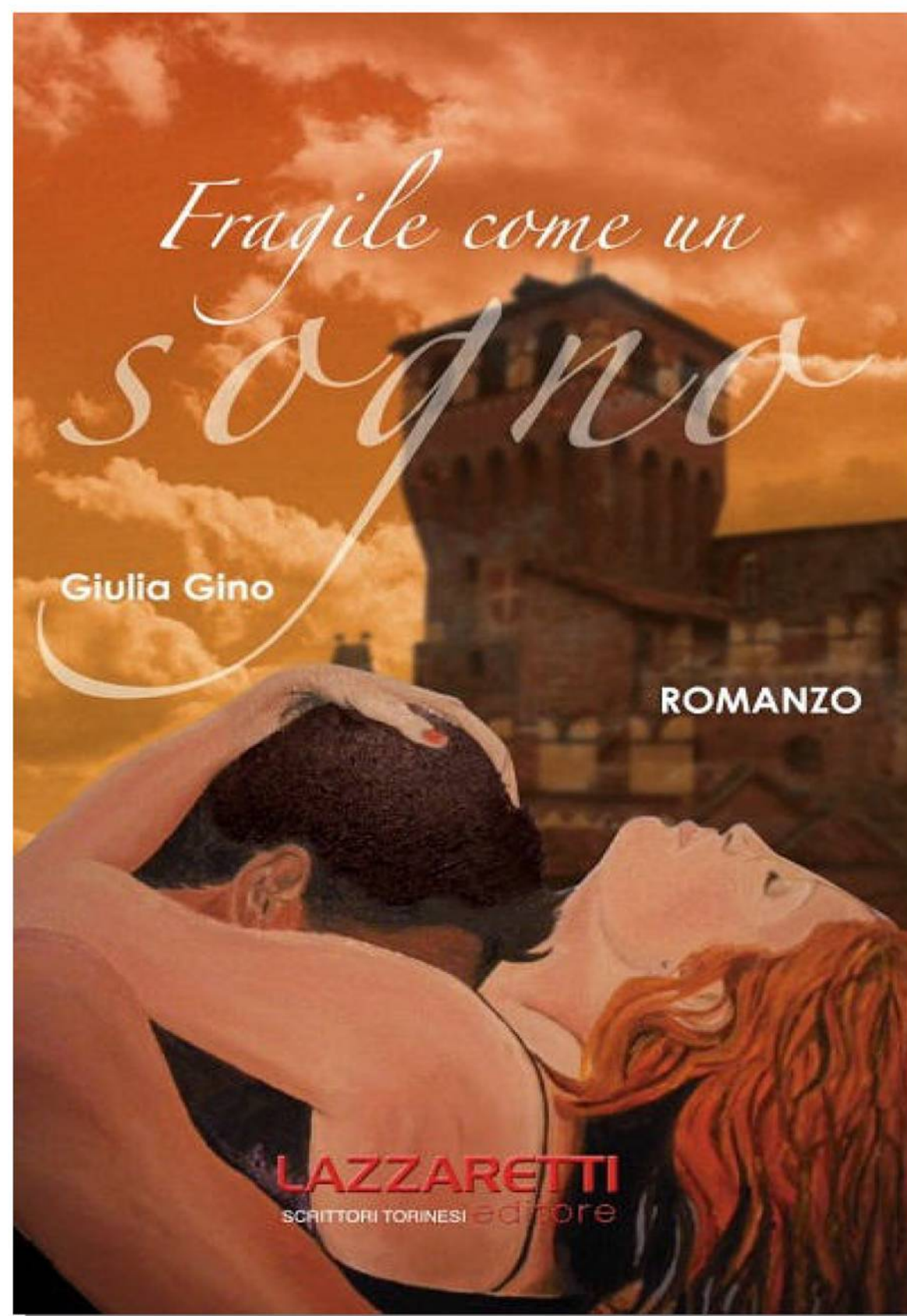
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.





l'ultimo romanzo di Giulia Gino...

Laura è una giovane e bella universitaria appartenente alla Torino bene, ma con problemi familiari e sentimentali alle spalle che l'hanno resa insicura e chiusa come un riccio nei confronti del mondo intorno a lei. I genitori, abili professionisti ma separati, hanno convinta una riottosa Laura a sottoporsi a una terapia psicanalitica presso l'originale dottoressa Monaldi. Durante una seduta di gruppo incontra il giovane Nicola, bello, spregiudicato e, ovviamente, a lei subito antipatico. In una Torino descritta nelle sue ampie piazze e piacevoli zone collinari, la vicenda dei due giovani si dipana tra equivoci e chiarimenti, resa anche più interessante dagli interventi di personaggi secondari, come la grande amica di Laura, Valentina, più che una sorella, di Paolo, affascinante culturista, innamorato di tutte le donne. I pensieri e le riflessioni di questi giovani sulla vita, sull'amore, sull'impegno sociale appartengono a tutte le generazioni e sono quindi estremamente attuali. Il percorso seguito da Laura la porterà dall'iniziale abulia ad interessi ed entusiasmi mai provati precedentemente, ma anche all'accettazione di realtà sgradite: una rinascita fisica ed intellettuale, un risorgere dalle ceneri, appunto, come la Fenice.



Tu scendi dalle stelle

*Tu scendi dalle stelle
o Re del cielo e vieni in una grotta
al freddo al gelo*

*O bambino mio divino
io ti vedo qui a tremar
o Dio beato
quanto ti costò
l'averci amato*

*A te che sei del mondo il Redentore
mancaron panni e fuoco
o mio Signore*

*O bambino mio divino
io ti vedo qui a tremar
o Dio beato
quanto ti costò
l'averci amato*

E' un canto natalizio composto nel dicembre del 1754 a Nola in provincia di Napoli dal napoletano sant' Alfonso Maria de Liguori derivato come versione in italiano dall'originale "Quando nascette Ninno".

La versione interpretata dal Coro Edelweiss e' stata armonizzata dal ns. ex corista Tullio Cavallero.

Il testo presenta due strofe e la ripetizione del ritornello a differenza delle numerose varianti atte ad interventi successivi dello stesso autore, ma altre da attribuire senz'altro alla tradizione popolare che presto si impadronì del brano.

Tu scendi dalle Stelle, detta anche "pastorale" per la sua melodia legata principalmente al suono della zampogna dei pastori abruzzesi durante la transumanza, nel corso degli anni ha subito diversi arrangiamenti, ma rimane comunque uno dei canti più amati da tutti.

Un testo scritto con parole semplici che raccoglie insieme tre tradizioni: il racconto della storia della nascita di Gesù, molta pietà, tenerezza e devozione popolare a questo bambino.

Infine la teologia che ci spiega che questo bambino è nato in vista della propria morte in croce per noi e per la nostra salvezza e ci fa capire che questo bambino non è stato così



Canta che ti passa !
la rubrica del Coro Edelweiss

tanto amato come lui invece ci ha amato.

Alfonso Maria de' Liguori nacque a Napoli il 27/9/1696 e morì a Nocera dei Pagani il 1/8/1787.

Di origini nobili sin da piccolo fu affidato a precettori di rango, e al compimento del sedicesimo anno di età si iscrisse all'Università di Napoli conseguendo al dottorato (diritto civile e canonico) dopo quattro anni (1713).

Durante gli studi esercitò la professione di avvocato, e nel 1718 ottenne la nomina a giudice del "Regio portulano di Napoli".

Frequentò la confraternita dei dottori presso la chiesa dei Girolamini dei filippini assumendo il compito di assistere i malati del più grande ospedale di Napoli.

Dopo una dura sconfitta legale, nel 1723 abbandona la professione e intraprende gli studi ecclesiali e nel 1726 viene ordinato sacerdote all'età di trent'anni.

Cominciò a divulgare il Vangelo ai poveri e umili davanti alla chiesa di Santa Teresa degli Scalzi, incorrendo agli ostacoli delle autorità civili.

Ma grazie alla sua caparbia e quella dei fedeli, le assemblee furono approvate dal Cardinale Francesco Maria Pignatelli.

All'età di trentasei anni (1732) lasciò Napoli per l'eremo benedettino di Villa degli Schiavi a Liberi (Caserta), fondando la congregazione del Santissimo Redentore riformata in seguito a congregazione religiosa.

I Redentoristi grazie alla predicazione improntata sulla semplicità apostolica riuscirono a varcare il Regno di Napoli e arrivare nell'Italia centrale e in Polonia.

Si dedicò alla stesura di numerose opere ascetiche, dogmatiche, morali e apologetiche.

Tra il 1753 e 1755 ricordiamo "La theologia moralis" e "La pratica del confessore".

Fu anche compositore di numerose canzoni in italiano e napoletano:

- Quando nascette Ninno (da cui deriva Tu

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser



<https://www.youtube.com/watch?v=68mCdwb4A3k>

scendi dalle stelle)

- Fermarono i cieli
- Protesta della buona morte

Nel 1764 Papa Clemente XIII lo nomina (contro la sua volontà) vescovo della Diocesi di Sant'Agata dei Goti.

Nel 1764 durante la terribile carestia che colpì il Regno di Napoli riuscì con l'aiuto dei governatori locali e sacerdoti delle varie Diocesi ad accedere a mutui, a calmierare il prezzo del pane, e rilanciare l'economia bloccata da due anni.

Nel 1775 per gravi problemi di salute si congeda dalla carica vescovile ritirandosi a Nocera dei Pagani fino alla sua morte.

Fu beatificato nel 1816 e canonizzato nel 1839.

Papa Pio IX lo proclamò dottore della chiesa nel 1871.

Papa Pio XII gli conferì il titolo di "celesti Patrono di tutti i confessori e moralisti".

Nota storica sull'edificazione della chiesa a Torino che si trova in C.so Tassoni angolo Via Cibrario

Il territorio della Parrocchia Sant'Alfonso, prima della costruzione della chiesa, era



*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.*



sottoposto alla cura pastorale dei sacerdoti di Pozzo Strada.

La Fondazione della nuova chiesa è dovuta alla concomitanza di due fattori, il primo coincidente con la volontà della popolazione di un borgo di riconoscersi in una comunità, il secondo è rappresentato dalla volontà di un uomo, il Teologo Domenico Bongioanni.

All'età di 50 anni, frequentando per ministero la zona di San Donato, si rese conto di quanto avesse bisogno di cura la popolazione che andava crescendo nella barriera Martinetto-Campidoglio. In uno scritto olografo non datato si rivela per la prima volta l'esigenza da parte degli abitanti del borgo di avere una propria parrocchia.

Il Teologo, probabile autore di una petizione inviata al cardinale Alimonda ("Eminentissimo Principe... i sottoscritti si metteranno all'opera onde raccogliere numerose adesioni e sussidi, e si fanno premura di avere dal loro architetto uno schizzo della chiesa onde sottoporlo al beneplacito di Vostra Eminenza, pregandola intanto onde voglia a pegno dell'Alta Sua Protezione designare il Santo titolare a cui la nuova chiesa dovrebbe essere dedicata") decise di investire i suoi risparmi per l'acquisto di un terreno adatto per la chiesa e diede inizio all'opera, dopo aver ricevuto la risposta di Mons. Riccardi, nuovo Arcivescovo di Torino: "E' di grandissima consolazione per il nostro cuore constatare che in questa nostra città non si trascurano gli interessi religiosi della crescente popolazione.

Ci riuscì pertanto oltremodo gradito il progetto manifestatoci dal devoto teologo Domenico Bongioanni di erigere una nuova chiesa... Sarà eretta in onore e sotto il titolo di Sant'Alfonso de' Liguori... Torino, 22 aprile 1883".

La realizzazione del progetto fu affidata all'ing. Giuseppe Gallo che propose per la nuova costruzione uno stile Neobarocco, preferendolo al Neogotico, tipico di molte costruzioni dell'epoca. Nella chiesa di Sant'Alfonso si trovano reinterpretate e reinventate soluzioni stilistiche dell'architettura piemontese del '600 e del '700.

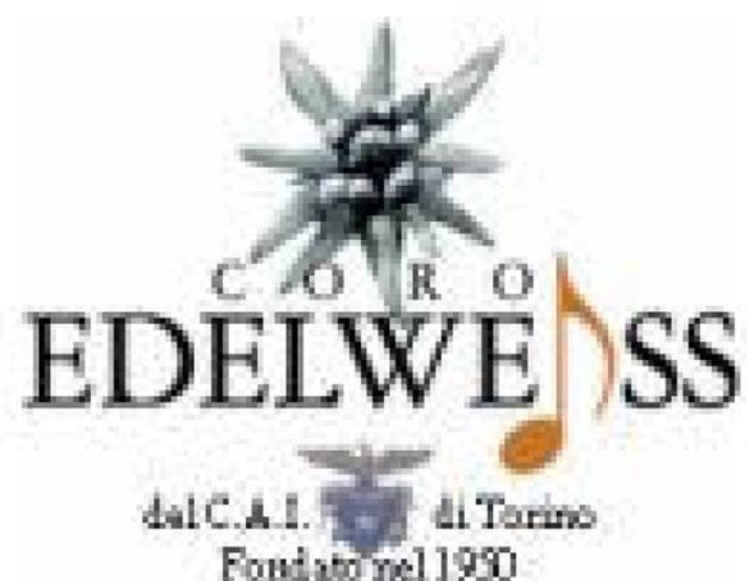
Il preventivo dell'opera fu di circa 280000 lire, un'enormità se si pensa che una famiglia media poteva sopravvivere con 60/70 lire al mese.

Nonostante tutto la chiesa viene ultimata in soli tre anni dalla posa della prima pietra.

Il 26 novembre 1899 la chiesa venne ufficialmente aperta al culto alla presenza dell'Arcivescovo, mons. Agostino Richelmy. L'impresa venne compiuta nel mezzo della grave crisi economica che infliggeva l'Italia sotto il governo Crispi.

Il 13 novembre 1898 il Teologo Domenico Bongioanni fece il solenne ingresso come Parroco. Quelli che seguirono furono anni di intenso dinamismo pastorale: curare le rifiniture della chiesa, cercare i fondi con cui pagare i fornitori e i debiti, avviare il funzionamento della comunità parrocchiale, sostenere l'Asilo Verna (fondato nel 1897).

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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



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

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

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

E se il presente non sembra sufficiente ad esaurire la curiosità del visitatore che percorre la regione, si possono sempre cercare i segni del passato. Quello arcaico, scandito dai tempi della geologia. E poi l’avventura del popolamento preistorico. Ma anche le vicende che riguardano secoli assai più recenti – la storia del Marchesato di Saluzzo, la Repubblica degli Escartons, la



*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’icona della montagna piemontese

La Cucina popolare del Piemonte

Amici Chef della rivista l'Escursionista, ben ritrovati in Piemonte, regione nella quale si conclude il lungo viaggio iniziato 20 mesi fa nella "lontana" Sicilia e che regione dopo regione ci ha portato a scoprire le eccellenze gastronomiche di questa bellissima Italia!

Il clichè di questo mese naturalmente resterà quello dei "cinque piatti" insegnatomi dal mio compianto maestro di cucina Luciano Bergesio, ovvero l'antipasto, il primo, il secondo, il contorno ed il dolce, ed in considerazione del fatto che questo mese è quello tanto atteso delle Feste natalizie, ci applicheremo ai fornelli con ricette dell'assoluta eccellenza Piemontese e che ben si presteranno a raccogliere l'entusiasmo dei vostri commensali durante il pranzo di Natale.

Buon "virtuosismo" ai fornelli e sulla tavola dunque, e naturalmente Buone, Buonissime Feste da tutta la Redazione dell'Escursionista a Voi tutti, aspiranti Chef!

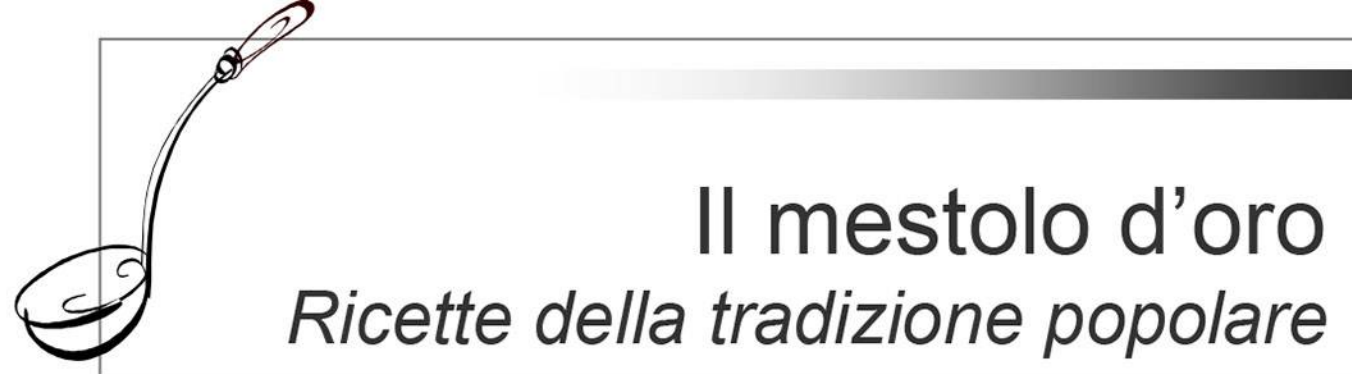
Ps) In apertura, ricordandovi che questo viaggio attraverso le Regioni d'Italia si è concluso, avete provato un "senso di malinconia"...? Sì?... Non preoccupatevi! Dal prossimo mese inizieremo un percorso ugualmente affascinante questa volta all'interno del mondo del...

A presto ritrovarvi!

Tonno di coniglio

Il tonno di coniglio riproposto dalla cucina più innovativa di tutto il mondo, è sicuramente un antipasto di facilissima preparazione adatto da abbinare semplicemente ad un'insalatina fresca e ad una salsa di lamponi.

Il tonno di coniglio deve essere preparato con qualche giorno di anticipo perché si conserva grazie all'olio in cui viene immerso proprio come il tonno e visti i tempi di cottura, richiesti dalla carne lunghi ma non elaborati, il coniglio ha bisogno di assorbire gli aromi adeguatamente.



INGREDIENTI (per 4 persone)

- 7/8 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 1 cipolla bionda
- 1 costa di sedano
- 1 kg. e 1/2 di coniglio
- 2 mazzetti di erbe aromatiche miste quali alloro, rosmarino, timo e salvia
- bacche di ginepro
- pepe in grani rosso e nero
- sale q.b.
- olio extra vergine d'oliva (e.v.o)

Salsa al lampone

- 250/300 gr. di lamponi freschi
- 1/4 cipolla rossa di Tropea o 1 scalogno piccolo
- olio
- aceto balsamico
- 4/5 gocce di limone spremuto
- sale
- zucchero



Tonno di coniglio

PREPARAZIONE

In una pentola capiente mettete a bollire l'acqua con una cipolla, la carota, la costa di sedano, 3 spicchi d'aglio e 3 o 4 bacche di ginepro, 7/8 grani di pepe nero in grani, 1 mazzetto di aromi misti e salate leggermente, nel momento in cui bolle vivacemente immergetevi il coniglio (per un buon lessso l'acqua deve essere bollente, viceversa per un buon brodo la carne va immersa a freddo) e lasciate cuocere un'ora abbondante, a fuoco basso, con il coperchio

Nel frattempo il coniglio dovrebbe essere pronto da scolare ed è da sfilacciare con cura in tutte le sue parti avendo cura di renderlo in piccoli pezzi regolari.

E' importante sgocciolarlo bene per cui, in un colapasta, lo lasciate raffreddare dopodichè preparate il vaso di vetro, precedentemente sterilizzato, dove lo riporrete almeno un giorno a riposo con gli aromi.

Procedete così versando in metà vaso l'olio qualche spicchio d'aglio a pezzi (che leverai

servendolo), qualche grano di pepe nero e rosso, la salvia in foglie qualche grano di ginepro, qualche ramettino di timo, le foglioline di alloro e rosmarino fresco alternando questi aromi al coniglio lessso.

Una volta riempito il vaso e pressato il coniglio coprire tutto con l'olio avendo cura di far fuori uscire l'aria premendo con una forchetta e rivestite il vaso con la pellicola trasparente; Il tonno di coniglio è pronto da riporre in frigorifero nella parte bassa almeno 24/48 ore proprio perchè possa impregnarsi degli aromi.

Tirare fuori il coniglio un'ora prima dal frigorifero e servirlo, ben sgocciolato e ripulito dall'aglio e dalle erbe aromatiche, sopra un letto di insalata formando con un coppa-pasta la classica forma del tonno in scatola decorandolo con la salsa di lampone colata a filo e un lampone.

Agnolotti al sugo di brasato

Gli agnolotti al brasato sono una ricetta elaborata ma di sicuro successo. Una volta ritagliato la pasta per realizzare gli agnolotti li farete cuocere, scolati quindi con la schiumarola e adagiati in fondine e guarniti con il sugo del brasato.

INGREDIENTI (per 4 persone)

Per la pasta

- Uova 4
- Farina 0 400 gr

Per la farcia

- Brasato al Barolo già pronto - 250 gr
- Bietole 250 gr
- Uova 2
- Noce Moscata 1 pizzico
- Parmigiano grattugiato 2 cucchiari da tavola
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio di Extravergine di Oliva (EVO) q.b.

Per condire

- Fondo di cottura del brasato q.b.

PREPARAZIONE

Per preparare gli agnolotti al sugo di brasato la prima cosa della quale dovrete occuparvi è quella è quella della preparazione della farcia



Agnolotti al sugo di brasato

degli agnolotti. Prima di tutto tagliate grossolanamente la bietola.

Mettete a scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una padella e trasferiteci la bietola tagliata.

Insaporite con un pizzico di sale, una macinata di pepe, una grattata di noce moscata e continuate a tritare.

Ponete il composto tritato in una ciotola e tenetelo da parte.

Preparate la pasta: in una ciotola, con l'aiuto di una forchetta, amalgamate la farina con le uova, una volta ottenuto un'impasto morbido e liscio trasferitelo sul tagliere e impastate con le mani.

Passate, quindi la sfoglia più volte riducendo ogni volta l'ampiezza della fessura, ricordandovi di

Prendete la striscia di sfoglia, ripiegate su se stessa e fate un segno sulla metà. Riaprite la striscia e sulla metà formate dei mucchietti con l'impasto di brasato preparato in precedenza.

Inumidite leggermente i lati della sfoglia con la punta delle dita per favorirne la chiusura. Ripiegate a portafoglio con l'altra metà di sfoglia. Formate gli agnolotti sigillando bene i bordi e facendo attenzione a far uscire l'aria, in modo tale da evitare la rottura durante la cottura.

Con una rotella ricavate gli agnolotti.

Portate a bollore una pentola con abbondante acqua, salatela, versateci un filo 'olio per evitare che durante la cottura gli agnolotti si attacchino.

Scaldate in una padella il fondo di cottura del brasato.

Lessate gli agnolotti nell'acqua bollente e una volta venuti a galla e raggiunta la cottura, scolateli direttamente nella padella con il condimento.

Lasciate insaporire, impiattate e servite.

Brasato al Barolo

Il brasato al Barolo è uno dei secondi più noti della cucina piemontese, gustoso e raffinato.

Caratteristica fondamentale di questo piatto è la tenerezza della carne che, già dal primo taglio, risulterà morbidissima.

La ricetta, però, è tanto buona quanto lunga e complessa da fare.

Per realizzarla serve un buon Barolo e della polpa di carne, che dovrà marinare per 12 ore nel vino.

Seguendo le regole culinarie della brasatura non avrete problemi, la carne risulterà al taglio morbida come un panetto di burro.



Brasato al Barolo

INGREDIENTI (per 4 persone)

- Polpa di Vitello 1 Kg
- Barolo 750 ml
- Burro 40 g
- Olio Extra Vergine di Oliva (EVO) 60 ml
- Sedano 100 g
- Carota 100 g
- Sale marino 1 presa
- Cipolla 1
- Rosmarino 2 foglie
- Alloro 5 foglioline
- Patate 200 g

PREPARAZIONE

Lavate le verdure in acqua corrente e tagliate il sedano. Fate lo stesso con la carota dopo averla sbucciata. Tagliate a cubetti le verdure in un tagliere.

Affettate sottilmente la cipolla e mettete in un piatto insieme alle verdure. Posate il pezzo di carne sul tagliere ripulito.

Aggiungete la carne, le verdure e le spezie in una ciotola dai bordi alti e unite il vino. Coprite con una pellicola per alimenti. Fate riposare in un luogo fresco per 12 ore.

Pelate due patate e mettetele a bollire dopo averle divise in quattro parti. Quando saranno passate le ore per la macinatura togliete la carne, mettetela nel tagliere e asciugatela dal vino. In una pentola grande fate sciogliere il burro con l'olio d'oliva.

Mettete la carne e fate rosolare nel grasso cinque minuti per lato. Togliete le verdure dal vino e aggiungetele alla carne. Salate e cuocete a fiamma media per circa 20 minuti con il coperchio.

Riprendete il brasato e aggiungete le patate e il vino che avrete scaldato in un pentolino. Cuocete lentamente per due ore a fiamma bassa. Trascorso il tempo tirate fuori la carne e posatela nel piatto da portata. Tagliate a fettine se dovete servirla. Frullate il sugo che resta con un mixer e usatelo come crema per il vostro brasato al Barolo.

SUGGERIMENTI E CONSIGLI

Per fare un buon brasato al Barolo è consigliato scegliere il vino e un taglio di carne giusto: per quanto riguarda il primo, nel caso non abbiate a disposizione l'etichetta del Piemonte, potete optare per altri nomi, sempre comunque corposi, come Barbera e Nebbiolo.

Per il secondo è bene prendere la polpa della carne ricavata dalla spalla o dalla coscia.



Capònet o pes coi

L'uso delle patate è necessario per avere una crema densa. Attenzione però, non dovete metterla da subito. L'azione dell'amido servirà a metà cottura (dopo un'ora).

Rispettate i passi: dapprima la marinatura, essenziale per dar sapore alla carne. A seguire la rosolatura nel grasso con burro e olio, da qui il nome di "brasato".

Servirà a formare la crosticina. Infine la cottura nel vino con spezie e verdure. In questo ultimo passaggio è fondamentale avere un coperchio che sigilli la carne.

“Capònet o pes coi”

Capònet/ “Capònet o pes coi” sono sicuramente un piatto povero della cucina di altri tempi esclusivamente piemontese da gustare in autunno e in inverno.

Questi deliziosi “fagotti” sono oramai difficili da trovare nei ristoranti e sicuramente, sono un piatto nostalgico per molti Piemontesi D.O.C. che ricordano i momenti di convivialità semplice e genuina a casa delle nostre nonne la domenica.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 12 foglie di cavolo verza
- 300g di un trito di carne di manzo (o arrosto trito)
- 100g di di pasta di salsiccia (o di salame cotto)

- 1 uovo
- 5 cucchiaini di parmigiano grattato
- 1 manciata di prezzemolo
- mezzo litro di brodo (preferibilmente di carne)
- 3 fette di pane casareccio (facoltativo)
- 1 bicchiere di latte (facoltativo)
- sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Portate ad ebollizione l'acqua leggermente salata dove farete scottare le foglie di cavolo verza intere a bollore e per qualche minuto (volendo potete procedere con una cottura a vapore); nel frattempo mettete il pane a bagno nel latte, e iniziate ad impastate la carne di manzo tritata (o l'arrosto del giorno prima), la pasta di salsiccia (o il salame cotto), l'uovo, sale, pepe, un po' di prezzemolo tritato e il parmigiano.

Quando le foglie di cavolo sono pronte farcitele dell'impasto, ricordandovi di aggiungere anche il pane (volendo restare fedeli alla ricetta la parte centrale del cavolo, risultante più dura, si elimina dalla foglia e si trita per ammorbidire l'impasto, cosicché non è necessario aggiungere il pane bagnato di latte).

Chiudeteli a mo' di fagotto e, volendovi aiutare nel sigillarli, usate dello spago da arrosto per confezionarli bene come dei “pacchetti regalo” e frigeteli in olio caldo rigirandoli per qualche minuto da un lato e dall'altro coprendoli con il coperchio (per permettere alla carne di cuocere bene bagnateli leggermente con del brodo).

Bonet

I dolci della tradizione regionale rappresentano una garanzia quando vogliamo preparare dolci al cucchiaino per occasioni speciali. Nell'immaginario comune però, troppo spesso, si pensa che i dolci regionali non possano essere dolci veloci. In realtà, il bonet alla piemontese, oltre ad essere uno dei dolci al cucchiaino più famosi tra i dolci regionali, rientra sicuramente nei dolci veloci da preparare. Un dolce al cioccolato arricchito dal sapore degli amaretti e un leggero sapore



Bonet

di rum: il bonet è così veloce e gustoso che non temerà rivali.

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 lt di latte fresco intero
- 600 gr di zucchero
- 240 gr di amaretti
- 140 gr di cacao
- 10 uova
- 10 cl di Rum di ottima qualità
- 150 gr di zucchero per caramellare

PREPARAZIONE

Gli amaretti sono uno degli ingredienti fondamentali del Bonet alla piemontese, sbriciolateli fino ad ottenere una polvere sottile e tenetene da parte qualcuno per la decorazione finale.

Mettete in una bacinella lo zucchero e le uova, e con l'aiuto di uno sbattitore elettrico montateli fino ad ottenere un composto cremoso ed omogeneo.

Aggiungete alla crema del bonet la polvere di

amaretti, il cacao, il Rum e il latte. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a renderli ben amalgamati tra loro.

A questo punto preparate il caramello scaldando lo zucchero in un pentolino con due cucchiaini d'acqua. Fate bollire il composto per qualche minuto senza mescolarlo.

Caramellate lo stampo del Bonet con il caramello caldo, lasciatelo raffreddare per qualche istante e poi coprite con il composto cremoso.

La ricetta tradizionale del bonet alla piemontese prevede la cottura a bagnomaria, trasferite quindi lo stampo del bonet dentro uno stampo più grande che avrete riempito per 2/3 con acqua calda.

Infornate il vostro bonet, fatelo cuocere a 150°C per circa 60 minuti e una volta cotto capovolgetelo nel piatto di portata e decoratelo disponendovi sopra gli amaretti interi.



Mauro Zanotto

Vita religiosa

La montagna terra di lavoro e di vita dura ma anche terra di speranza, di preghiera, di tradizioni; una terra in cui ricercare e valorizzare le tracce del sacro sparse nel territorio, ed a scoprirne origine e storia legate alle diverse forme di religiosità popolare presenti.

Quella che segue è una raccolta di ricordi, che la memoria ha via via prodotto scorrendo sugli avvenimenti trascorsi oltre 60 anni fa: un insieme di rievocazioni che pur avendo un innegabile legame con la vita reale, sono però anche il risultato di continue sovrapposizioni da parte dell'immaginazione.

I piloni

Una tradizione millenaria lega la montagna alla vita dell'uomo perché è il luogo più adatto per l'incontro tra il divino e il profano. Tuttora nella valle del Gravio e del Sessi si trovano segni e simboli di una religiosità che vede nella montagna un luogo sacro dove più sentita è la presenza divina. Sui percorsi e sui passi della nostra montagna, lungo mulattiere e sentieri, nelle borgate o ai margini delle strade, dei ponti, dei crocevia, sono visibili, e oggetto di devozione, quelle piccole costruzioni in pietra chiamate "piloni".

Queste piccole costruzioni costituiscono oggetto di culto e di assicurazione per il viandante, ma anche un preciso punto di riferimento per individuare un luogo, un confine. Dai piloni emergono figure della nostra fede: dipinti di madonne o del Cristo crocefisso, oppure la statuette di un Santo. Sono testimonianze antiche di fede popolare che il tempo non ha cancellato.

La riconoscenza per una grazia ricevuta ne ha suggerito spesso la costruzione; altre volte, invece, determinanti sono stati il senso della paura e il bisogno di protezione lungo il tragitto ritenuto gravido di insidie e di pericoli.

I chierichetti

A Condove, negli anni 50 del secolo scorso, tutti i bambini che avevano ricevuto la prima Comunione, potevano svolgere le mansioni di chierichetto e servire la Santa Messa. Don G.



C'era una volta Ricordi del nostro passato

B. Bruno, ci aveva insegnato le varie fasi della S. Messa e il ruolo di noi chierichetti.

C'erano diversi oggetti da dover usare, il secchiello dell'acqua santa con l'aspersorio, il turibolo con l'incenso che diffondeva un fumo profumato, le ampolle che contenevano il vino e l'acqua, poi c'era il messale, i ceri, c'erano i paramenti sacri, il calice dorato, la pisside, insomma un armamentario di oggetti sacri e bisognava arrivare per primi in sacrestia per aiutare il prete a prepararsi.

Noi vestivamo con una tonaca nera e una corta sopraveste bianca. Della prima erano previste due sole taglie per cui i più piccoli legavano una corda in vita per sostenerla al punto giusto. La vestizione del celebrante in sacrestia, prima della messa, era una funzione di particolare onore: si presentava il cordone sulla schiena del prete, si porgeva la stola sul collo facendola saltare al disopra del capo abbassato, si porgeva il manipolo per poi legarlo con l'apposita fettuccia, si presentava la pianeta adeguatamente ripiegata nella sua parte posteriore facendogliela poi ricadere in perfetto ordine lungo la schiena.

Tutte queste manovre, che erano frutto di istruzioni precedenti, oggi si possono solo ricordare o immaginare, essendo quasi sempre sostituite da più semplici consuetudini. Altrettanto importanti erano alcuni servizi all'altare, che andavano a ruba tra i chierichetti, quali porgere al celebrante le ampolline con vino e acqua o la salvietta, fare il giro della chiesa per la questua con un sacchetto rosso attaccato a una lunga asta, che trovavo molto divertente far volteggiare sopra e tra le teste dei fedeli, tirare il cordone della campanella appesa all'uscita dalla sacrestia e scuotere il campanello col manico ai piedi dell'altare durante l'elevazione.

Per questa funzione era prescritto di agitare lo strumento a lungo al "Sanctus", brevemente ad ogni genuflessione del celebrante e



Don Giovanni Battista Margaria priore di Laietto dal 1902 al 1938

all'elevazione dell'ostia e del calice, di nuovo lungamente alla successiva genuflessione finale.

Molto meno dignitose, ma sempre assai divertenti, erano alcune monellerie, come quella di chiacchierare e di farsi le smorfie alle spalle del prete. Ma il meglio era essere scelto per l'incenso; lì non bastava arrivare prima degli altri, lì era il Don che ti affidava direttamente l'incarico. Andare da soli in sacrestia durante la messa, accendere il carboncino, prendere il turibolo e iniziare ad agitarlo avanti e indietro tenendolo per la catena non aveva prezzo. E anche quel fumo dall'odore acre era così gradevole.

Ricordo una volta quando ho aiutato il prete nella Santa Comunione. Era la prima volta in questo ruolo per me ed ero agitato. Quando il prete dà la Santa Comunione, i fedeli si avvicinano alla balaustra, si inginocchiano insieme e aspettano. Il prete va dalla sinistra alla destra e dà a ciascuno l'Eucaristia. Un chierichetto aiuta il prete, sotto il mento di ciascuno quando riceve l'Eucaristia mette un piatto sacro.

Neanche un granello dell'Eucaristia può cadere a terra! Quando il prete si avvicina a ciascuno, la persona chiude gli occhi, inclina all'indietro la testa, e fa la lingua aspettando l'Eucaristia. Allora ero il chierichetto con questo ruolo e quando ho visto la prima lingua aspettando l'Eucaristia, credevo che fosse buffo.

La lingua certamente era molto lunga e volevo scoppiare a ridere. Ho dovuto combattere l'impulso di sorridere e tenere la bocca chiusa.

I servizi alle funzioni erano particolarmente interessanti in quanto vigeva la lodevole consuetudine di elargire una piccola mancia al chierichetto da parte del prete.

Frequenti erano le tradizionali processioni in particolari festività ma anche altre che si facevano per le strade di campagna, per chiedere prosperità e buoni raccolti. Ricordo molto bene quando in Condove lungo il percorso della processione del Corpus Domini venivano allestiti altari con tanti fiori e i bambini vestiti da angeli.

Il compito dei chierichetti, era quello di portare la croce all'inizio della processione, il secchiello con l'acqua benedetta ed i vari altri simboli religiosi. Successe una volta, che per distrazione, il secchiello si rovesciò e si rimase senza acqua benedetta. Poco male, il prete non si accorgeva perché camminava avanti a noi, allora, uno di noi, correva alla fontana più vicina e riempiva di acqua il secchiello. I campi crescevano ugualmente rigogliosi, contava la fede della gente.

Le celebrazioni del giorno di festa

L'evento principale della domenica nella vita del paese era la partecipazione alla messa. Delle due funzioni liturgiche, la prima si svolgeva al mattino presto, la seconda era quella più solenne, celebrata nella tarda mattinata cantata dal popolo con o senza l'accompagnamento dell'organo. La chiesa parrocchiale era in quel momento un punto di riferimento anche per i non credenti, perché alla messa comunque si andava.

Il dissenso, o quanto meno l'indipendenza di giudizio, che contagiavano però i soli uomini, venivano manifestati da pochi con l'assenza, da molti con una temporanea uscita dalla chiesa durante la predica, quando Don Bruno sfoderava le sue esortazioni ad aprire le porte del cuore a Cristo e criticava alcuni comportamenti vigenti in paese. Era consuetudine vestirsi per l'occasione con gli abiti migliori, detti appunto della festa.

Era segno evidente che gli abiti da lavoro non erano ritenuti appropriati, ciò che non riguardava però soltanto la partecipazione alla liturgia parrocchiale, ma si estendeva anche agli altri eventi sociali tipici delle giornate festive, facendo della domenica un giorno del tutto particolare. Al pomeriggio il canto dei

Vespri, a cui però partecipava molta meno gente che alla messa: in pratica, oltre al sacrista ed i chierichetti, erano presenti poche altre pie, devote e affezionate persone. A quell'ora la maggioranza degli uomini del paese era all'osteria a giocare a carte o semplicemente a bere un bicchiere di vino. I più sportivi erano invece impegnati nel gioco delle bocce ai campi della bocciola.

Le campane a quei tempi erano suonate a mano, tirando i canapi che giungevano fino al fondo del campanile: questa circostanza offriva la divertente opportunità, quando la campana era in movimento, di attaccarsi saldamente alla corda e di lasciarsi momentaneamente sollevare nel ventre del campanile al ritmo del suo dondolio. Non erano certo voli di grande entità, ma il fatto di librarsi in aria dava una piacevole sensazione di leggerezza, quasi si fosse trattato del volo trattenuto di un aquilone.

Il parroco oltre alla celebrazione delle Messe nei giorni festivi celebrava anche una messa feriale, inoltre faceva visita ai fedeli nelle borgate e impartiva lezioni di catechismo agli alunni della scuola. Le giornate erano scandite dal suono delle campane: all'alba, a mezzogiorno e al pomeriggio per i Vespri.

I parroci in occasione delle celebrazioni della Pasqua, ponevano particolare attenzione ad accostare i fedeli alla Comunione. Allora vigeva il precetto del digiuno di cibo e di bevande dalla mezzanotte precedente l'atto della Comunione, per cui molti frequentavano

la Messa, ma non ricevevano la Comunione.

Notevoli le funzioni della Settimana Santa. I suoi riti occupavano molte ore della giornata, con un particolare coinvolgimento emotivo di persone di tutte le età. I ragazzi con speciali strumenti di legno (le raganelle), potevano e dovevano fare un gran baccano, rappresentando le forze del male, mentre le campane erano legate (ferme), il giovedì e il venerdì santo. Molto attesa la benedizione Pasquale delle case con particolare riguardo per le stalle e gli animali; il prevosto di Laietto doveva inerpicarsi fino alle più sperdute borgate e alpeggi d'alta montagna.

È diventato aneddoto quanto capitò all'alp Anselmetti verso il Collombardo. Il prete Don Giovanni Battista Margaria, priore di Laietto dal 1902 al 1938, era stanco e anche se vicino all'alpeggio non se la sentiva più di salire e allora gridò al margaro che di lassù l'attendeva: "Ehi! Ti posso benedire di quaggiù". Al che il margaro alzando in alto una bella toma gli gridò di rimando: "Va bene, ma questa puoi anche vederla di laggiù".

Le processioni costituivano accanto alle celebrazioni di Pasqua, il punto di forza della vita religiosa, solo la Parrocchia di Mocchie ne contava circa venti. Tante borgate avevano una cappella coi suoi Priori impegnati in prima persona nelle feste religiose e nelle processioni oltre che nella distribuzione del pane della carità.

Le processioni al Collombardo



Le processioni al Collombardo

Il rito della processione è un momento di aggregazione delle comunità che scelgono di ritrovarsi per un percorso comune, denso di spiritualità e di significati simbolici e storici.

Nella processione vi è anche un aspetto diverso che sta nel piacere della gita, della giornata o del momento, a seconda della durata, da vivere assieme ad altre persone; è un incontrarsi che solleva l'animo e ritempra lo spirito.

La popolazione dei Comuni di Mocchie e Frassinere aveva una particolare devozione al Santuario del Collombardo dedicato alla Madonna degli Angeli, che si manifestava appunto con questo ritrovarsi per un cammino sacro.

Oggi nel giorno della festa la processione prima della Messa esce dalla Chiesa portando la statua della Madonna, fa un giro nel pianoro attorno al Santuario per poi rientrarvi. Oltre 100 anni fa la processione partiva alle prime luci dell'alba da Laietto, durante la salita i cantori intonavano canti religiosi e si recitava il Rosario.

Ad ogni mistero un coro di voci riempiva di echi la vallata. Dopo una breve tappa di riposo a metà strada, si ripartiva fino a raggiungere un pilone a circa 500 metri dal Santuario.

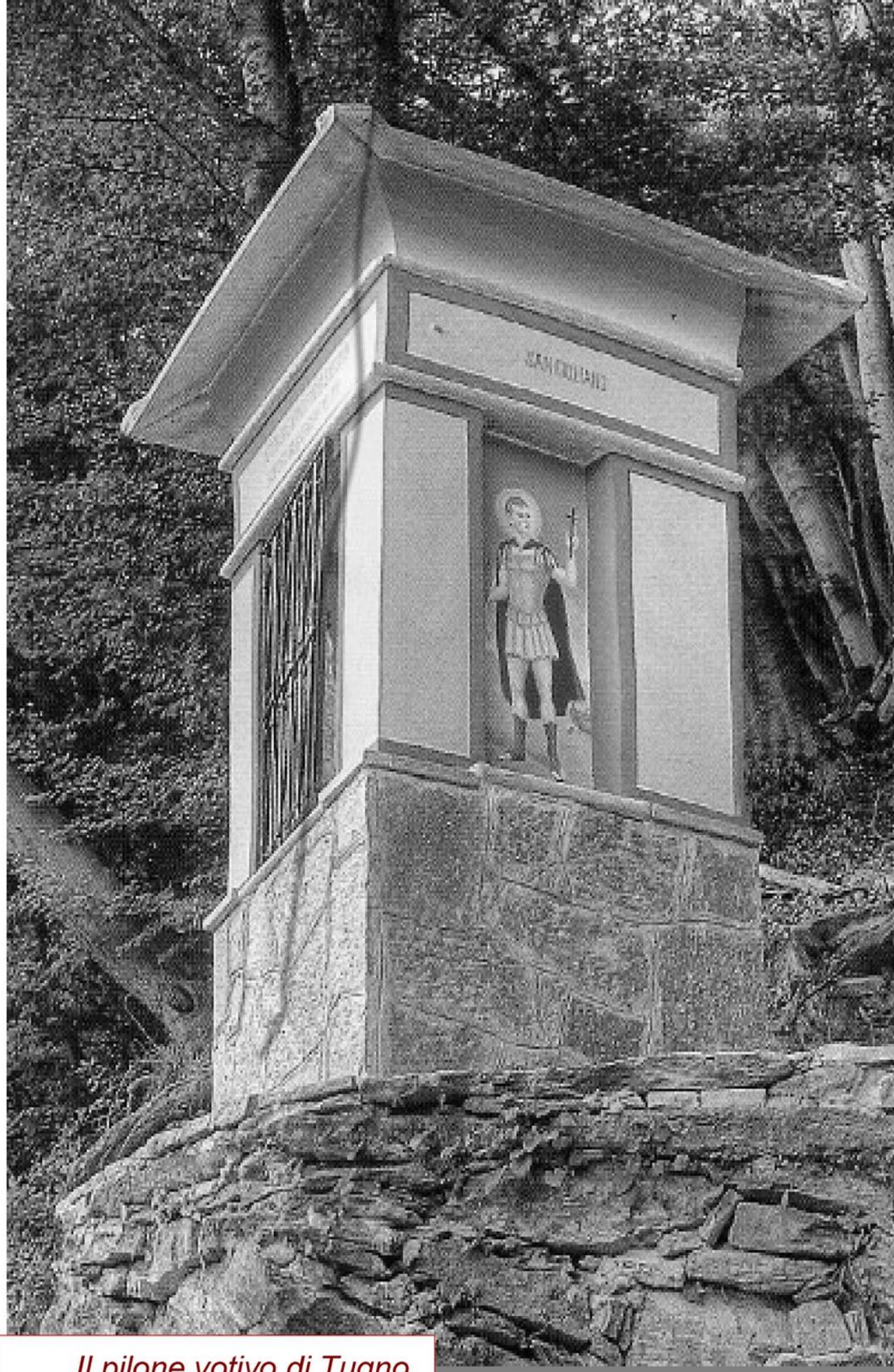
A quel punto la processione si congiungeva con un'altra partita dal Santuario stesso, con chi era giunto prima sul colle, portando la statua della Madonna.

Da lì una unica grande processione faceva il giro del Santuario ed entrava in Chiesa per la Messa.

Nel pomeriggio dopo i Vesperi e la Benedizione si ripeteva la processione verso Laietto. Oltre alla processione della festa frequenti erano le processioni votive per richiedere interventi divini a protezione dei raccolti. Si ricorda l'anno 1858 in cui sei processioni coi rispettivi parroci salirono al Collombardo da Caprie, Novaretto, Celle, Mocchie, Frassinere e Laietto per chiedere la pioggia sui campi.

Gianni Cordola

www.cordola.it



Il pilone votivo di Tugno





MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA

CAI-TORINO

dal 12/10/2018 al 9/12/2018

presso il

Museo Nazionale della Montagna

mostra “Tour del Monte Bianco” Edi Consolo



Il Museo Nazionale della Montagna presenta la mostra “Tour del Monte Bianco” Edi Consolo, dedicata al noto alpinista e disegnatore che dagli anni Cinquanta del Novecento si dedicò soprattutto all'ideazione e sviluppo di un'avanzata tecnica di illustrazione delle stazioni sciistiche alpine, finalizzata alla realizzazione di materiali grafici di promozione turistica.

Nella sua lunga attività realizza numerosi panorami estivi e invernali delle principali montagne europee, in cui fa coesistere elementi matematici con la sua visione interiore della montagna fatta di colori e grafismi.

Tra questi la nota serie Tour du Mont Blanc, concepita come parte di un libro turistico realizzato in collaborazione con l'alpinista francese Gaston Rébuffat.

L'esposizione prende in considerazione le opere dedicate al Monte Bianco acquisite dal Museomontagna nel 2003 alla morte del disegnatore, integrate per l'occasione da altre messe a disposizione dalla famiglia e che entreranno contestualmente a far parte del patrimonio del Museo.

L'iniziativa è concepita come contributo del Museomontagna alla promozione della candidatura dell'Alpinismo a Patrimonio immateriale dell'Umanità.

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

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

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

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

Un anello tra i valloni di Fenils e Desertes con salita alla Croce Faure sulla Punta Gardiol

- Località di partenza: Fenils mt. 1263
- Dislivello complessivo: mt. 1130
- Tempo di salita: 3 ore e 30 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

La boscosa dorsale che da fondovalle si porta verso monte separando i valloni di Fenils da quello di Desertes, tra Oulx e Cesana in alta valle Susa, presenta come massima elevazione il poggio della Punta Gardiol, dominata dalla Rocca del Lago, sulla quale sorge una croce metallica, la croce Faure.

Sulla strada costruita sulla fine dell'ottocento dai nostri soldati per armare lo Chaberton, già molto in alto si stacca sulla destra una traccia,



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

anch'essa di origine militare, che sempre salendo porta al colletto del Lago da dove in breve si raggiunge l'erbosa cima che contraddistingue la Punta Gardiol.

Onde evitare di percorrere il tratto di strada che da Fenils sale a Pra Claud si può utilizzare l'interdetto stradello ai mezzi che passando per il colletto Grigio, il colletto Rosso raggiunge ugualmente poi per panoramico sentiero Pra Claud passando per le Case Colletto.

La visuale che s'apre dalla Punta Gardiol verso monte è più che spettacolare dominati come sono questi luoghi dalle dolomitiche cime della Rocca del Lago e dalla punta Clottesse, separate dal passo di Desertes, con la traccia militare che lo raggiunge a svolte passando per il ripristinato ricovero VIII, mentre sulla sinistra si staglia l'esteso, ripidissimo vallone, anch'esso percorso da un sentiero militare che sale zizzagando al passo dell'Asino.

Costeggiando il lago di Desertes, ridotto a pozza stagione inoltrata, un lungo sentiero scende alla sottostante conca per poi risalire a svolte raggiungendo al termine dell'attraversamento la dorsale separante la valle della Dora da quella della Ripa, luoghi dominati dalla croce di San Giuseppe.

Lasciata la traccia che prosegue per il colletto Pourachet, la chiesetta della Cotelivier scendendo poi a Oulx, ben segnalata si stacca ancora una traccia militare che piacevolmente s'abbassa con ripetute svolte ai ruderi della caserma di Plan la Selle a cui segue un altrettanto piacevole traverso discendente che porta alle Grange Millaure e poi su stradello al disabitato borgo di Desertes, un tempo comune autonomo, dove spicca la bella chiesetta con il vicino cimitero.

Da qui una lunga, quasi pianeggiante traccia altrettanto piacevolmente attraversa per intero tutto il vallone di Desertes portando al colletto Grigio dal quale si discende a Fenils.



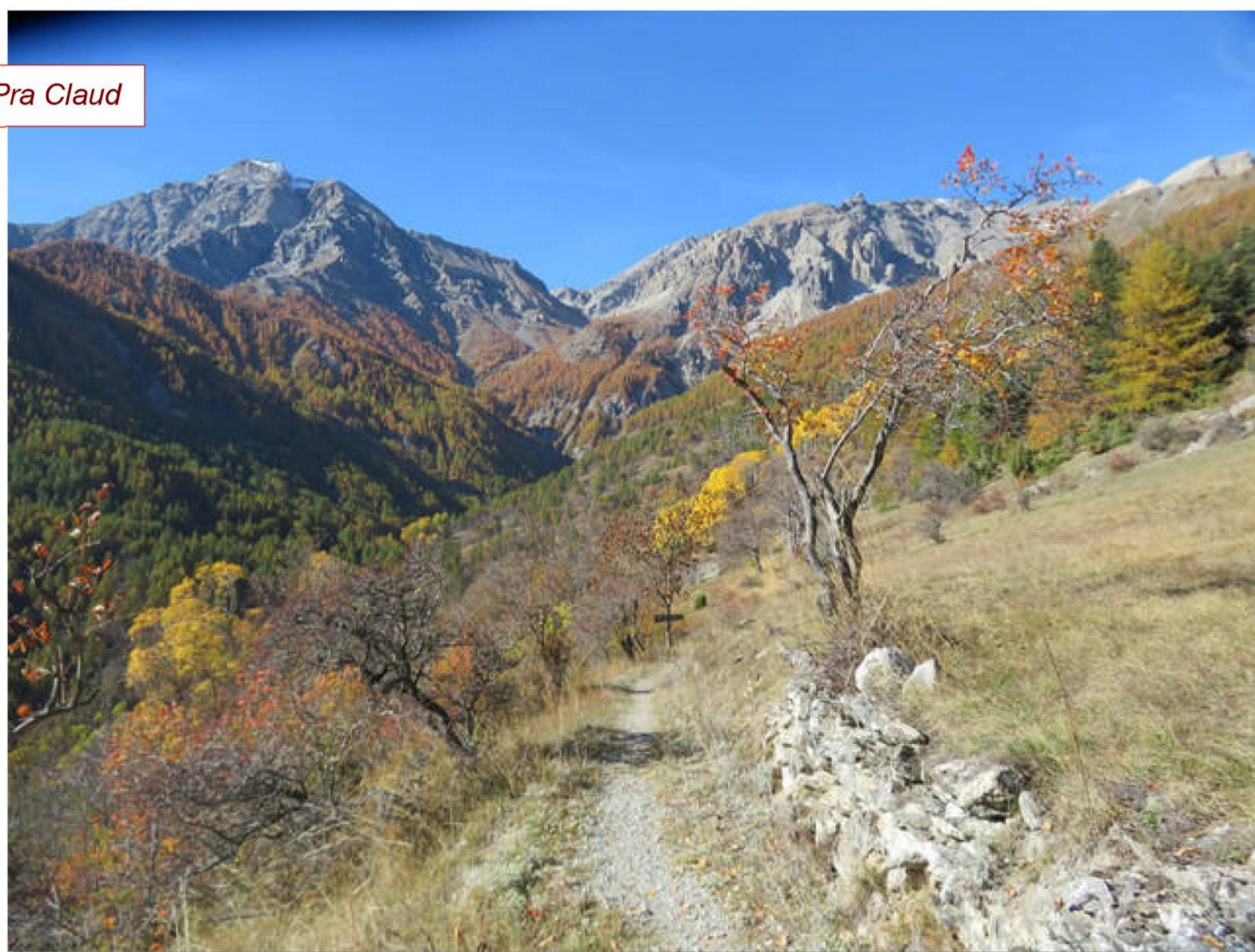
Si lascia l'auto presso la parrocchiale...

Giunti a Oulx, in alta valle Susa, si prosegue in direzione di Cesana, che non si raggiunge perché, poco prima, si lascia la statale scendendo in direzione di Fenils. Superato su un ponte il torrente Ripa si può parcheggiare a margine della strada nei pressi della

parrocchiale.

Percorso un breve tratto verso monte subito si trovano delle indicazioni che suggeriscono come raggiungere il colletto Grigio, il colletto Rosso e Desertes tramite lo stradello che si stacca sulla destra.

Sulla via per Pra Claud





L'incombente Rocca del Lago

Superato più avanti il punto d'interdizione ai mezzi motorizzati, si prende a salire uno spoglio, assolato versante, un tempo utilizzato per coltivi, oggi in totale abbandono, con una serie di svolte e traversi che guadagnando progressivamente quota consentono di pervenire alla sommità al colletto Grigio, che immette nel vallone di Desertes, raggiungendo, di poco più avanti, un segnalato bivio.

Per la traccia che prosegue per Desertes si tornerà, pertanto si rimane sullo stradello che traversando nel bosco si porta in direzione del colletto Rosso che si raggiunge al termine di un ripido tratto ascendente.

Tornando nel vallone di Fenils subito si perviene alle Case Colletto, poste in un'incantevole posizione, avendo di sopra l'incombente mole dello Chaberton. Oltre le case un sentiero lungamente pianeggiante e assai panoramico, attraversando piacevolmente dei soleggiati ripidi pendii si porta in direzione del borgo di Pra Claud, dove transita la strada per lo Chaberton, sulla quale ci s'immette e sulla quale per molto si starà sino al bivio per il lago di Desertes.

Questa strada, dal fondo ancora in discrete

condizioni, anch'essa interdetta ai mezzi motorizzati dal primo tornante oltre l'abitato, sale con ripetute svolte e traversi ascendenti un boscoso versante guadagnando, di molto più su, il punto in cui si stacca sulla destra, segnalato, il sentiero militare per il colletto del Lago ed il lago di Desertes.

Lasciata la strada si prende questa traccia. Lastricata a tratti, ampia, peraltro sempre visibile, in certi punti sorretta a monte e protetta valle da muretti ancora in discrete condizioni, fatta di poco più avanti inversione e mai cessando di salire, traversando lungamente un boscoso versante si porta nel punto in cui la copertura arborea cessa e dove iniziano i pascoli la visuale s'apre d'improvviso sulla Rocca del Lago e sull'ampissimo vallone alla sua sinistra portante al passo dell'Asino.

Fatta una prima svolta presso un abbeveratoio, poi una seconda presso un poggio, con un'ultima diagonale ascendente nelle praterie si raggiunge il colletto del Lago. Seguendo fedelmente la traccia che percorre la dorsale in breve si guadagna la croce Faure in vetta alla Punta Gardiol, mt. 2340.

Da qui, più un poggio più che una vera cima, vista incomparabile sul passo di Desertes separante la Rocca del Lago dalla Punta Clotesse, sullo Chaberton, sul Seguret sino



Tra la Rocca del Lago e la Punta Clottesse l'intaglio del passo di Desertes

alla Punta Sommeiller, sull'esteso crinale Susa-Chisone, sui monti dell'alta valle Susa, mentre all'opposto appare il puntino bianco della chiesetta della Cotolivier spingendosi lo sguardo sino alla media valle.

3 ore e 30 minuti c.ca da Fenils.

Tornati al colletto del Lago dovendo ora scendere nel vallone di Desertes si presentano due possibilità: percorrere il leggera ascensione il lungo traverso in direzione dell'ultimo tornante della traccia discendente dal passo di Desertes passando poi di sotto il ricovero Rocchette, oppure in alternativa scegliere la traccia, sempre ben segnata di biancorosso, che costeggiato il lago di Desertes, pozza stagnante a stagione inoltrata, subito scende con un paio di svolte alla piccola conca sottostante.

Un tratto scavato dal ruscellamento, ancora altre svolte ed infine un lungo traverso pianeggiante che s'insinua tra le rocce, portano al punto in cui occorre risalire per immettersi sulla traccia proveniente dal passo di Desertes sulla quale si confluisce fatte ancora alcune diagonali ascendenti.

Aggirata la dorsale e data un'ultima occhiata a

questi incantevoli posti, ancora con un paio di svolte si scende alla conca dove si stacca la traccia per il poggio sul quale è posta la croce di S. Giuseppe e per i ruderi della caserma IX punto di partenza per ascendere alla Clottesse sul sentiero EE.

Di poco più avanti opportune indicazioni suggeriscono di prendere la traccia per le Grange Millaure, Desertes e Fenils. Ci s'immette così sul sentiero 601 terminante a Fenils, una traccia di origine militare che assai piacevolmente, con ripetute svolte discendenti raggiunge il basso la radura a margine della quale sorgono i notevoli ruderi del ricovero di Pian La Selle.

Qui giunti si prosegue sull'evidente traccia che s'allontana, che si percorre lungamente sino alle Grange Millaure alternando piacevolmente lunghi tratti quasi in piano ad altri dove si scende, sempre di poco. Così continuando, con un ultimo ripido tratto si raggiungono le Grange Millaure, subito dopo il segnalato bivio per Lozet e Vazon, ultima borgata sulla strada per la Cotolivier. Le Grange Millaure sono raggiunte da una strada che sale da Desertes e questa si prende per scendere a questa oggi quasi abbandonata borgata.

Alcune svolte discendenti su un assoluto



Un ultimo sguardo alla Rocca del Lago

pendio, qualche scorciatoia portano alle prime case dove delle indicazioni presso la cappella di S. Antonio suggeriscono come raggiungere Fenils segnalata ad un'ora e trenta minuti c.ca. Prima di abbandonare questa borgata, un tempo comune autonomo con centinaia di abitanti comprese le frazioni in quota, merita scendere per vedere la bella chiesetta con il caratteristico campanile mentre accanto il vecchio cimitero riposa.

Tornati poi alla cappella di S. Antonio si prende ora l'ampia traccia per Fenils attraversando per intero tutta la parte bassa dell'ampio vallone di Desertes. Superato il rio su un ponticello, dopo un tratto ascendente ed un altro lungamente in piano nel lariceto si giunge infine al bivio sulla strada per il colletto Rosso, dove questo anello si chiude, e poi al colletto Grigio.

Rimanendo per un tratto sullo stradello che scende a Fenils, fatta la terza svolta si stacca sulla destra il sentiero che ripido scende a

svolte ravvicinate un arido ed assoluto versante raggiungendo in basso le prime case con la vicina chiesetta, poi la strada che si percorre in discesa sino alla parrocchiale.

3 ore e 15 minuti c.ca dalla Punta Gardiol.

Beppe Sabadini

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

acqua gassata

“Rio Gerardo”

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

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

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

4 consigli straordinari su come usare la Curcuma

Avrai sentito tanto parlare di curcuma.

È un eccellente agente anti-infiammatorio, un potente antiossidante, aiuta ad elevare l'umore e migliora la salute del cervello, riduce i livelli di colesterolo, ecc.

Eccellente! Quindi ora hai intenzione di prenderlo... ma la prima cosa come la prendi?

Dopo tutto, è una spezia che non puoi consumare direttamente come spezia o radice fresca?

Anche se lo fai, quanto dovresti avere?

E che dire del problema della biodisponibilità della curcumina?

Nessun problema! Ecco alcuni suggerimenti su come assumere la curcuma al giorno e quali sono i vantaggi di assumere la curcuma quotidianamente.

Non esitate a utilizzare il sommario qui sotto per passare alla sezione pertinente dell'articolo.

Quattro suggerimenti su come e perché prendere curcuma

Questi brevi passaggi ti guideranno su come assumere la curcuma ogni giorno e su come questo ti aiuterà.

1. Seleziona la marca e la qualità giuste

Il primo passo è selezionare la giusta marca di curcuma. Abbiamo alcuni suggerimenti riguardanti il marchio di curcuma per aiutarti a iniziare che puoi controllare qui.

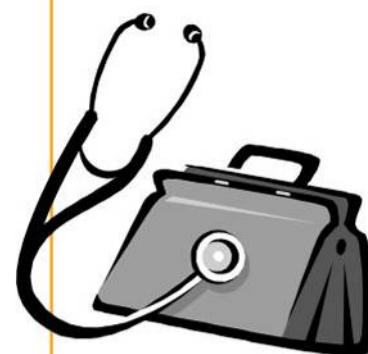
La cosa più importante è che la curcuma che usi dovrebbe essere organica.

Il prossimo test importante riguarda la qualità della polvere di curcuma. La polvere di curcuma può essere adulterata con cariche o sostanze coloranti.

Una volta che hai controllato queste cose, sei sicuro del fatto che hai una polvere di curcuma organica di buona qualità.

2. Fallo parte della tua dieta

Uno dei modi più semplici per includere la curcuma nella tua vita è iniziare a includerlo nella tua dieta. Puoi cospargerlo sui tuoi



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

diversi alimenti come zuppe, insalate o includerlo nella tua cucina.

Venendo alla parte di biodisponibilità. La curcumina, il principale principio attivo della curcuma è scarsamente solubile in acqua.

La ricerca dimostra che la piperina presente nel pepe nero aumenta l'assorbimento della curcumina nel corpo e poiché la curcumina è solubile nei grassi, questi sono essenziali per il suo assorbimento nel corpo.

Una buona formula che combina questi ingredienti è **The Golden Paste**. Ecco la ricetta per questo. Puoi iniziare con 1 cucchiaino al giorno e costruire lentamente la dose su come ti conviene. Alcuni individui non riescono a tollerare il gusto.

È possibile aggiungere la pasta d'oro a zuppe, insalate, frullati, preparazioni di riso, ecc. Alcune persone si divertono nel loro caffè, mentre alcuni addirittura li congelano in uno stampo di silicio e li espongono nel loro insieme.

Un'altra deliziosa ricetta è il latte alla curcuma. Questo è un buon elisir per un colpo di tosse e raffreddore e una grande dose di immunità.

Il tè alla curcuma è un altro ottimo modo per trarre benefici dalla curcumina. Ci sono due ricette per due diverse versioni che puoi trovare qui.

3. Benefici dell'assunzione giornaliera di curcuma

Venendo a prendere la curcuma ogni giorno, quali sono i benefici? Ecco alcune proprietà farmacologiche della curcuma:

1. È un agente antinfiammatorio.
2. La sua proprietà antiossidante riduce lo stress ossidativo e migliora la difesa antiossidante.
3. È un potente agente antimicrobico.
4. Aumenta l'immunità.
5. Riduce il colesterolo.
6. Fa bene alla salute del cervello.



7. Aiuta nella perdita di peso.
8. Accelera la guarigione delle ferite.
9. È un antidolorifico naturale.
10. È utile nelle malattie della pelle.

Uno studio è stato condotto da ricercatori dell'Università statale dell'Ohio dove individui sani di mezza età hanno ricevuto la curcumina in combinazione con i lipidi alla dose di 80 mg al giorno e sono stati osservati gli effetti di questa integrazione.

L'obiettivo era di vedere come una dose piccola come 80 mg potesse fare la differenza per coloro che sono già sani.

La curcumina ha abbassato i livelli di lipidi nel sangue e ha influenzato alcune misure relative alla salute del cuore che hanno ridotto il rischio di arteriosclerosi e ipertensione. Ha potenziato l'immunità e aumentato le difese antiossidanti.

Ha ridotto il livello di enzimi che sono ad alti livelli sono indicativi di danno epatico. La curcumina riduce le concentrazioni plasmatiche di proteina amiloide beta riducendo il rischio di Alzheimer.

4. Alcune precauzioni da prendere

La curcuma nella dieta è assolutamente sicura. In effetti, i paesi asiatici usano questa spezia ogni giorno in cucina. Gli studi dimostrano che le dosi fino a 8 g sono sicure, ma non c'è bisogno di prenderne così tanto.

Potresti soffrire di lievi sintomi gastrici quando prendi curcuma per la prima volta, ma questi svaniscono. Ma alte dosi di curcuma potrebbero causare gravi effetti collaterali gastrici. Inoltre, coloro che sono a rischio di sviluppare calcoli renali dovrebbero assumere la curcuma con moderazione a causa del suo alto contenuto di ossalato.

Gli integratori di curcuma devono essere assunti con cautela perché sono una versione concentrata della curcumina e contengono anche bioenergetici che se presi in eccesso potrebbero causare effetti avversi. Si prega di consultare un medico prima di assumere integratori di curcuma.

Gli integratori di curcuma devono essere evitati durante la gravidanza e l'allattamento. La curcumina ha un'attività anti-piastrinica e quindi gli integratori di curcumina devono essere evitati quando si assumono anticoagulanti. Se programmato per un intervento chirurgico, interrompere l'assunzione di integratori di curcuma due settimane prima dell'intervento.

Supplementi di curcuma dovrebbero essere evitati se si soffre di ostruzione della cistifellea.

Gli integratori di curcuma potrebbero avere possibili interazioni farmacologiche con fluidificanti del sangue, farmaci che abbassano lo zucchero nel sangue, farmaci che riducono l'acidità di stomaco e alcuni antidepressivi.

Conclusione

Questi 4 brevi consigli sono diretti a guidarti a prendere la curcuma ogni giorno. La ricerca mostra che la curcuma, in particolare la curcumina, può aiutare nel trattamento di varie malattie.

Tuttavia, se consumato quotidianamente, come parte della dieta, può anche servire come misura preventiva contro le malattie.

Inizia a prendere curcuma per la salute!

Sara Bianchi



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

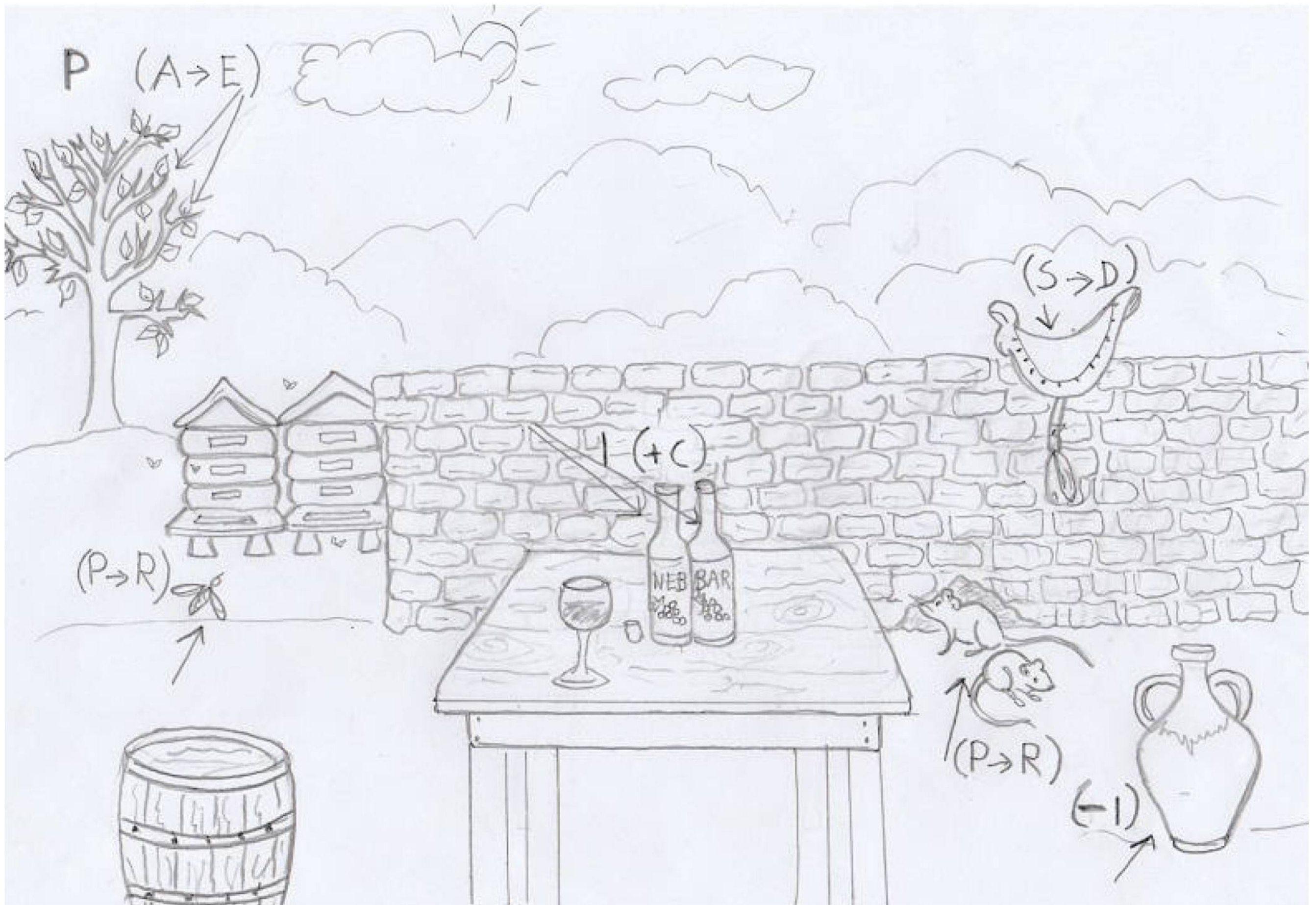
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)



























REBUS CON CAMBIO: 8, 1, 9, 5, 4



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



ORIZZONTALI:

1. Consegnare
5. Simbolo dell'atmosfera
8. Il nome del gangster Capone
10. Utilizzata nella preparazione di torte e biscotti
14. La risposta del consenziente
15. Strato di peluria causata da funghi microscopici
16. Il comando che impone di fermarsi
17. Contrapposto al copernicano
19. Articolo trasteverino
20. Il voto a favore
21. A te
22. Parità nelle ricette mediche
23. Pronta per la semina
24. Cavaliere in breve
25. Vi entrano i bottoni
28. Poeti animati da impegno civile
29. La valuta ufficiale del Sudafrica
30. Tutto ciò che è fisico e corporeo
32. Il rumore ritmico delle onde
34. Divinità guerriera della mitologia nordica
35. Una preposizione semplice
36. Insufficiente, poco
38. In fondo al tubo
39. La sua capitale è Edimburgo
40. Letto pensile sospeso per le estremità a due alberi.

VERTICALI:

2. Genere della famiglia delle Ombrellifere cui appartiene il sedano
3. All'inizio del racconto
4. Il nome dell'attrice Ruspoli
5. Utilizza un cespite altrui pagando un canone mensile
6. Una regione geografica tra Turchia, Grecia e Bulgaria
7. L'inizio del movimento
8. Preparati per la gara
9. Una famosa opera di Giuseppe Verdi
11. Una grave malattia
12. Caldo soffocante
13. Una nota
14. Annoiarsi, stancarsi
18. Long Playing
22. Piccolo parassita di uomini, piante e animali
26. Sacerdote in breve
27. Altro nome del porcellino di Sant'Antonio
28. Fu un'importante città etrusca
30. Lo spostamento di un pezzo sulla scacchiera
31. Turbodiesel
33. Una città pugliese
35. Denominazione d'Origine Controllata
36. Simbolo dello scandio
37. La prima e l'ultima dell'alfabeto
38. Doppie in barba.

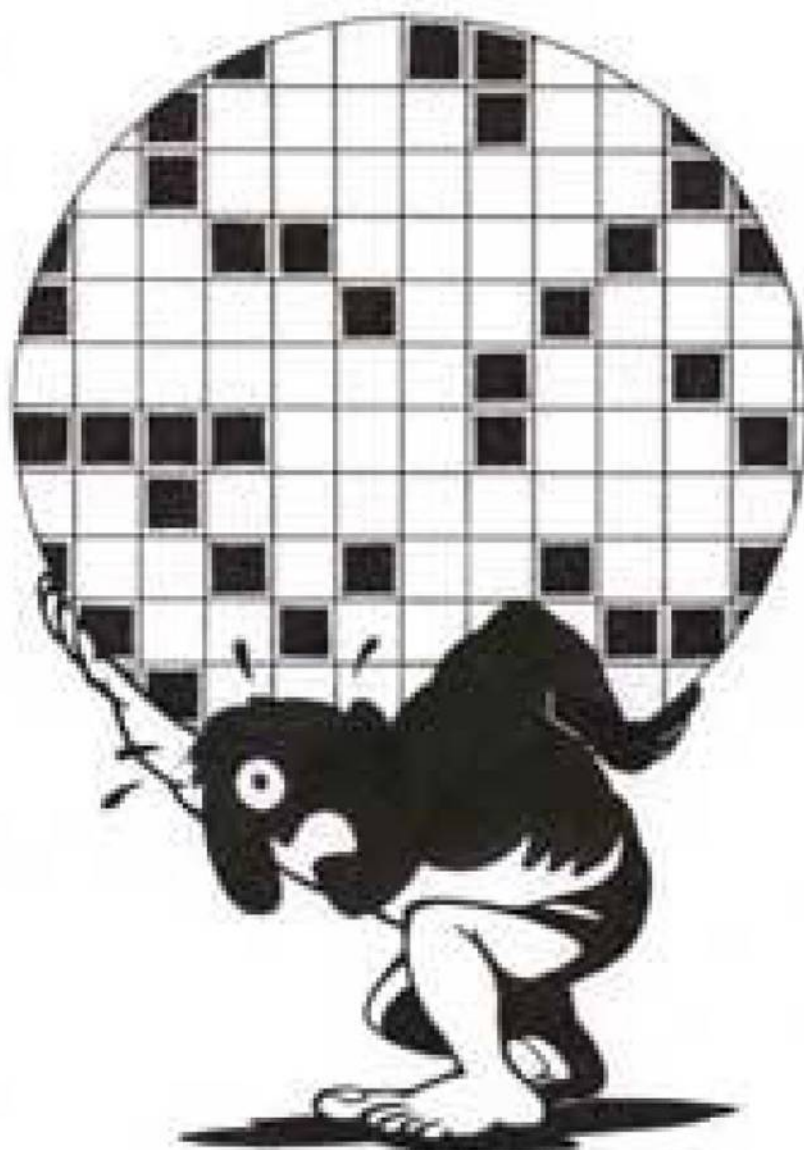


ORIZZONTALI:

- 1 sistema di codifica della televisione a colori
- 6 se nella rada cadono le "A"
- 7 gruppo musicale metal statunitense
- 10 esalate, diffuse, sparse
- 12 è contrapposto a montagna e lago
- 13 dispositivo elettrico
- 14 lo Stefano, velocista italiano
- 15 sigla delle aziende sanitarie
- 17 a volte si possono toccare
- 19 oggetti che hanno in comune un asse
- 22 un successo di Patty Pravo
- 24 il nome della Marrone
- 25 è stato campione mondiale dei WELTER jr
- 26 se oca si specchia...!
- 27 scrive e manda lettere
- 30 Alessandria
- 31 nome di donna spagnolo
- 32 un abitante marchigiano
- 34 trasmette su varie reti
- 35 è stata sostituita dall'IVA
- 37 ripetuto è un carcere americano
- 38 una delle province del Canada
- 41 esercito italiano
- 42 ha un vasto delta
- 43 dispositivo che emette un fascio di luce
- 44 antico altare bifronte

VERTICALI:

- 1 segue il pomeriggio
- 2 il centro del tema
- 3 i nomi di Gadda
- 4 piccolissimo comune spagnolo
- 5 abitanti di uno stato del Sud - Est asiatico
- 6 pezzo degli scacchi
- 7 nome poco comune di donna
- 8 cuciture sui bordi
- 9 erano venerati
- 11 un comparto dell'industria italiana
- 12 lo producono le api
- 14 attraverso a...grazie a...ambasciatore
- 16 un primate
- 18 tiene la rotta
- 20 dotata per il volo
- 21 studia la vita!
- 22 entrando in Cesena
- 23 lettore ottico di immagini
- 28 detta e ridetta, sminuzzata
- 29 lui, egli
- 31 ha una gamma di prodotti per il benessere
- 33 se agli zii, zeta togli...
- 36 un pericolo mortale
- 39 l'Olanda sulle targhe
- 40 un verbo brevissimo

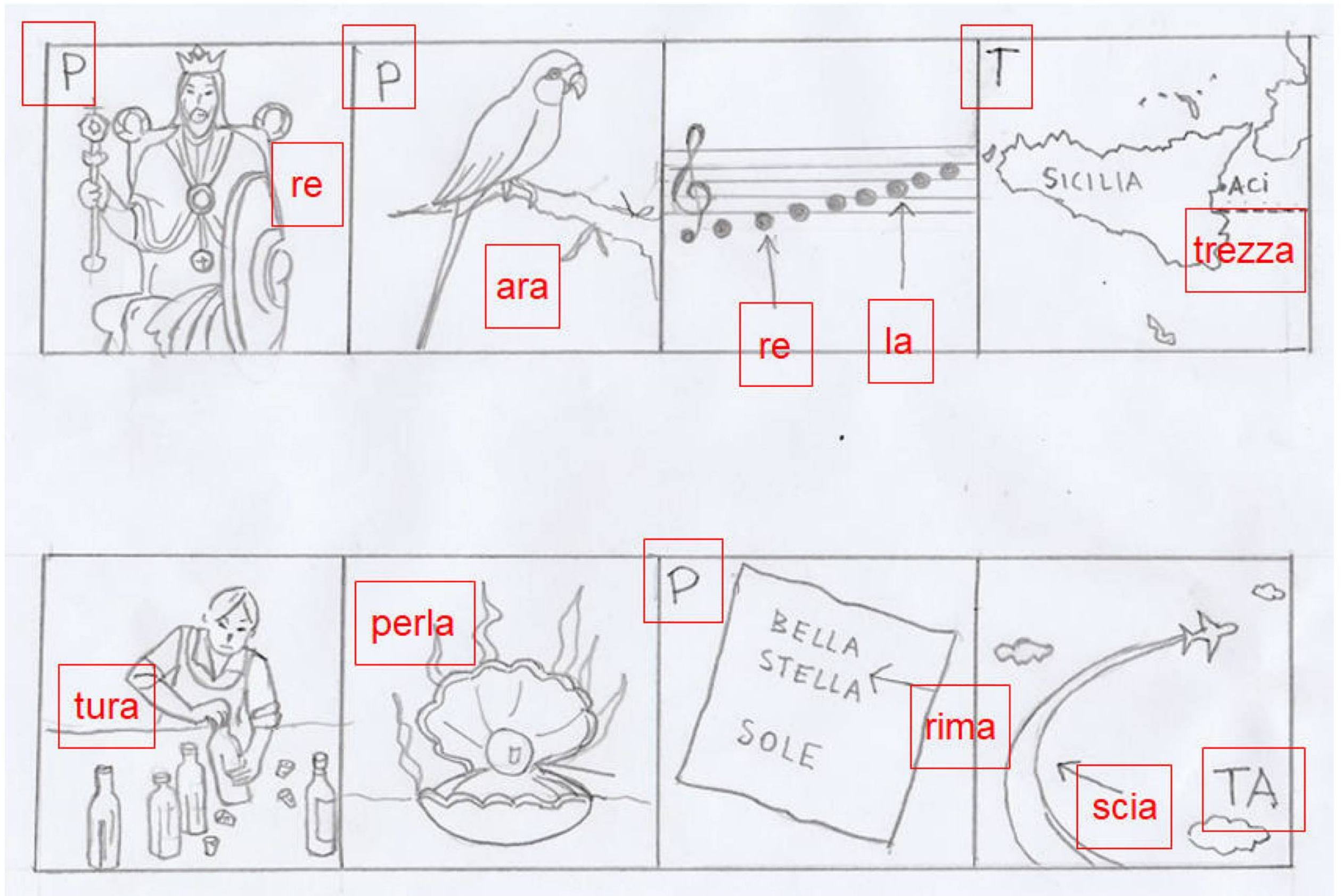
























Le soluzioni dei giochi del mese di NOVEMBRE

FRASE POLILLUSTRATA: 9, 1, 12, 3, 2, 5, 6

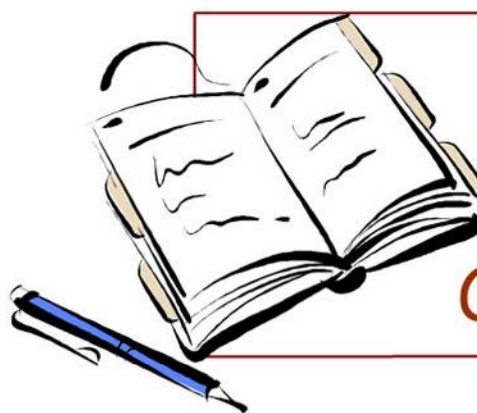
Soluzione:

P re P ara re la T trezza tura perla P rima scia TA
Preparare l'attrezzatura per la prima sciata



1	S	C	I	A	P	O		C	E	C	I	L		
	12	A	S	C	I	U	G	A	M	A	N	I		
13	G	R	E	C	O			14	R	I	S		M	
15	A	I	R		16	N	O	T	O		T	U	E	
20	R	E		21	C	I	C	A	L	I	I		T	
A		23		24	E	S	C	A	R	G	O	T	25	
	26	V	I	T	R	E	I		28	S	A	R	A	
29	S	A	P	R	I		30	T	E	U	T	A		
32	A	R	I	A		33	D	A	T	T	E	R	I	34
35	S	T		36	T	E	O	R	I	A		38	I	V
39	S	A	N	T	A	R	E	M		41	B	O	A	
42	I	N	N	O		A		43	O	R	O		N	

1	O	P	E	L		4	M	O	B	I	L	I	A	37	
11	S	O		12	E	13	F		14	N	A	T	I	V	I
L		15	E	S	O	16	T	E	R	I	C	O			
O		17	M	A	C	E	R	O		A			18	N	
	19	C	O	R	A	N	O		20	A	T	E	O		
22	N	O	T	E	M	U	S	23	I	C	A	L	I		
A		24	I	P	O	T	E	S	I						
25	26	S	A	V	A	N	A		27	O	D	E	O	29	
30	O	L	I	V	A		31	A	M	A	N	T	E		
				32	E	C	A	T	E		I				
34	P	A	S	S	A	T	O	R	E			37	T	E	
38	E	N	T	E			39	O	D	O	R	O	S	O	



Prossimi passi Calendario delle attività UET

Seminare decembrino vale meno d'un quattrino

Dicembre come sappiamo è il dodicesimo ed ultimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta di 31 giorni e si colloca nella seconda metà di un anno civile.

Era il decimo mese del calendario romano (da cui il nome), che iniziava con il mese di marzo ed a dicembre la Chiesa cristiana celebra il Natale di Gesù, il giorno 25.

Il 21 dicembre o 22 dicembre inizia l'Inverno nella parte boreale, mentre nella parte australe inizia l'Estate. Il 26 dicembre si festeggia Santo Stefano, il giorno successivo al Natale mentre il 31 dicembre si festeggia San Silvestro, ultimo giorno dell'anno.

A dicembre avviene il passaggio dall'autunno all'inverno, che tradizionalmente coincide con il solstizio d'inverno (21 o 22 dicembre). In questo giorno il sole raggiunge la sua massima declinazione negativa rispetto all'asse terrestre, determinando nell'emisfero boreale il momento di minore esposizione alla luce (ovviamente nell'emisfero australe avviene esattamente l'opposto) e di conseguenza la notte più lunga dell'anno.

Dicembre, per i popoli antichi segnava il ritorno della luce, per via dell'allungamento delle giornate, e ciò dava luogo a feste e ritualità legati al sole e alle divinità ad esso collegate, come ad esempio Mithra (adorato sia dai persiani che in epoca greco-romana).

Nella liturgia cristiana questa tradizione della luce è stata associata alla festività di Santa Lucia (13 dicembre), considerata come "portatrice della luce". E' legata alla luce anche l'altra importante festività del Sol Invictus, anticamente celebrata il 25 dicembre, che ha ispirato il Natale cristiano in cui si celebra la nascita di Gesù, salutato come «colui che creò il Sole» e quindi la luce.

Simili tradizioni esistono in altre fedi, come il Buddhismo che ricorda la festa dell'illuminazione tra fine dicembre e inizio gennaio.

In natura, il clima rigido di questo mese, caratterizzato da temperature rigide e con la possibilità di nevicata anche a quote più basse, rende del tutto vana l'attività di semina, da cui nasce il vecchio adagio contadino «seminare decembrino vale meno d'un quattrino». Nel panorama astrale infine, domina la scena la costellazione di Orione, riconoscibile per la singolare forma "a clessidra" e per la moltitudine di stelle assai luminose che la compongono, concentrate in uno spazio limitato.

Infine, con il mese di dicembre va a concludersi questo incredibile anno di attività sociali che nel 2018 ha visto la UET andar per monti, per valli e (quasi potremmo dir) per mari!





E quali sono gli ultimi appuntamenti sociali che ci attendono a dicembre?

- Venerdì 7 dicembre, alle ore 21 presso la sede Sociale UET al Monte dei Cappuccini, ci sarà la presentazione della Settimana Bianca che anche quest'anno si svolgerà Scharnitz sulle bianche nevi del Tirolo austriaco (<http://www.uetcaitorino.it/evento-225/presentazione-settimana-bianca-a-scharnitz-tirolo-austria>)
- Sabato 15 dicembre e Domenica 16 dicembre, avremo un weekend tecnico aperto a tutti gli interessati, dedicato al "ripasso" delle tecniche di autosoccorso in valanga, presso il Rifugio Willy Jarvis nella suggestiva Conca del Prà, in alta Val Pellice (<http://www.uetcaitorino.it/evento-240/weekend-tecnico-al-rifugio-willy-jervis-conca-del-pra-aggiornamento-autosoccorso-in-valanga>)
- Sempre Domenica 16 Dicembre invece, la UET accoglierà tutti coloro che volessero fare una prima prova didattica di Sci di Fondo e Skating, in una delle più belle località attrezzate per questa disciplina, e che verrà stabilita a dicembre in funzione del grado di innevamento degli impianti (<http://www.uetcaitorino.it/evento-232/attivita-didattica-prova-sci-di-fondo-e-skating>)
- Venerdì 21 dicembre, sempre alle ore 21 presso la sede Sociale UET al Monte dei Cappuccini, non potrà mancare la tradizionale serata per lo scambio di Auguri Natalizi in UET (<http://www.uetcaitorino.it/evento-227/tradizionale-serata-per-lo-scambio-di-auguri-natalizi>)
- Ed infine, dal 29 dicembre al 5 gennaio, saremo tutti a Scharnitz sulle bianche nevi del Tirolo austriaco, per la bellissima Settimana Bianca UET (<http://www.uetcaitorino.it/evento-219/settimana-bianca-a-scharnitz-austria-tirolo>)

Come concludere dunque questo fantastico 2018 trascorso insieme?

Ma naturalmente Augurando a tutti Voi ed alle Vostre Famiglie di trascorrere un Sereno Santo Natale ed un meraviglioso inizio d'Anno Nuovo.

Da parte mia e di tutta la Redazione de l'Escursionista!



Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Una gita invernale al Vesuvio

25 gennaio 1913

E' logico definire una gita invernale quella che s'iniziava e si compieva nel dì 25 gennaio, nell'emisfero boreale.

Ma, a parte la data e le convenzioni astronomiche, nulla palesava — fra quel cielo sereno e quel tepore d'atmosfera — la stagione in cui i piemontesi si raccolgono al focolare come al porto più amico.

Neppure un bioccolo di neve sulle pendici del monte, né giù, nelle pianeggianti convalli. Il Vesuvio era brullo, ma il gigante lo è sempre dall'Osservatorio in su, non per virtù di gelo, bensì per forza di fuoco, e presenta un aspetto a sé, singolarmente diverso da tutti gli altri monti.

Lo si direbbe *un* curioso esemplare posto appositamente nei pressi d'una grande città, per servir di modello all'insegnamento oggettivo della geologia, per quella gioventù che non può spendere anni ed anni a sfogliare i volumi e a digerirne la scienza.

Eppure il Vesuvio ha pure il suo lato

seducente, e non lieve.

Lasciamo, se volete, in non cale le sue abitudini un tantino orgogliose note a tutto il mondo civile e più all'antico; lasciamo da parte i vigneti di *Lacrima Chiristi* donde, quando il frutto è maturato, raccolto, pigiato, fermentato, sprema dolci lacrime di letizia a chi lo assaggia: basta dare un'occhiata dai fianchi del monte, o, meglio ancora, dai margini del cratere per restare incantati dal panorama stupendo che il luogo ci offre.

E l'azzurra distesa del mare, è Sorrento e tutta la benedetta sponda popolosa che da Torre Annunziata corre a *sud-ovest* fin oltre Pozzuoli. Verso' la metà della curva linea è l'immensa macchia di Napoli; in mare le isole di Capri, d'Ischia, di Procida: entro terra San Sebastiano, Canello, Maddaloni, Caserta.

Tutto questo io' vidi, come sopra un meraviglioso scenario naturale, quel giorno che salii al cratere, seguendo l'orme della guida Sannino Matteo di Prigliano (Resina), guida ch'io auguro a tutti coloro che vorranno conquistare il vulcano partenopeo.

Uomo assai giovane, sveglio d'intelligenza, di belle e franche maniere, vi condurrà in una carrozzella da nolo sino all'osservatorio; v'additerà i crateri in formazione, le recenti correnti di lava, la strada migliore per ogni punto degno di particolare interesse, e saprà conquistarsi qualche beneficio oltre la tariffa



NAPOLI - PANORAMA E VESUVIO

d'uso, tenendo desta senza posa la conversazione, riferendovi la tragedia dell'Atrio del Cavallo e i guasti toccati alla funicolare ed ai circostanti paesi, facendovi saggiar con la mano le *fumaiuole* che potrebbero cocer le uova.

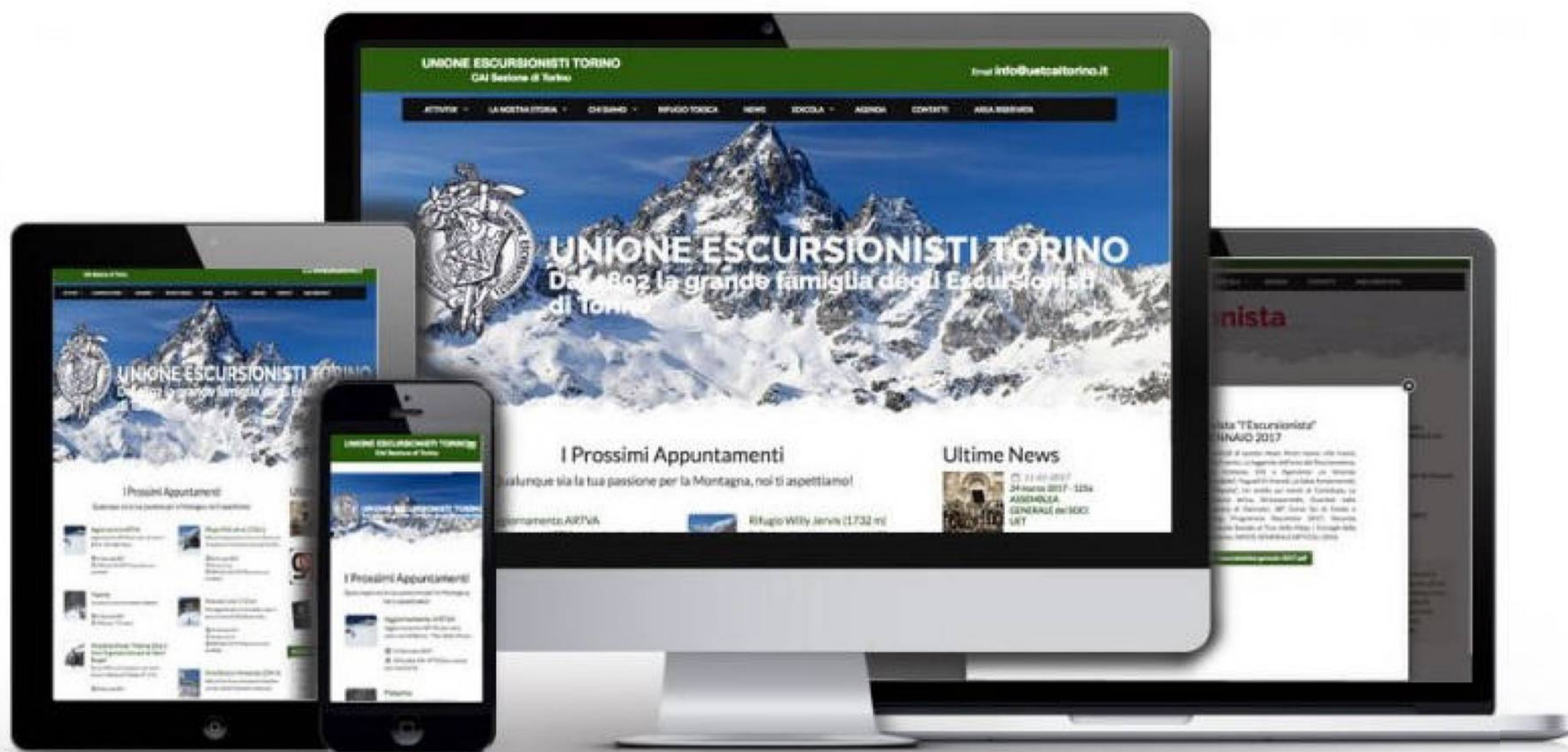
A rendere complete le mie impressioni mancò soltanto la fumata del vulcano e la vista del fondo del cratère, velato dalla nebbia insita nell'imbuto proprio quel giorno.

Ma la piccola conquista, i vasti orizzonti, le novelle impressioni molteplici furono per me così memorabili, che mi parvero degne d'una pagina di ricordo.

Adriano Fesco Lavagnino

tratto da
L'Escursionista n.4 del 5 Aprile 1913
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO





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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

*La Redazione dell'Escursionista
Augura un Buon Natale ed un
Felice Anno Nuovo
a tutti i suoi lettori!*

AUGURI!!!

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

segui su



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Dicembre 2018

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013