



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Marzo 2019

€ 0,00

## Monte Tivoli

Neve finalmente!

**Piccoli racconti delle stube**  
Storie e leggende delle Dolomiti

**Venti lucciole sulle nevi con gli sci da fondo**  
Uscita in notturna con gli sci da fondo al rifugio Magià

**Ventagli delle montagne**  
La collezione di ventagli promozionali del Museomontagna

**Venti giorni a Lomè**  
Il racconto di un'avventura ai confini del Mondo

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

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguici su



Anno 7 – Numero 65/2019

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





Sezione di Torino



## *Rilevatori dei sentieri - Catasto dei sentieri*

Fra le tante attività dei Soci CAI vi è anche il rilievo dei sentieri per l'accatastamento.

E' un lavoro che richiede precisione ed è svolto da un gruppo di rilevatori; è stato costituito anche un Albo per questi "professionisti" al quale si accede dopo aver frequentato il relativo corso.

Tutti questi volontari costituiscono il gruppo SOSECP ovvero Struttura Operativa Sentieri e Cartografia Piemonte, che ha come obiettivo di condividere e sviluppare le attività sentieristiche e di cartografia, su tutto il Piemonte in base alle norme emanate dalla Regione Piemonte con il CAI Gruppo Regionale.

Definisce poi le modalità e la gestione dei dati raccolti sul territorio e applicati alla cartografia del CAI.

Viene pubblicato sul Sito SOSECP l'elenco dei sentieri da rilevare con l'indicazione del numero, la località di partenza e arrivo con le relative altitudini, la lunghezza e una traccia approssimativa del percorso. I sentieri già prenotati sono indicati con il numero di catasto e il nome dell'operatore.

A rilievo effettuato, dopo essere stati controllati dagli esperti, i percorsi vengono archiviati per consentire la costruzione della rete sentieristica Regionale che sarà fruibile on line.

Gli attrezzi necessari sono il GPS, le schede per riportare i punti e le osservazioni, macchina fotografica per eseguire le fotografie da allegare alla descrizione dei punti segnalati. Può essere utile il registratore che evita la trascrizione di tutte le informazioni osservate.

I fattori importanti da osservare e da rilevare sono il sentiero e il territorio che si attraversa. Per il sentiero bisogna riferire lo stato dello stesso, se è percorribile a piedi, in mountain bike, a cavallo, se necessita di lavori di sistemazione oppure se non è più percorribile.

In questo ultimo caso si deve vedere se è possibile superare l'interruzione senza allontanarsi troppo dal percorso originale e se è possibile riprenderlo più avanti, quale è la natura dell'interruzione (vegetazione fitta, torrente ecc.).

E' importante segnalare lo stato della segnaletica sia orizzontale che verticale.

Per il territorio bisogna segnalare la presenza di abitazioni ed il



loro stato di conservazione, la presenza di fontane, campi e prati coltivati o incolti, boschi, zone umide, torrenti da attraversare, incroci con altri sentieri o strade, piloni votivi, chiese campestri e qualsiasi altro manufatto che possa essere un riferimento per facilitare il percorso o possa avere un interesse culturale o storico. Come si può vedere è un lavoro che richiede tempo e precisione e gli operatori non sono molti, circa 70 per tutto il Piemonte.

Anche se molto lavoro è già stato fatto, i sentieri da rilevare sono ancora molti e alcune province non dispongono di operatori.

Certamente occorre ancora un po' di tempo, ma quando il catasto della rete sentieristica Regionale sarà accessibile al pubblico, chi vorrà percorrere un sentiero avrà molte notizie e riferimenti utili, la cartografia aggiornata e la traccia GPS.

Nel suo piccolo la UET ha tre Soci che si impegnano a sviluppare questo servizio per gli escursionisti.

E' importante ricordare che i rilevatori devono effettuare almeno due rilievi all'anno per poter mantenere il titolo.

Naturalmente, come tutte le attività del CAI, gli operatori sono volontari e quindi non percepiscono nessun compenso.



Sezione di Torino



**Domenica Biolatto**

*Presidente UET*



*Sabato 2 febbraio si è svolta presso la sede del CAI UGET a Torino, nella cornice del parco della Tesoriera, l'annuale riunione dei rilevatori dei sentieri. Erano presenti 55 rilevatori di diverse sezioni CAI del Piemonte, che dopo aver seguito corsi di formazione organizzati dalla regione Piemonte e dal CAI Piemonte, operano attivamente sul territorio.*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 7 – Numero 65/2019  
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](mailto:info@uetcaitorino.it)

Sito Internet : [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)

Facebook : [unione escursionisti torino](https://www.facebook.com/unioneescursionistitorino)

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

## Sommario Marzo 2019

Editoriale – Riflessioni della Presidente

**Rilevatori dei sentieri - Catasto dei sentieri** 02

Ciastre – La rubrica dell'Escursionismo Invernale

**Monte Tivoli, neve finalmente!** 05

**Colle San Giacomo, illusioni perdute!** 07

Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo

**Venti lucciole sulle neve con gli sci da fondo**  
09

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

**Piccoli racconti delle stube:**

**Le bambole del Latemar** 12

**La ninfa del lago di Carezza** 13

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweiss

**Ama chi t'ama** 18

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

**Il Pane della Lombardia** 23

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

**Il Rondò della Forca a Torino** 28

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

**Ventagli delle montagne** 31

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello sui monti di Mompantero.**

**Dalla Madonna dell'Ecova**

**al monte Molaras** 35

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

**Zucchero?! No grazie, prevengo il diabete.** 40

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

**Strizzacervello** 44

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**Di marzo, ogni villan va scalzo** 51

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

**La gita a Zermatt ed al Gornergrat** 53

Reportage – Ai confini del mondo

**Venti giorni a Lomè (prima parte)** 55



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

[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)



*Monte Tivoli,  
neve finalmente!*



Qualche cosa, una qualche invocazione o litania che dir si voglia, ha funzionato.

La tanta sospirata neve è arrivata, non bella non troppa, ma comunque sufficiente per poter finalmente portare a termine una escursione invernale degna di questo nome.

La data in calendario è quella del 10 febbraio, la destinazione il monte Tivoli una bella punta, non molto elevata (1791mt), detta anche Bric Arpiol situata in valle Po al cospetto dell'imponente sagoma del Monviso.

L'appuntamento stavolta è un po' più mattiniero rispetto alle precedenti uscite, la valle Po infatti pur essendo la più vicina a noi, comporta comunque un trasferimento decisamente maggiore delle passate escursioni.

Miracolosamente siamo tutti puntuali ed in perfetto orario partiamo in direzione di Barge dove a detta della nostra guida di oggi (Carlo) ci si trova un bar mirabile che promette colazioni favolose...

Barge arriva ma del bar NON c'è traccia... che sia chiuso? Carlo assicura che normalmente quel locale è aperto la domenica mattina.

Comunque sia si prosegue fino a Paesana dove, essendo noi abituati a complicarci la vita, troviamo finalmente un bar aperto non prima di aver effettuato una inversione di marcia.

Per telefono avviso Piermario e Claudio i quali, abitando lontano, non erano presenti al mattino al Maffei.

Finalmente riuniti si approfitta in allegria delle generose opportunità che il locale offre per poi ripartire incolonnati.

Si esce da Paesana, si svolta a sinistra per Oncino ed oltrepassata la piccola borgata, si prosegue per Porcili imboccando una strada strettina ma miracolosamente sgombra da neve che ci permette di arrivare ad un piccolo piazzale dove, pur con qualche manovra, tutti parcheggiano.

Come detto in precedenza le cose facili non ci piacciono ed è quindi con un gemito di rassegnazione che scopro di aver sbadatamente afferrato un paio di racchette da neve sbagliate. Per poterle calzare dovrei estrarre dallo zaino i ferri necessari ma non c'è tempo, tutti hanno già fatto la prova artva, si parte.

Per fortuna la traccia è battuta e perfettamente visibile e riesco quindi ad accodarmi senza problemi agli altri. La salita è tranquilla dolce, un sole pallidino ci accompagna, il Monviso è lì a due passi... lo accarezzo con lo sguardo.

Dopo un lungo traverso dove di quota ne saliamo pochina uno strappo improvviso e severo ci permette di arrivare in cima accolti da una grande croce metallica.

Mentre tutti si rifocillano, io tiro fuori l'officina dallo zaino ed aiutato da Luca riesco finalmente ad adattare le ciaspole ai miei scarponi (a dire la verità fa tutto Luca) Il sole si è ora annubiato. Si riparte rifocillati e rinfrancati nel corpo e nello spirito.

Più in giù si effettua una tappa nei pressi di un pilone votivo dove Piermario ci illustra le figure dei santi dipinte all'interno.

Si tratterebbe di due appartenenti alla famosa legione Tebana o Tebea fatta sterminare dall'imperatore Massimiliano per essersi rifiutata di giustiziare alcuni cristiani nel Vallese.

Quando arriviamo alle macchine è ancora presto e, tutti d'accordo si decide per una sosta al bar. Tralasciando i suggerimenti del diavoletto tentatore del mattino (Carlo) decido io dove andare.

Ed è così che ci si ritrova nel bar di Paesana il quale come avevo notato in mattinata, è dotato di una accogliente saletta che viene infatti allestita con una unica tavolata prontamente occupata da tutti.

Come sempre dunque si finisce in gloria!

**Franco Griffone**



## Colle San Giacomo, illusioni perdute!

*Antefatto: la nevicata in settimana: illusioni perdute.*

Per gli amanti dei paesaggi, posso consigliare un bel quadro dove candidi pendii sono stati immortalati in fotografia.

Terza uscita i programma, versanti in gran parte in ombra, gennaio inoltrato eppure la neve continua a scarseggiare tant'è che, come le volte precedenti, consiglio i ramponcini anziché le racchette da neve.

La stranezza è che, rispetto al passato, stanno aumentando i partecipanti... Mah

Ci troviamo dunque in 17 ad un'ora decisamente comoda, al bar di fronte alla stazione di Germagnano per il doveroso rito della colazione.

La giornata si presenta serena compattiamo quindi le macchine e partiamo accingendoci a risalire le valli di Lanzo in direzione di Cantoira dove se la memoria e la scheda non m'ingannano dovremmo trovare il bivio per Vrù amena frazioncina del capoluogo.

Peccato che la segnaletica lasci un tantino a desiderare ed infatti ad un certo punto mi accorgo che qualcosa non collima con i ricordi.

Dietrofront dunque affidandoci al navigatore

della macchina di Luca il quale, evidentemente foraggiato dall'azienda di soggiorno, trova divertente incanalarci in stradine secondarie dove si passa rasentando case e recinti.

Siccome la tenacia non ci difetta, riusciamo finalmente ad "imbroccare" la strada giusta che dopo numerose giravolte e tratti ripidi ci conduce a destinazione.

Nella zona i parcheggi sono limitati ma comunque tutti troviamo un buco dove infilare l'auto.

Chiedo informazioni ad un residente, dato che la razione di asinate è colma, e rassicurato riunisco tutti i partecipanti notando come, nonostante tutto, l'umore sia ottimo.

Seguiamo perciò l'evidente carrareccia di fronte a noi che dopo aver oltrepassato un torrentello si inerpicca sul costone in ombra.

La neve è una opzione che si paga cara e noi, non avendo effettuato il dovuto esborso, ci accontentiamo di camminare su un leggero strato bianco frammisto a foglie rami terra...

Il paesaggio è comunque gratificante, l'aria pulita, fresca.

ALT! Bivio senza indicazioni dove si va? Consulto, una breve occhiata alla cartina che ovviamente mi sono portato appresso e via si riparte.

Si chiacchera, ci si guarda attorno soffermandoci di tanto in tanto tentando di "leggere" il paesaggio.





Arriviamo a Blinant un pugno di case ottimamente restaurate dove Piermario approfittando della sosta, illustra le stranezze di quelle pietre bianche posizionate sui camini.

Si abbandona ora lo sterrato e ci si inoltra nella splendida faggeta camminando su un morbido e fruscante strato di foglie secche che, non più raccolte, hanno invaso il sottobosco.

Quando torniamo sulla strada la variazione del paesaggio è impressionante. Le betulle hanno soppiantato i faggi ed il sottobosco è per lo più costituito da quelle erbacce impenetrabili all'acqua causa di dilavamento e corrosione del terreno.

L'antica presenza dell'uomo è qui molto evidente e le sue tracce risaltano, per quanto confuse, nel territorio. Il colle San Giacomo è lì a due passi, presto lo raggiungiamo. Si è nel frattempo levato un vento fastidioso, il sole è scomparso.

Mentre una parte del gruppo decide di proseguire per in vicino colle della Forchetta, io Giovanna, Monica e Ornella decidiamo di fermarci cercando riparo presso un gruppo di case parzialmente riattate.

Presto anche Luca con Marco e Rosa viste le nostre manovre ci raggiungono.

Mentre zenzero e frutta candita mi ristorano non posso fare a meno di guardarmi attorno. Il paesaggio, rovinato da un possente ripetitore, è spoglio brullo.

Ora tutti siamo riuniti e ci apprestiamo al ritorno non prima di aver deliziato, grazie a Gigi Valter e pochi altri, le orecchie con canti alpini e non. Ora giù verso la valle che paziente attende per ingoiare i fuggitivi.

E come al solito voglio ringraziare tutti i partecipanti ed alla prossima.

*PS) se qualcuno conosce la danza della neve è pregato di "esibirsi" nei giusti passi.*

**Franco Griffone**

## Venti lucciole sulle nevi con gli sci da fondo

ovvero

9- 10 febbraio 2019: uscita in notturna con gli sci da fondo al rifugio Magià m.2005 nel Vallone di Saint Barthelemy

Le previsioni sono buone: ci troviamo alle ore 14 di sabato al "Maffei" Luigi, Tommaso ed io: nove fondisti con tre auto.

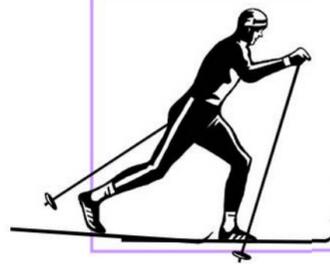
Caricati zaini e sci, partiamo. Gli altri nove, sempre in tre auto, partiranno da posti diversi. Ci ritroveremo tutti al Centro Fondo di Praz de l'Arp – Parliod, nella valle di Saint Barthelemy. Chiacchierando in auto il tempo scorre veloce; a Nus lasciamo l'autostrada e imbocchiamo il vallone di Saint Barthelemy.

Alle 16 circa giungiamo a Lignan. Nel bar della tranquilla piazzetta lasciamo qualche zaino, prendiamo un caffè e ripartiamo per Porliod, dove arriviamo alle 16,30. Qui troviamo gli altri nove fondisti ad attenderci. Fra di essi, novità, ci sono anche tre bravi allievi: Fabrizio, Fabio e Gloria.

La cosa ci fa molto piacere, perché questa attività, nata cinque anni fa, era stata pensata proprio per gli allievi.

Lo scopo era far vivere loro un'esperienza particolare ed entusiasmante a contatto con la natura: la montagna d'inverno e di notte.

Inoltre la dimensione dello stare insieme in un rifugio serve a conoscersi meglio e a cementare lo spirito di gruppo.



Pistaaa!  
la rubrica dello Sci di fondo

Quest'anno, finalmente, l'occasione è stata colta!

Zaini in spalla, sci ai piedi, si parte. Un timido sole, ormai prossimo al tramonto, illumina un paesaggio bianco e maestoso, dove spogli larici e verdi pini ci osservano silenziosi e ci fanno compagnia.

Il percorso, pur non presentando particolari criticità, comporta un impegno di media difficoltà per la lunghezza del tracciato, circa 10 km., e per l'ora serale che rende il fondo della pista più duro, con qualche tratto ghiacciato.. Inoltre la scarsa visibilità del crepuscolo e poi della notte) limita la visione della pista e i cambi di pendenza appaiono non ben definiti.

Subito dopo la partenza il gruppo si grana: in testa, con Tommaso e Giulia, i veterani vanno sicuri e di buon passo. In coda io, Luigi, Ornella, Rosa, Marco e gli allievi saliamo con calma per goderci, quasi centellinando, questa magnifica salita. Gli allievi sono entusiasti, affrontano con coraggio e determinazione salite e discese durette, cavandosela molto bene.

La notte è calata sul gruppo degli sciatori in movimento che appare come una fila di lucciole sotto le stelle.



Al bisbigliare delle “luciole” fa da sfondo il placido gorgoglio del torrente, che a tratti costeggiamo. Infine, un po' più avanti della testa del gruppo, appaiono due punti luminosi e immobili: è il rifugio! Siamo arrivati poco prima delle ore 19.

Lasciati gli sci fuori nella rastrelliera e le scarpette nell'apposito locale, calziamo le ciabatte e veniamo accolti da due belle ragazze che ci indicano le nostre due camere da dieci posti al 2° piano e ci presentano i primi piatti del menù serale. I nostri lineamenti, tesi per la fatica compiuta e per il freddo, si rilassano in una piacevole espressione, preludio a una bella serata conviviale.

Subito dopo i nostri impavidi si lanciano all'assalto del miglior posto branda: chi arriva dopo si aggiusta!

Il rifugio Magià, di recente costruzione, si presenta molto bene: legno e granito a vista, camere confortevoli, bagni e docce moderne, servizi spaziosi e puliti. Insomma, anziché un rifugio, sembra uno chalet di montagna.

Sistemati gli zaini e rinfrescati, ci troviamo tutti nell'accogliente sala da pranzo. Chiacchiere, foto ed allegria, poi inizia il piacevole cimento con i gustosi piatti della cucina regionale. Come al solito i fondisti danno il meglio di sé in questo momento. Un buon vino della valle accompagna armoniosamente primi e secondi piatti e collega tutta la compagnia (allievi inclusi) sulla giusta frequenza.

Ci scambiamo la buona notte, verso le 23. Nella notte nessuna nota “russatoria” disturba

il quieto riposo, almeno nella nostra camerata! L'indomani, all'alba (si fa per dire) un cielo parzialmente nuvoloso scopre la bellezza del candido paesaggio che circonda il rifugio.

Un po' alla volta si scende a far colazione. Un caffè bollente, un dolce croissant sono quello che ci vuole per un piacevole risveglio e un buon inizio di giornata. Fatta un'abbondante colazione, chiusi gli zaini, liberate le camere, alle ore 9,30 circa siamo quasi pronti per la partenza.

Saldati i conti, saluto e ringrazio il gestore e il suo staff per l'ottima ospitalità ricevuta e raggiungo gli altri per la foto di rito, sci ai piedi e pronti ad iniziare la discesa.

Il “gatto”, passato qualche ora prima, ci ha battuto la pista che ora appare ben fresata e solcata da due binari. Ci dividiamo subito in due gruppi: il primo, più numeroso, composto da dieci fondisti, decide di scendere seguendo l'itinerario n.9 del Gran Tor con circa 20 km. di pista di media difficoltà.

Noi, invece, il solito gruppo composto da otto “prudenti” fondisti, decidiamo di scendere seguendo il tracciato a mezza costa della pista n.8 “la Servaz” di circa 9 km.

La nostra pista, battuta di fresco, non presenta alcuna difficoltà; tenendosi in quota, ci fa perdere gradualmente pendenza. Il cielo, seppur nuvoloso, lascia filtrare qualche timido raggio di sole che non dispiace per nulla. Ogni tanto ci fermiamo ad osservare il paesaggio e a fare qualche foto.

Alle 11,30 giungiamo al Centro Fondo. Luigi, Ornella, Marco e gli allievi, tolti gli sci, si rifocillano, ci salutano e partono per il rientro. Io e Rosa attendiamo il gruppo del Gran Tor che arriva alle 13 circa.

Il tempo di cambiarsi al Centro Fondo, caricare gli sci sulle auto, scendiamo tutti alla locanda “La Baracca” di Lignan.

Qui concludiamo, nella migliore tradizione UET, con una gustosa merenda sinoira il bel fine settimana trascorso in allegria sugli sci da fondo.

Fuori inizia a nevicare, come da previsione. Noi, salutandoci, ci diamo l'arrivederci alla prossima uscita!

**Giuseppe Previti**



# Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



  
PREMIO  
ECCELLENZE  
La guida tra le Eccellenze italiane.

APERTO  
nei fine settimana  
Vi aspettiamo!!!

## Piccoli racconti delle stube Storie e leggende delle Dolomiti



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

*La “stube” nei masi di montagna sulle Dolomiti era il cuore della casa: una stanza rivestita tutta di legno e riscaldata da una stufa a legna di pietra o rivestita di maiolica (Kachelofen) che veniva alimentata dall'esterno.*

*La vita dell'intera famiglia, al di fuori del lavoro nei campi e nella stalla, si svolgeva principalmente qui: i pasti, la convivialità serale, le orazioni, le veglie, i lavori tipicamente femminili quali il ricamo e la tessitura.*

*E nelle tradizionali stube l'eco delle storie e delle leggende delle Dolomiti sembra risuonare ancora oggi. Per molti secoli queste storie di incantesimi e di magie sono state tramandate a voce, portando alla luce miti inspiegabili, che hanno scelto come cornice proprio questo aspro paesaggio pittoresco. Leggende oscure ed avvincenti tanto da rimanerne incantanti.*

### Le bambole del Latemar

Un tempo lontano vicino al Passo di Costalunga erano soliti sedere alcuni pastorelli.

Un giorno si avvicinò loro un vecchio. Il signore sostenne di aver perso il suo coltello, ma i ragazzini lo assicurarono di non aver trovato nulla e si misero subito a cercare il coltello assieme al vecchio.

Nel frattempo era suonata la campana del vespro serale. I bambini dovevano occuparsi di raggruppare il bestiame e di conseguenza il vecchio si allontanò, incamminandosi verso il Latemar.

Mentre, però, i ragazzini erano sulla via del ritorno assieme al bestiame, notarono tra l'erbetta qualcosa di scintillante.

La ragazzina più grande, la dodicenne Minega, si avvicinò per osservare attentamente quel luccichio.

Tra i fiori giaceva un bellissimo coltello con un'impugnatura in oro. Minega corse il più in fretta possibile per raggiungere il vecchio signore e restituirgli il coltello. L'uomo si rallegrò estremamente per aver ritrovato il suo

prezioso pugnale e promise che avrebbe esaudito un desiderio dell'onesta ritrovatrice.

Minega fu colta dall'imbarazzo e disse umilmente di desiderare una bambola. “Benissimo”, disse il vecchio. “Passa domani assieme agli altri ragazzini che erano con te oggi e vi mostrerò una schiera intera di bambole. Potrete scegliere la più bella.

Adesso non abbiamo più tempo per questo, devi ritornare a casa, perché si sta facendo buio e le cattive streghe della ghiaia a quest'ora scendono dai Mugoni.” All'udire queste parole la piccolina si spaventò, augurò al vecchio signore una buona notte e si affrettò per ritornare sulla via di casa.

Sopra a Tamion, però, notò un sentiero che conduceva attraverso un ruscello. Sulla passerella se ne stava in piedi una donna sconosciuta.

Minega rispose al saluto della forestiera e le raccontò quello che le era appena successo. “Oh, che ragazzina fortunata”, disse la sconosciuta.

“Il vecchio Veneziano nel quale ti sei imbattuta è un uomo ricchissimo che abita nella regione montuosa del Latemar ed è in possesso di tesori meravigliosi, vere e proprie miniere d'oro. Inoltre, possiede delle bambole di due tipi: alcune indossano abiti in seta bianchi, gialli e rossi, mentre altre portano vestiti in broccato con gioielli di perle e corone d'oro. Nel caso in cui lui domani vi mostrasse solo le bambole con i vestiti di seta, non accontentatevi e ditegli piuttosto: ‘Pope de preda con strazze de seda ste lì a vardar el Latemar!’ In tal modo il vecchio avaro andrà a prendere anche le bambole preziose con le corone d'oro.”

Dopo aver pronunciato tali parole la donna si incamminò dentro al bosco per scomparire nell'oscurità. Il giorno successivo Minega e gli altri pastorelli arrivarono al monte Latemar.

Una volta raggiunto il punto esatto dove avrebbero incontrato il vecchio, udirono uno strano rumore provenire dall'alto. Allora



*Il lago di Carezza si trova nella valle altoatesina nota come Val d'Ega, più precisamente nel comune di Nova Levante a 1534m s.l.m., in provincia di Bolzano (Alto Adige).*

voltarono lo sguardo verso il cielo e un portone pesante si aprì tra le nuvole.

Dall'alto scese un'infinita sfilata di bambole con vestiti di seta bianchi, gialli e rossi. Impietriti dallo stupore i bambini osservarono questo insolito spettacolo.

Dopo qualche attimo Minega ripeté le parole pronunciate dalla donna sconosciuta ed immediatamente si udirono fischi e sibili attraversare la montagna.

Una risata beffarda risuonò dal bosco e le bambole si trasformarono in pietra.

Ancora oggi è possibile ammirare i sontuosi e colorati vestiti di seta delle bambole pietrificate brillare alla luce del sole.

## *La ninfa del lago di Carezza*

Molto tempo addietro viveva nel Lago di Carezza una splendida ninfa.

Questa dolce creatura sedeva spesso sulla sponda del lago, intrecciava le sue bionde ciocche e canticchiava soavemente.

Un giorno lo stregone di Masaré udì la sua angelica voce e se ne innamorò. Egli usò tutti i poteri in suo possesso per conquistare la fatina del lago, ma la ninfa non si fece mai scovare.

Lo stregone chiese dunque aiuto alla strega Langwerda che gli consigliò di travestirsi da venditore di gioielli, di stendere un arcobaleno dal Catinaccio al Latemar e di recarsi quindi al

Lago di Carezza per attirare la ninfa e portarla via con sé.

Lo stregone diede ascolto alla strega, ma dimenticò di travestirsi. La ninfa rimase estasiata di fronte all'arcobaleno colorato di gemme preziose.

Ma presto si accorse della presenza del mago, che si nascondeva a bordo lago, e si immerse nuovamente nelle acque del Lago di Carezza.

Da allora non la vide più nessuno. Lo stregone, arrabbiato perché il suo piano non era andato a buon fine e distrutto dalle pene d'amore, strappò l'arcobaleno dal cielo, lo scaraventò a terra e gettò tutte le pietre preziose nel lago.

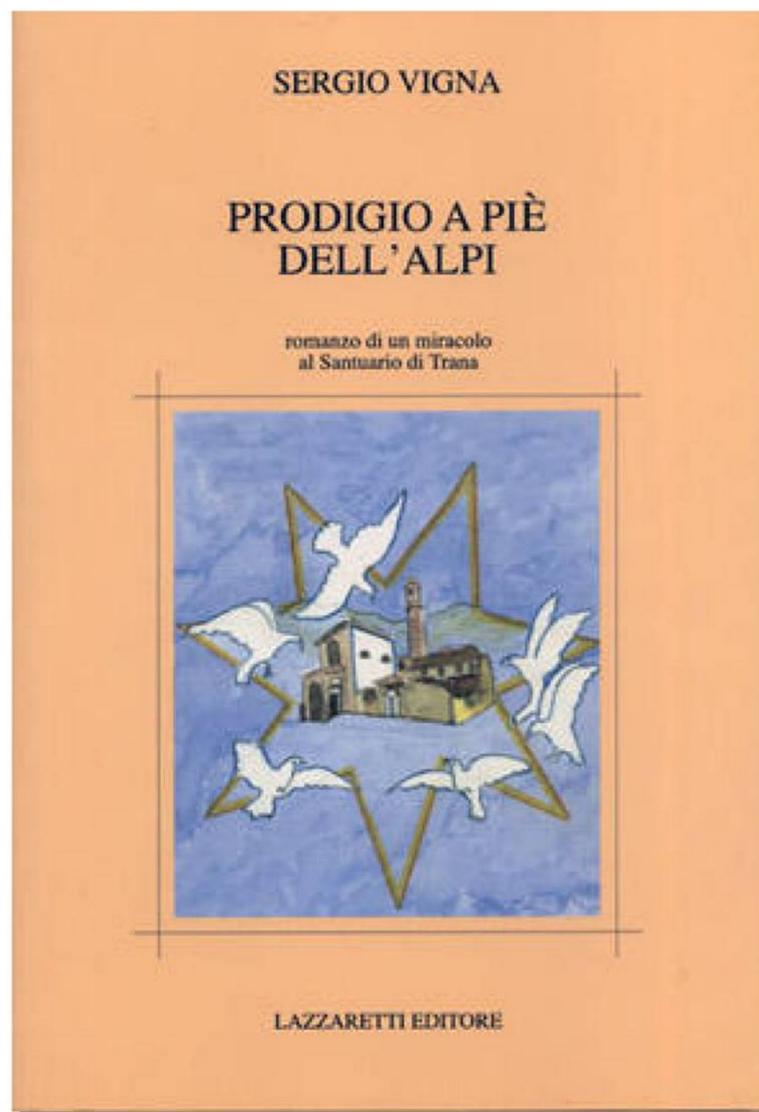
Ecco spiegato perché il Lago di Carezza risplende tutt'oggi con i colori stupendi dell'arcobaleno e perché i Ladini lo chiamano ancora il "Lec de ergobando", ovvero il Lago dell'Arcobaleno.

**Mauro Zanotto**

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».*

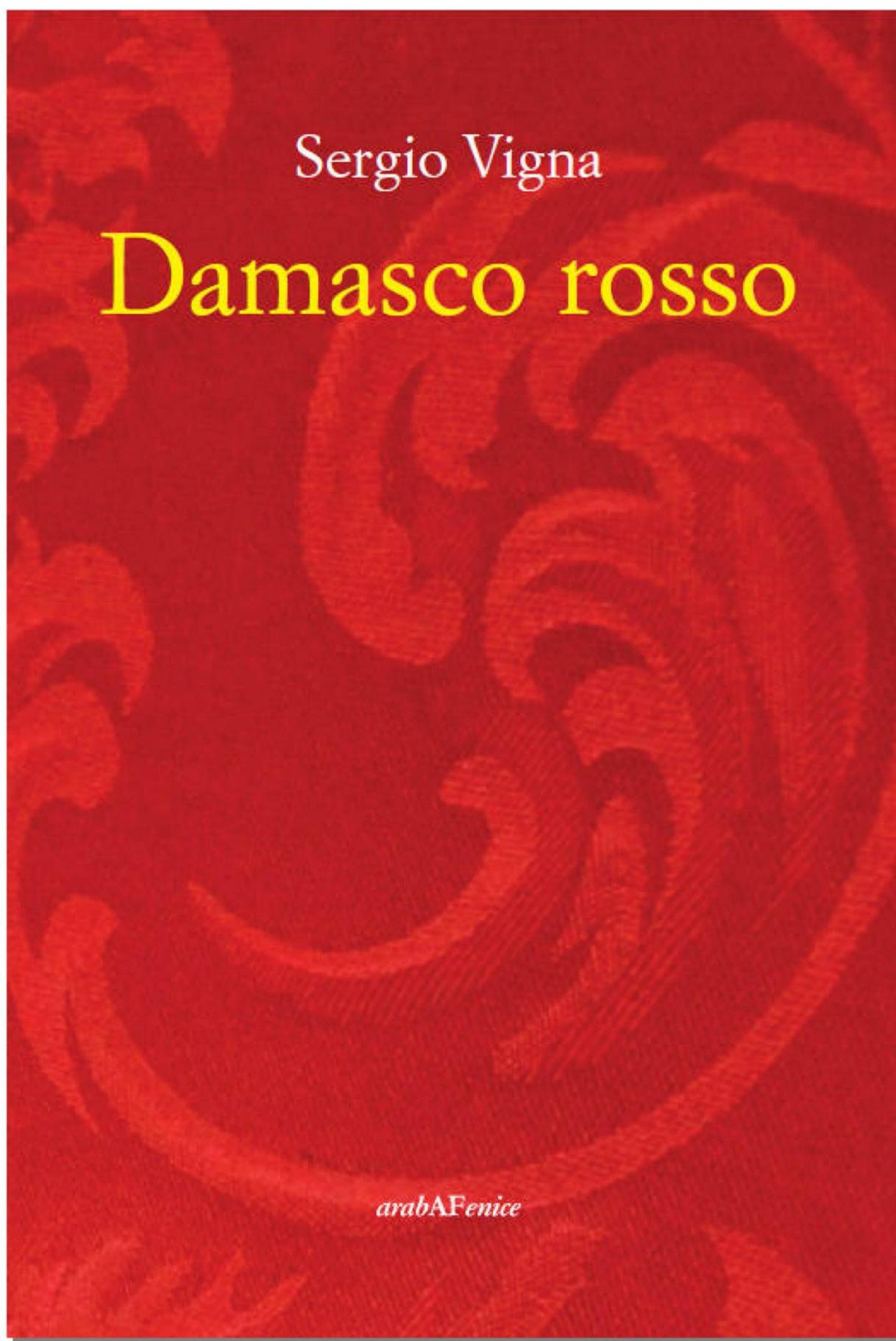
*«Cosa vuoi che sia una ramanzina, un'altra medaglia da appendere al petto e smerdare quegli stronzi che ci credono dei bambini paurosi» soggiunse Salvatore.*

*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.*



## Ama chi t'ama

*Ama chi t'ama e non chi t'abbandona,  
ama chi t'ama e non chi t'abbandona,  
ama quel cor che sempre canta e sona.*

*Se l'abbandoni pensa a cosa fai  
se l'abbandoni pensa a cosa fai  
pensa a l'amato, o poi lo piangerai.*

*Lo piangerai sì tante spesse volte,  
lo piangerai sì tante spesse volte  
come i capelli de le trecce vostre.*

*Le trecce vostre porta mezurana,  
le trecce vostre porta mezurana,  
in mezo al cor ci sta una stela Diana.*

*O stela Diana o stela matutina,  
o stela Diana o stela matutina,  
la da splendor la sera e la matina.*

*La dà splendor su quella finestrela,  
la dà splendor su quella finestrela,  
casa l'è alta e la putela bela!*

Una bella ragazza s'affaccia alla finestrella di una casa patrizia, porta i capelli con lunghe trecce, ha una riga (la "mezurana") in mezzo ai capelli, fissati con uno spillone che terminava con una stella (la "stella diana"). Il canto trentino (della Val Rendena) che ci descrive questa scena è una "maitinada" e appartiene ai canti di ammonimento, che in questo caso invita i giovani ad essere fedeli al proprio amore, per non doverlo poi amaramente rimpiangere.

Canto armonizzato da Renato Dionisi.

### Aforismi sull'Amore

*Se ami una persona, lasciala andare, perché  
se ritorna, è sempre stata tua. E se non  
ritorna, non lo è mai stata.*

**(Khalil Gibran)**

*Dubita che le stelle siano fuoco, dubita che il  
sole si muova, dubita che la verità sia  
mentitrice, ma non dubitare mai del mio  
amore.*

**(William Shakespeare)**



**Canta che ti passa !**

**la rubrica del Coro Edelweiss**

*Amare qualcuno significa desiderare di  
invecchiare accanto a lui.*

**(Albert Camus)**

*Amare non è guardarsi l'un l'altro, ma  
guardare insieme nella stessa direzione.*

**(Antoine de Saint-Exupery)**

*La paura di innamorarsi non è forse già un po'  
d'amore?*

**(Cesare Pavese)**

*Ti amo terribilmente. Se sbocciasse un fiore  
ogni volta che ti penso, ogni deserto ne  
sarebbe pieno.*

**(Khalil Gibran)**

*Se sapessi che questi sono gli ultimi minuti  
che ti vedo, direi "ti amo" e non darei  
scioccamente per scontato che già lo sai.*

**(Gabriel Garcia Marquez)**

### Dove si trova la Val Rendena

Una valle verdissima incorniciata da stupende montagne, l'Adamello, la Presanella e le Dolomiti di Brenta, costellata di centri abitati ricchi di storia e tradizioni che sono luoghi di ospitalità schietta e semplice come sa essere quella della gente di montagna.

Luoghi frequentati ogni estate, come i molti rifugi, da centinaia di migliaia di persone attratte dal fascino leggendario delle Dolomiti.

Madonna di Campiglio, Pinzolo e l'intera valle Rendena devono alle incomparabili bellezze naturali, tutelate a Parco Naturale, gran parte della loro fortuna attuale: sono infatti unici i luoghi come le Cascate di Vallesinella, il Campanil Basso o la Via delle Bocchette, proprio nel cuore delle Dolomiti di Brenta, oppure i laghi di San Giuliano, vette come il Carè Alto, i ghiacciai delle Lobbie o del

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=SSSDGgv9FDY>



Mandrone nel massiccio dell'Adamello Presanella.

La verde Rendena, bagnata dal Sarca, è anche una fitta rete di sentieri e conta diverse vallette laterali: la più famosa è quella di Genova, un vero paradiso della natura solcato dalle acque tumultuose d'un ramo del torrente che sgorga dalle vedretta del Mandrone.

Scalando una cima o semplicemente passeggiando nei boschi (magari cercando funghi) ricordiamoci d'essere nel cuore del meraviglioso Parco naturale Adamello Brenta: basterà darsi un'occhiata attorno per intuirne i motivi.

Il dialetto è dato dalla transizione da influenze ladine (solandro) nella parte più settentrionale e dialetti lombardi.

I dialetti possono variare notevolmente da un paese all'altro e questo ha determinato una significativa diversità tra i dialetti parlati nell'alta Val Rendena (Carisolo, Pinzolo e Giustino) con quelli della bassa.

Da ricordare il taròn o gàim (in Val di Sole), gergo parlato dagli arrotini e dai ramai che esercitavano questa professione nel Nord Italia.

Questo gergo usava (ed usa ancora) parole di origini antiche per lo più di matrice tedesca.



*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.*



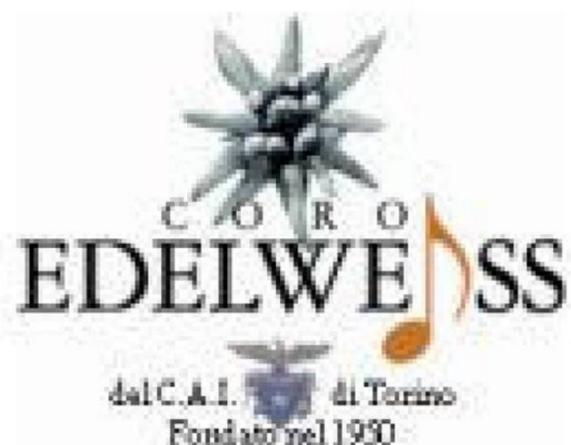
Come molti altri artigiani girovagli i paroloti avevano un loro gergo, chiamato tarón o gain, che permetteva loro di capirsi fra colleghi senza farsi intendere dalla clientela.

Di seguito un esempio di tarón in un divertiment in poesia del Bezzi:

*A slacar giust n'ho mai smoinà gnifela,  
ma quan che ho slumà ti su la forela  
de na baita lassù fra i nossi slonzi  
vergot de nöf me s'è stanzià 'n te 'l cor  
e coi lusnèi che me pareva 'mbronzi  
da quel ciaròs n'ho pù percà che ti.  
E fin ch'el zoadór dei sbertidóri  
no 'l dirà che l'é ora de zoàr  
e ciaperò 'n te 'l bèf 'na botesada  
e no sarò pu bon de stonzenar  
e pertegàr col ràntech la calcosa  
e amò dopo che sarò sgasì  
la me manìa sarasti demò ti.*

*A dire il vero non ho mai corteggiato una  
ragazza  
ma quando ho visto te sulla finestra  
di una casa lassù fra i nostri paesi  
qualcosa di nuovo mi è entrato nel cuore  
e con gli occhi che mi parevan stralunati  
da quel giorno non ho visto che te.  
E fin quando il medico  
non dirà che è ora di andarsene  
e non prenderò nel culo un bel calcione  
e non sarò più capace di saltare  
e correre col paiolo sulla strada  
e ancora dopo che sarò morto  
la mia fissazione sarai solo tu.*

**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’icone della montagna piemontese**

## Il Pane della Lombardia

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

*Questo mese siamo arrivati in Lombardia, regione Vasta e variegata, nella quale la panificazione non colpisce solo per il tradizionale assortimento di pani poveri, a base di mais, segale o riso, ma per anche una miriade di tanti piccoli "sfizi" da forno.*

*Questa è la terra della polenta e del riso, dove il pane tuttavia ha potuto finalmente emanciparsi dal suo ingrato ruolo di cibo rifugio, per diventare cibo "festivo".*

*Ed è il caso dei deliziosi pani di Mantova, contraddistinti al pari di tante tipologie emiliane da impasti duri ed elastici, o del gustoso "luvadel" conosciuto come panino "sfogliato".*

*Anche nella cucina lombarda non mancano gli impieghi culinari del pane: pensiamo alla minestra mariconda (gnocchetti di pane raffermo), alla panada (brodo e soffritto di pangrattato) o al tipico esempio dell'arte di impanare alla "milanese". Del tutto particolari poi, le focacce, dove nell'impasto di matrice rinascimentale entravano un tempo ingredienti come la grappa o la vaniglia.*

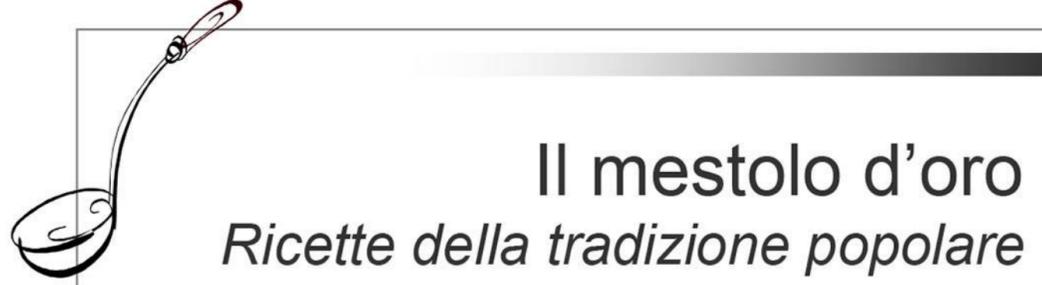
*I tre pani che vi propongo dunque questo mese sono la migliore espressione di questa "esibizione" lombarda ai forni, che ha voluto elevare il pane a rango di alimento superiore, completo ed appagante consumato anche così com'è, da solo.*

*Buon viaggio allora, nei profumi e nella tradizione dei grandi pani di questa regione!*

### **Michetta milanese**

La michetta è tipica della Lombardia, in particolare di Milano, dove è stata il pane degli operai fin dal 1700. E' conosciuta in buona parte dell'Italia come rosetta, ed è un pane soffiato, cioè cavo all'interno, che si riconosce dalla tipica forma a stella con un cappello centrale. Per realizzare correttamente la forma della michetta sarebbe necessario lo stampo apposito ma si può ovviare a questa mancanza ricorrendo ad un più comune taglia mela.

La michetta è un ottimo pane da farcire:



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



provatelo con la mortadella o con il salame ed è una delizia indescrivibile!

Unica pecca è che questo tipo di pane perde la sua tipica croccantezza dopo poche ore dalla cottura.

Quindi non resta che preparare le michette e mangiarcele immediatamente per poter gustare tutta la loro bontà

### **INGREDIENTI**

Per la biga:

- 400 grammi di farina 00 Mulino Caputo
- 175 millilitri di acqua
- 4 grammi di lievito di birra

Per l'impasto:

- 40 grammi di farina 00
- 55 millilitri di acqua
- 8 grammi di sale
- 4 grammi di malto o zucchero



*Mochetta milanese*

## PREPARAZIONE

Iniziare preparando la biga. In una ciotola sciogliere il lievito di birra nell'acqua a temperatura ambiente; unire la farina ed impastare con le mani per qualche minuto.

L'impasto risulterà poco omogeneo e piuttosto duro.

Coprire la biga con la pellicola e far riposare per 20 ore nel forno spento, con lo sportello chiuso (deve riposare ad una temperatura di 18-20 gradi).

Trascorso il tempo del riposo, sciogliere il malto nell'acqua a temperatura ambiente.

Aggiungere la biga e la farina ed impastare con la planetaria per 6 minuti a velocità 1.

Aggiungere il sale ed impastare per 7 minuti a velocità 2, fino a quando l'impasto sarà omogeneo, elastico e ben incordato.

Trasferire l'impasto sulla spianatoia, fare una palla, coprire a campana con una ciotola e far riposare per 10 minuti.

Riprendere l'impasto e stenderlo leggermente con il mattarello, dandogli una forma rettangolare.

Fare un giro di pieghe come indicato nel video, quindi coprire con la pellicola ed un

panno e far riposare 15 minuti. Ripetere l'operazione altre due volte.

Formare una palla di impasto, ungerla con un filo di olio; coprirla con la pellicola e con un panno, e farla riposare 20 minuti.

Dividere l'impasto in 8 parti da circa 80 grammi; formare 8 palline. Infarinare le palline, coprirle con la pellicola e con un panno e far riposare 30 minuti.

Con il taglia mela o con lo strumento apposito stampare le rosette, facendo attenzione a non premere troppo.

Rivoltare le rosette ed appoggiarle capovolte su una teglia ricoperta da carta forno. Coprirle con la pellicola e con un panno, e far lievitare per 1 ora.

Accendere il forno alla massima temperatura (il mio 240 gradi) e posizionare sul fondo un pentolino con dell'acqua bollente.

Ribaltare le rosette ed infornare per 15 minuti, quindi abbassare la temperatura a 200 gradi e proseguire la cottura per altri 5 minuti.

Sfornare e far raffreddare su una gratella.

## *Il pane di Como*

Il Pane di Como nei primi anni del '900 fu definito il miglior pane d'Italia, con crosta croccante e mollica ben lievitata.

Nei tempi antichi, in Lombardia, non si usava



consumare molto pane, considerato ‘una cosa da ricchi’ e il così detto “pane bianco” era comunque fatto con farine di grano tenero integrale.

Quindi quale migliore ricetta eseguire con queste due farine?

Questo pane era caratterizzato da una lavorazione manuale, la cottura nei forni a legna, ma soprattutto dall’utilizzo del lievito madre (o lievito naturale) rinfrescato più volte per ottenere la biga da cui si partiva per fare l’impasto finale, senza più aggiungere altro tipo lievito.

La morbidezza della mollica si otteneva con più fasi di piegature dell’impasto, questo comportava un lavoro notturno prolungato per i fornai che stavano molto attenti ai tempi della lievitazione dei loro impasti.

Oggi è conosciuto anche come Pane Francese, ma attenzione, non è da confondere con quelle specie di ciabattine bianche, bianche molto alveolate che si trovano in commercio e la motivazione è semplice: prima di tutto perchè la ricetta antica prevede l’utilizzo di farine di grano tipo 1 o al massimo di tipo 0 miscelate con farine integrali, e in secondo luogo perchè il lievito madre non dà alveoli molto ampi, ma un’alveolatura fitta e abbastanza regolare.

## **INGREDIENTI**

Per la biga:

- 150 gr. farina 0
- 150 gr. acqua
- 1 gr. lievito di birra

Per l’impasto:

- biga
- 250 gr. farina 0
- 90 gr. acqua
- 10 gr. lievito di birra
- 5 gr. sale
- 5 gr. Malto

## **PREPARAZIONE**

Per la biga:

Versate l’acqua in una ciotola, fondete il lievito poi unite la farina in 3-4 riprese mescolando per evitare che si formino dei grumi.

Lasciare fermentare.

Per l’impasto:

Fate la fontana, mettete al centro la biga poolish, mettete al centro della biga il lievito sbriciolato e fondetelo con l’acqua e il malto, amalgamandoli bene alla biga.

Poi prendete un poco di farina dall’interno dell’anello e unite il sale. Lavorate senza battere per 6-8 minuti, coprite l’impasto e fatelo riposare per 30 minuti.



*Pane Pavese o Miccone*

## *Pane Pavese o Miccone*

Passato questo tempo formate una palla e lasciate riposare per 20 minuti, poi formate un filone tozzo e riposare ancora 20 minuti.

A questo punto fate una pressione sul centro del pane con l'avambraccio, mettetelo su di un vassoio con un canovaccio infarinato mettendo la falda verso il basso mentre la traccia della pressione sarà verso di voi, mettete farina e chiudetelo nel canovaccio coprendolo.

Fate lievitare per 45-50 minuti.

Al termine della fermentazione scoprite il pane, tendete il canovaccio verso l'esterno – lato lungo – fino a quando il filone sarà sul bordo, appoggiate questo bordo del vassoio sul lato della teglia, capovolgete delicatamente il vassoio. Il pane deve cadere dolcemente sulla teglia per cui accompagnatelo con la mano destra.

Cuocete a 210° per 15 minuti, poi abbassate a 180° per altri 20-25 minuti.

Se non volete capovolgere il filone per la cottura, potete metterlo subito sulla teglia tenendo la falda sopra.

Il miccone pavese, o miccone di Stradella, è un pane che dura nel tempo e può essere tranquillamente consumato anche qualche giorno dopo l'acquisto, a differenza di molti suoi cugini forse più moderni, ma che hanno il triste difetto di risultare immangiabili nel giro di 24 ore dall'uscita dal forno.

Questa caratteristica è probabilmente legata alle abitudini delle campagne e delle colline pavesi, in cui il pane veniva preparato una volta alla settimana e doveva essere in grado di affrontare senza timori il trascorrere del tempo.

Tipico prodotto dell'Oltrepò, è diffuso e facilmente reperibile in tutta la provincia di Pavia.

Si tratta di una grossa forma di pane bianco che si esalta in abbinamento con i salumi tipici delle nostre zone, dal salame di Varzi alla pancetta pavese, alla coppa, per citarne alcuni. Inoltre, la sua crosta spessa e l'abbondante mollica bianca e morbida si prestano ottimamente a essere "pucciate" in sughi e intingoli di ogni genere.

Viene preparato con farina di grano tenero, acqua, sale e lievito e venduto in pagnotte che pesano attorno ai 7 etti; ne esistono anche

varianti che prevedono l'aggiunta di strutto.

La cura nella lavorazione è indispensabile per sfornare un pane che risponda alle caratteristiche del miccone.

È necessario lavorare a lungo l'impasto, quindi farlo lievitare, preparare le forme, poi lasciarle lievitare ancora. Le forme vengono incise nella parte superiore per dare loro l'aspetto tipico di questo pane.

Lo scopo di questa procedura è ottenere un pane che contenga poca umidità e che possa conservarsi a lungo anche in zone, come la provincia di Pavia, dove certo non manca l'umidità nell'aria.

## INGREDIENTI

Per la biga:

- kg. 3 farina W 320
- l. 1,350 acqua 45%
- g. 30 lievito compresso 1%

Per l'impasto:

- biga +
- Kg. 5 farina W 250
- l. 2,250 acqua 45% sul totale della farina
- g. 150 lievito compresso 3% sulla farina aggiunta
- g. 160 sale 2% sul totale della farina

## PREPARAZIONE

Terminato l'impasto cilindrare subito per circa 2 minuti, formare subito in pezzature di grosso formato e lasciare lievitare 40 minuti circa coperti o in cella, incidere in senso longitudinale (non troppo profondo).

Infornare senza vapore con tiraggio aperto a una temperatura di 220/230° C e dopo qualche minuto abbassare la temperatura a 200° C e chiudere il tiraggio. Riaprire il tiraggio nei 10 minuti finali della cottura.

**Mauro Zanotto**



## Il Rondò della Forca a Torino

Torino una città esoterica che affascina chiunque la visiti.

Si dice, infatti, che la città sia il vertice di due triangoli: quello della magia bianca, insieme a Praga e Lione, e quello della magia nera insieme a San Francisco e Londra.

Uno dei luoghi più visitati a Torino dal turismo esoterico è il Rondò della Forca.

Con questo nome si indica un punto preciso, che si trova nell'area risultante dalla confluenza degli attuali corsi Valdocco, Principe Eugenio e Regina Margherita con via Cigna (il Rondò della Forca non è distante da piazza dello Statuto: uno dei fulcri della Torino esoterica).

In realtà, il comune di Torino non ha mai assegnato questo nome a questo luogo. Il nome è stato tramandato dalla tradizione popolare perché qui sono avvenute le esecuzioni capitali (pubblica impiccagione) per un periodo abbastanza breve dall'anno 1835 al 1853.

Precedentemente la forca era innalzata sulle rive del Po, in seguito della Dora per poi finire in Piazza delle Erbe (attuale Palazzo di Città) e nella Piazza Reale (attuale Piazza San Carlo).

Negli anni dell'occupazione francese la forca fu sostituita dalla ghigliottina e le esecuzioni avvenivano in Piazza Carlo Emanuele II detta Piazza Carlina.

Perché questa località era stata scelta per le esecuzioni?

Nei secoli passati l'esecuzione doveva essere pubblica e doveva coinvolgere il maggior numero di persone cioè far vedere che il reo veniva punito ed intimorire gli spettatori per prevenire i reati.

In quel periodo, l'attuale Rondò della Forca era aperta campagna: era stato scelto proprio questo luogo per la sua vicinanza alla prigione che si trovava in quella che oggi è via Corte d'Appello ed essendo uno spazio molto ampio per contenere un numero elevato di spettatori, inoltre era circondato da grandi pini che rendevano l'ambiente sufficientemente buio e tetto.

Tutt'intorno prati, fossi, pozze e poche case.

L'esecuzione capitale era preceduta da



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

un'usanza che aveva tutto il gusto di un rituale sacrificale: al condannato venivano legati capo e mani, poi saliva sul carro in compagnia del sacerdote.

Tale carro percorreva, in mezzo alla folla, le vie della città verso il luogo d'esecuzione pubblica, preceduto dai confratelli dell'Arciconfraternita della Misericordia con i loro cappucci e mantelli neri, fiancheggiato dai carnefici e dai soldati, mentre la campana del carcere coi rintocchi a morto cadenzava la marcia.

Lungo tutto il percorso, il corteo era fatto oggetto a lanci di sassi o di immondizia, verso il condannato o verso il boia che lo accompagnava, secondo l'umore del momento.

Arrivata l'ora dell'impiccagione, il Sindaco della Misericordia bendava gli occhi al condannato e don Cafasso concedeva l'assoluzione facendo baciare il crocifisso.

La forca veniva rizzata di volta in volta in quanto l'uso non era frequente e se fosse rimasta in piedi sarebbe stata oggetto di atti vandalici e magari anche di distruzione perché poco amata dai cittadini.

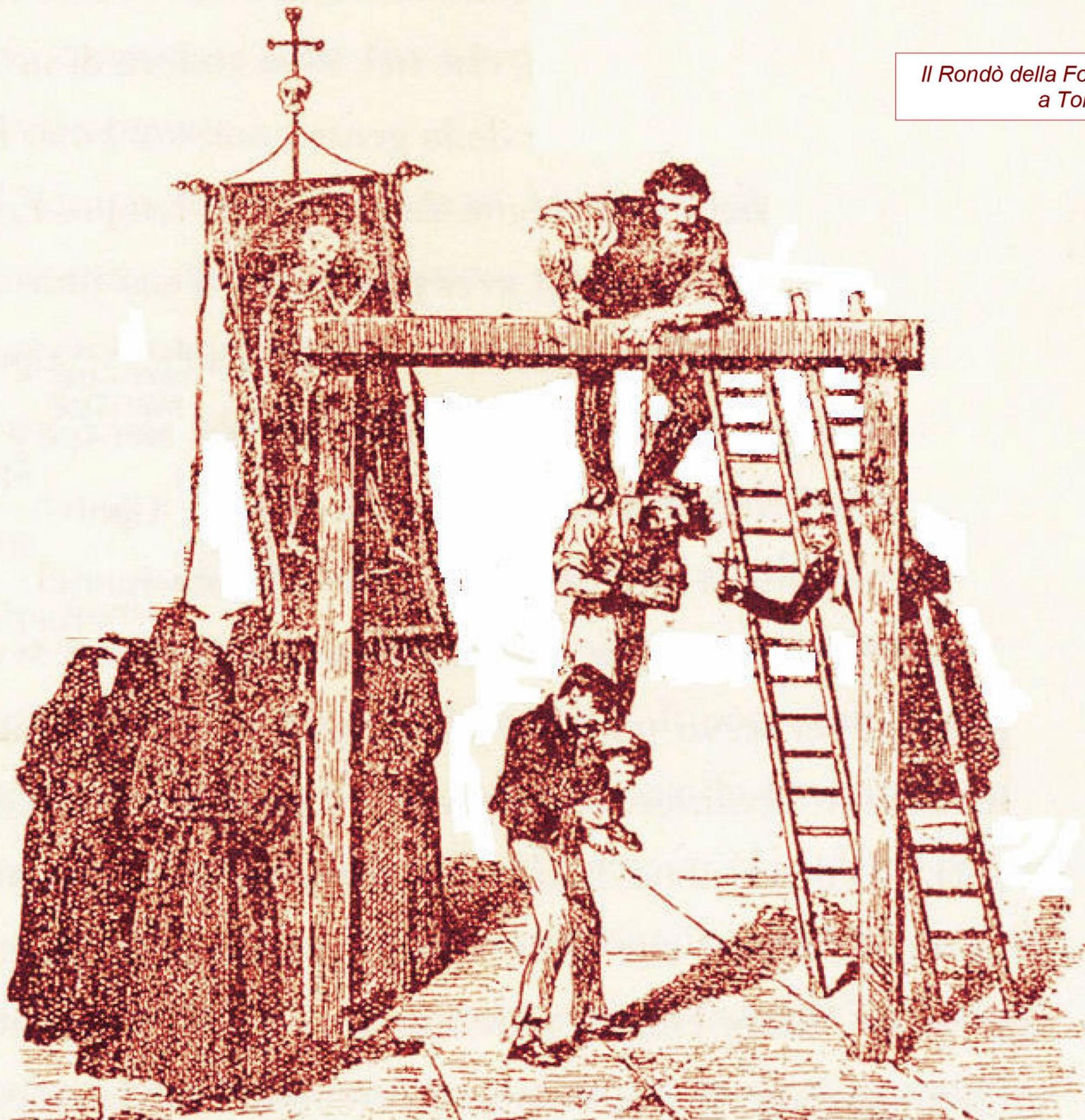
Nei giorni precedenti l'esecuzione si rizzava la forca composta da due pali in legno infissi verticalmente nei fori centrali di due grosse macine da mulino ancorate al terreno, sulla loro sommità veniva incastrata una trave trasversale.

Su quest'ultima si appoggiavano due scale contrapposte, su una saliva il boia e sull'altra il condannato già col cappio al collo.

Fissata la corda del cappio alla trave il boia dava una violenta spinta al condannato che restava appeso nel vuoto e strangolato.

Alcune volte il boia saliva sulle spalle del condannato mentre il "tirapiedi" del boia tirava il condannato verso il basso per affrettarne la morte.

Nel 1853 le due macine vennero rimosse e collocate alla Cittadella dove restarono fino all'abolizione della pena di morte avvenuta nel



1890 (l'ultima esecuzione avvenne nel 1864). Il giorno dell'esecuzione una grande folla raggiungeva il Rondò della forca e lo spiazzo aveva l'aspetto di una festa popolare con saltimbanchi, cantastorie, venditori e borsaioli. Nel momento cruciale si contava il numero di giri che il corpo dell'impiccato avrebbe fatto prima di restare immobile per giocarli al lotto. Certe volte il pubblico manifestava i suoi

umori mediante lanci di sassi al condannato se la condanna era ritenuta giusta oppure alle forze dell'ordine se la condanna era ingiusta. Al numero 2 di via Franco Bonelli, all'epoca detta "Contrada dei Fornelli" per i molteplici fornelli pubblici, abitava Piero Pantoni, l'ultimo boia di Torino, diverse esecuzioni a carico e una moglie che per la vergogna non usciva mai di casa.

La vicina chiesa di Sant'Agostino era detta la "chiesa del boia", in quanto nei suoi pressi vi

venivano sepolti i condannati a morte e i detenuti defunti in carcere: qui il boia cittadino si era guadagnato il diritto ad avere un banco tutto per sé e ad essere sepolto sotto il campanile.

Cambia la zona, ma non la considerazione popolare per il mestiere di boia. In alcuni negozi, per ricevere i suoi soldi, gli veniva passata una scodella che serviva a lavare il denaro proveniente dal suo ruolo istituzionalizzato di assassino.

E alla moglie del boia i panettieri porgevano il pane al contrario: dopo ripetute proteste da parte del boia alle autorità, un'ordinanza vietò questa pratica e sembra che alcuni forni di Torino cominciarono a cuocere uno strano pane a forma di mattone in modo che potesse essere dato al boia sempre al contrario senza che quest'ultimo potesse lamentarsi.

La leggenda vuole che da questa invenzione per aggirare la legge e continuare a manifestare il disprezzo per il boia ebbe origine il pancarré, quello utilizzato per i toast.

“Meglio avere la moglie del boia come cliente, che essere clienti del boia”, dicevano allora. Diceria popolare vuole che il Pantoni avesse come unico amico il Becchino di Rivarolo, tale Caranca, con il quale si confidava e si disperava per le esecuzioni da lui ritenute ingiuste.

Dalla pratica del mestiere del boia ebbero origine diversi modi di dire piemontesi. Il più comune è “bòja fàuss” imprecazione dovuta al fatto che il popolo non accettava che il boia guadagnasse denaro dall'uccisione di altri uomini, per questo i Torinesi lo battezzarono “fàuss”; oppure per indicare un atto compiuto sgarbatamente si dice che “a smija ch'a daga la contenta al bòja”, cioè sembra che dia la paga al boia; per alludere ad una persona che si trovi in fin di vita si dice che abbia preso il brodo delle undici “a l'ha pijà 'l breu dle ondes ore” perché alle undici del mattino, un'ora prima dell'esecuzione, era usanza offrire una tazza di brodo ai condannati; oppure per indicare un luogo lontano si dice che è sulla forca “an sla forca”.

Nel maggio del 1945 al Rondò della forca ci fu un'ultima esecuzione (ma senza cappio) postuma: la sedicenne Marilena Grill, colpevole secondo alcuni di essere una spia, in realtà una semplice ausiliaria della

Repubblica Sociale Italiana, venne fucilata dai partigiani.

Oggi all'angolo con Corso Regina Margherita è possibile ammirare una statua, eretta nel punto esatto in cui una volta c'era il patibolo. Il piccolo monumento, eretto nel 1960 in occasione del centenario della morte, è dedicato a San Giuseppe Cafasso, originario di Castelnuovo d'Asti (AT), nato il 15 gennaio 1811 e moro a Torino il 23 giugno 1860. San Giuseppe Cafasso fu, a Torino, l'apostolo dei carcerati e, in particolare, dei condannati a morte che usava accompagnare, per confortarli, fin ai piedi della forca che li attendeva.

Sulla base del monumento, nei rispettivi quattro lati, si legge:

*“A San Giuseppe Cafasso MCMLX”*

*“Qui sul Rondò della Forca ritorna la soave figura del Santo degli impiccati per ricordare che la giustizia umana ha bisogno di accompagnarsi alla carità di Cristo”*

*“I carcerati di tutta Italia hanno eretto questo monumento al loro celeste patrono nel centenario della sua morte in umile testimonianza di riconoscenza e sincero proposito di redenzione”*

*“Come un ponte ideale fra le cupole della Consolata e Dell'Ausiliatrice brillano le figura dei Preti Santi: Can. Cottolengo, Don Cafasso, Don Bosco, che hanno reso famoso nel mondo il nome di Torino”.*

La storia macabra di questo slargo non è attenuata da una storia più antica, testimoniata ancora dal nome del Corso Valdocco che deriverebbe dal toponomastico latino Vallis Occisorum.

L'area sarebbe, dunque, un luogo da lungo tempo deputato alla morte e, per tale motivo, entrato nei tour di Torino degli appassionati di occultismo ed esoterismo.

**Gianni Cordola**

*www.cordola.it*



## la Vedetta Alpina

la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna

### *Ventagli delle montagne*

*La collezione di ventagli promozionali del Museomontagna*

In attesa di andare a Trento, in occasione del Film Festival (11 aprile – 12 maggio), continua al Museomontagna la mostra sui ventagli promozionali che il Museo ha negli anni raccolto, costituendo una collezione di circa 130 esemplari.

*Ventagli delle montagne* è, a Torino, divisa in due sedi: le sale del Museo Nazionale della Montagna e gli spazi di Palazzo Lascaris, sede del Consiglio Regionale del Piemonte, con cui il Museo ha organizzato il progetto, insieme alla Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Trento che ospiterà una selezione delle due mostre torinesi negli spazi di Palazzo Roccabruna.

Nel catalogo della mostra Hélène Alexander, direttrice del Fan Museum di Londra, luogo di

riferimento internazionale per appassionati e studiosi di ventagli, scrive che questi oggetti sono antichi quanto il caldo.

I ventagli promozionali sono quindi, e non solo per una questione anagrafica, una fotografia del tempo, la testimonianza culturale e antropologica di un luogo e il souvenir di paesaggi naturali e montani.

Con essi è percorribile l'evoluzione delle strategie di comunicazione connesse al gusto figurativo: dalla pittura di tradizione ottocentesca al Liberty, fino alle avanguardie artistiche.

La mostra, suddivisa in sei sezioni tematiche  
*Aria di montagna*

L'immaginario di montagna nei ventagli



*Scheer General  
Electric ventola a  
schermo pieghevole  
USA 1950 circa*



*Laneria Sederia  
Confecciones  
Almacenes Alcala  
S.A.  
Ventola a schermo  
Spagna 1940*

pubblicitari;

*Souvenir de voyage*

Il ventaglio come oggetto promozionale di eventi e mete turistiche;

*Naturale vs artificiale*

Scenari montani e promozione aziendale.

*Montagne di oggetti*

Il ventaglio come consiglio per gli acquisti;

*Bellezze da vertigine*

La figura femminile nel ventaglio pubblicitario.

*La montagna sacra*

Altitudini e aldilà nel ventaglio pubblicitario – permette quindi di seguire questa evoluzione, grazie anche al dialogo e al confronto con gli altri documenti esposti, parte anch'essi delle raccolte museali.

Fotografie, etichette, cartoline, ex libris, manifesti arricchiscono il percorso espositivo raccontando l'iconografia montana e la sua applicazione commerciale.

Con la nascita dell'era dei consumi e della pubblicità moderna, il ventaglio si trasforma da oggetto di lusso a bene di massa, grazie all'evoluzione delle tecniche di produzione e all'impiego di materiali poveri come legno, carta e cartone.

In passato manufatto di pregio, di fattura artigianale, diventa infatti con il tempo un prodotto industriale distribuito su scala globale, perdendo mano a mano la sua aura di preziosità ma vedendo enormemente ampliarsi la sua diffusione.

Il ventaglio promozionale nasce in Europa a metà Ottocento come veicolo di promozione turistica per alberghi, luoghi termali ed eventi, come le grandi Esposizioni nazionali e internazionali, rappresentate in illustrazioni dettagliate – ancora lontane dall'icasticità del linguaggio visivo del Novecento – dove trovano spazio anche i villaggi alpini effimeri allestiti in tali occasioni e gli scenari montani.

Con il nuovo secolo, e in particolare negli Stati Uniti, tutti iniziano a riconoscere in questo oggetto uno strumento perfetto per pubblicizzare le più svariate tipologie di servizi e prodotti: il produttore di scarpe, il droghiere che lo usa come piccolo campionario prêt-à-porter, le sale da ballo che ne fanno una sorta di réclame e le imprese di servizi, prime fra tutte quelle di onoranze funebri, che lo utilizzano come vero e proprio biglietto da visita.

Se in alcuni casi la preminenza è lasciata alla montagna, libera di occupare in maniera totalizzante il fronte del ventaglio, in altri casi, prodotti e ambientazioni montane dialogano in maniera sinergica.

Ecco allora che una fragranza dal nome Himalaya Bouquet non potrebbe avere set migliore se non quello di un panorama montano; un copertone Good Year dichiara la propria capacità di essere prestante anche sulle strade di montagna; il pane in cassetta Tip-Top ricorre all'immagine di una cima innevata per fare intendere che quel tipo di alimento è il meglio che si possa desiderare e raggiungere; l'aperitivo Bonal è prodotto con la genziana raccolta da una fanciulla in



*Lenore Goddard  
Chickens.  
Star Parasite  
Remover  
Ventola a schermo  
USA 1940*

costume tradizionale; il cioccolato Suchard Milka allude alla genuinità del latte alpino con il cane San Bernardo, più tardi sostituito dalla mucca lilla che tutti conosciamo.

Con questo progetto il Museomontagna prosegue nella valorizzazione del patrimonio del suo Centro Documentazione.

Secondo un nuovo approccio curatoriale e allestitivo, l'esposizione offre al visitatore una contestualizzazione dei ventagli nei diversi ambiti culturali di loro produzione, grazie alla

presenza in mostra di materiali coevi conservati al Museo, come fotografie, manifesti e altre carte da collezione.

La mostra è realizzata con il **CONSIGLIO REGIONALE DEL PIEMONTE** e con la **CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA DI TRENTO**, con il sostegno di Club Alpino Italiano, Città di Torino, Regione Piemonte e Fondazione CRT.

A conferma della volontà e della capacità del Museo di condividere progettualità con enti e istituzioni di rilievo, sensibili all'importanza della cultura della montagna.

Inoltre, il lavoro di preparazione è stato occasione di confronto e collaborazione internazionale con il Museo del Ventaglio inglese (THE FAN MUSEUM, London), autorevole riferimento di settore per studiosi e appassionati.

Al Museomontagna dal 30 gennaio al 4 aprile 2019 Martedì – Domenica dalle 10,00 alle 18,00

Al Consiglio Regionale Del Piemonte, Palazzo Lascaris dal 7 febbraio all'8 marzo 2019

Alla Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Trento, Palazzo Roccabruna dal 12 aprile all'11 maggio 2019

**Veronica Lisino**

*centro documentazione - raccolte iconografiche*  
MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO



MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO

dal 25/1/2018 al 24/03/2019

*presso il*

Museo Nazionale della Montagna

**Public Program della mostra  
“Post-Water”**



Il Museo Nazionale della Montagna è lieto di presentare il Public Program della mostra Post-Water, a cura di Andrea Lerda.

Il programma di eventi, che avrà luogo dal 25 gennaio al 24 marzo, è realizzato grazie al sostegno della Compagnia di San Paolo.

Nell'ambito della mostra attualmente in corso al Museo e in relazione alla tematica affrontata dal progetto espositivo, il Public Program è pensato come uno strumento di approfondimento e di coinvolgimento attivo del pubblico dentro e fuori gli spazi del Museomontagna.

Una serie di appuntamenti che attraverso la parola, il video e la performance vedranno protagonisti artisti, scienziati ed esperti di richiamo internazionale.

Figure che saranno invitate a compiere riflessioni sull'acqua e sulla montagna, a indagare in maniera partecipata problematiche attuali legate al climate change e al global warming, a proporre contenuti sul tema, riflessioni sugli scenari futuri e soluzioni da attuare in materia di crisi idrica.

**info MUSEO NAZIONALE DELLA MONTAGNA**

Piazzale Monte dei Cappuccini 7, 10131 Torino 011 6604104

[stampa.pr@museomontagna.org](mailto:stampa.pr@museomontagna.org) / [www.museomontagna.org](http://www.museomontagna.org)

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

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

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

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

## ***Un anello sui monti di Mompantero. Dalla Madonna dell'Ecova al monte Molaras***

- Località di Partenza: Madonna dell'Ecova mt. 710
- Dislivello complessivo: 690 mt.
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 3 Val Susa – Val Cenischia – Rocciamelone – Val Chisone Fraternali Editore

*La seicentesca chiesetta della Madonna dell'Ecova si trova sulla strada che da Susa sale verso il Rocciamelone poco sopra l'abitato di Urbiano nel comune di Mompantero.*

*Da qui parte una traccia che alla borgata Braida, poco sopra l'edificio sacro, si sdoppia. Quella più a monte raggiunge Chiamberlando,*



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

*quella più a valle si porta traversando in direzione della valle del rio Rocciamelone confluendo tutte e due a quote diverse sul sentiero 560 che salendo da fondovalle, da Foresto, raggiunge al termine di una lunga ascesa il colle della Croce di Ferro dal quale si scende nella valle di Viù.*

*In questo itinerario si percorre la prima in ascesa, la seconda tornando raccordandosi la traccia con il sentiero 560 sul quale si sta per un tratto nel percorso discendente dal monte Molaras meta ultima di questo anello. Sostanzialmente si percorrono due sentieri quasi paralleli, traversando lungamente sul soleggiato versante di valle sopra la precipitante Rocca del Chiodo, per ambienti aridi e siccitosi, rocciosi, pesantemente percorsi di recente dal fuoco come altri di questa parte della valle di Susa.*

*I piccoli insediamenti che si incontrano, tutti oggi privi di residenti fissi, gli estesi muretti dei terrazzamenti, i sentieri che li attraversano stanno a testimoniare come nel passato questi posti fossero fortemente antropizzati ricavandone il montanaro sussistenza con la pastorizia e i coltivi che meglio si adattavano agli aridi pendii di questi versanti.*

*Qui veniva coltivata la vite, i cereali, gli alberi da frutto, anche si fienava. Con l'abbandono si sono sostituiti ai coltivi via via le specie arboree come la roverella ed il pino silvestre di cui ora ci rimangono i resti carbonizzati.*

*Oltre la salita al panoramichissimo monte Molaras, deturpato da un enorme traliccio si spera tra poco demolito, in questo itinerario è assai interessante la parte in cui si discende per un tratto sul versante nord del monte nella valle del rio Rocciamelone ed il successivo attraversamento sotto le sue dirupate pareti meridionali. Itinerario che ben si presta ad essere effettuato dall'autunno inoltrato all'inizio della primavera poco fermandosi la neve sui soleggiati versanti che si attraversano.*



*Lassù il Rocciamelone*

Giunti a Susa si prende la strada per il rifugio “La Riposa” sulla via per il Rocciamelone che oltre il passaggio a livello subito raggiunge Urbiano borgata del comune di Mompantero. Rimanendo sulla strada che lascia l’abitato restringendosi man mano che si sale, con alcune svolte ascendenti e lunghi traversi si raggiunge la chiesetta della Madonna dell’Ecova dove nei pressi conviene lasciare l’auto.

Sul retro dell’edificio sacro una traccia selciata, ampia ed evidente, si porta verso monte costeggiando più sopra un enorme traliccio delle telecomunicazioni.

Attraversata una prima volta la strada, più sopra si ritorna su questa poco sotto la chiesetta di Braida, borgata che si lascia riattraversando altre tre volte la strada così raggiungendo un bivio dove la traccia si sdoppia.

Per il sentiero di destra, il 535 per la valle del rio Rocciamelone si tornerà, pertanto si prosegue dritti e costeggiando terrazzamenti di coltivi abbandonati da tempo, diventati boscaglia, in breve si perviene all’abitato di

Nicoletto dove si prende a destra il “Sentiero dei Partigiani” superando appresso l’alveo di un modesto rigagnolo.

Addentrando quasi in piano nel bosco, poi in ascesa in una chiusa valletta, la traccia raggiunge più sopra la dorsale che aggirata immette sul versante di valle subito intuendo come sono configurati i pendii che si attraverseranno.

Stando su una traccia segnata da frecce bianche, peraltro sempre evidente, si attraversa ora un soleggiato, aperto, arido versante, ben dettagliato dalle bacheche che si incontreranno per via, avendo in vista di sotto la traccia parallela che poi si percorrerà tornando e il punto in cui, presso una fontana abbeveratoio, un sentierino sale da basso alla traccia che si percorre.

Passando di sotto a delle estese pareti rocciose color ocra, dove arbusti e alberi rinsecchiti manifestano la devastazione prodotta dal fuoco, una lunga serie di svolte ascendenti e brevi o lunghi traversi, tali da assecondare sempre la natura del pendio, consentendo di guadagnare quota portano ad un poggio piano, nei pressi di un enorme traliccio, finendo poco dopo la traccia sulla strada che da fondovalle sale a Chamberlando.



*Ritorno alla chiesetta della  
Madonna dell'Ecova*

Dall'altra parte riprende il sentiero che, sempre salendo, raggiunge il successivo traliccio posto poco prima delle case di questa soleggiata borgata posta in un'incantevole posizione.

Preso lo stradello che s'inoltra tra le case, oltre la chiesetta con la vicina fontana, si perviene a quella superiore trovando nei pressi una piccola miniatura di villaggio alpino: veramente un incantevole manufatto.

Di qui, presa per un tratto la strada, alla svolta che segue si prosegue verso monte così raggiungendo il punto in cui, lasciandola, in breve si sale in vetta al monte Molaras mt.1327, deturpato da un enorme traliccio, dove la vista s'apre ampissima verso la valle da una parte, verso il Rocciamelone dall'altra.

*2 ore c.ca dalla Chiesetta della Madonna dell'Ecova.*

Alle indicazioni che di sotto si presentano, lasciata la strada, si prende ora la traccia che si percorrerà per un buon tratto scendendo nella valle del rio Rocciamelone: il sentiero 560 che da Foresto sale al colle della Croce di Ferro.

Pulito, ampio, sempre evidente e segnato,

traversando lungamente sul versante nord del monte si porta poi su quello assolato trovando sempre la via tra le rocce che contraddistinguono il tratto discendente.

Superato un intaglio la traccia prende a scendere, a tratti per la linea di massima pendenza, prevalentemente su una rocciosa dorsale, raggiungendo più sotto un bivio dopo aver superato di poco i cavi della linea di alta tensione che si stagliano di sopra.

Qui giunti un ometto segnala il punto in cui si deve abbandonare il 560 che scende a Foresto per il sentiero 535, non segnalato, che riporterà alla chiesetta della Madonna dell'Ecova.

Meno ampio del precedente, però sempre evidente, in moderata ascesa attraversa un accidentato pendio incuneandosi lungamente tra le dirupate pareti sud del monte Molaras, spettacolari, trovando sempre la via tra gli ammassi rocciosi di questo tratto, raggiungendo così, a conclusione della traversata, un erboso poggio dove termina il tratto ascendente.

Si percorrerà appresso il sentiero sottostante

a quello percorso nella prima parte dell'itinerario attraversando nuovamente la stessa zona brulla, devastata dal fuoco, arida e soleggiata, poco alberata.

Traversando e scendendo su una traccia peraltro sempre evidente di poco sopra le pareti precipitanti della Rocca del Chiodo, superata la fontana-abbeveratoio, incontrate per via delle esaustive bacheche, aggirata più in basso la dorsale, in breve si raggiunge il punto in cui ci s'immette sulla traccia proveniente da Nicoletto dove questo anello si chiude.

Scesi alla borgata Braida, preso il sentiero discendente, in breve si torna così alla chiesetta della Madonna dell'Ecova.



*2 ore c.ca dal monte Molaras.*

## Beppe Sabadini

*Neppure le indicazioni si sono salvate dal fuoco*



*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!*

**Zucchero?! No grazie, prevengo il diabete.**

*Evitare gli zuccheri migliora il nostro stato salute*

**Il diabete è un'epidemia in continua espansione, in Italia colpisce 3,3 milioni di persone pari al 5,5% cui va aggiunto un altro milione di persone che ignorano di avere già la malattia.**

Oggi abbiamo chiesto ad Alberto Donzelli, per oltre un decennio Direttore del Servizio Educazione all'Appropriatezza ed EBM dell'ASL di Milano, di darci il punto di vista scientifico sulla correlazione tra alimentazione moderna e diabete.

*“L'Oms definisce zuccheri liberi gli zuccheri che sono aggiunti ai cibi dall'industria, oppure dal cuoco o dal consumatore. Fra gli zuccheri aggiunti sono computati anche succhi di frutta o le bevande zuccherate e il miele. Non sono computati come zuccheri liberi quelli normalmente presenti in cibi come la frutta, alcune verdure o il latte.*

Il problema è molto serio per i cibi solidi, se si considerano le abitudini della nostra storia evolutiva, ma è ancor più grave per le bevande zuccherate. Prima di ricevere da quello che ingeriamo i primi segnali di sazietà che calmano la ulteriore ricerca e ingestione di cibi, con i liquidi ingeriamo quantità di calorie molto rilevanti senza modulare in modo tempestivo il senso di sazietà.

Chi mangia una mela masticandola, ottiene segnali di sazietà, di distensione dello stomaco e di inizio di assorbimento di zuccheri che moderano l'appetito. Ammesso che passi a una seconda mela, è quasi certo che non arrivi alla terza. Invece un centrifugato di tre mele lo si butta giù in pochi sorsi, ma contiene le stesse calorie di tre mele un po' denudate di altri principi nutritivi.

È preoccupante che le linee guida italiane dell'ex Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, oggi CREA Alimenti e Nutrizione, siano “caute” nella comunicazione dei rischi connessi.

*C'è scritto: “in passato si era ipotizzata una correlazione diretta fra consumo di zuccheri e insorgenza di obesità e diabete e malattie*



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

*cardiovascolari. Queste ipotesi sono state in seguito smentite da studi più approfonditi”.*

Non è così! È esattamente vero il contrario. La ricerca (indipendente) ha permesso di confermare in maniera inoppugnabile la relazione tra consumo di zuccheri, sovrappeso diabete e altre patologie.

### **Punto di vista scientifico sulle bibite dolcificate**

Per il peso una revisione sistematica, cui ha fatto seguito combinazione e sintesi matematica dei risultati, ha dimostrato in modo certo che le bevande dolcificate si associano a un aumento di peso sia nei bambini sia negli adulti, e che anche in modo indipendente dall'aumento di peso determinano un aumento di diabete.

EPIC è una gigantesca ricerca epidemiologica che riguarda dieci paesi europei fra cui l'Italia e che ha dato risposte (in Epic Interact), su più di mezzo milione di persone seguite nel tempo per vari lustri, rilevando ciò che mangiano e se si ammalano o restano in salute.

La ricerca ha mostrato che per il diabete c'è una relazione importante, che conferma quanto già riscontrato dagli americani, cioè che ogni 360 cc di bevanda zuccherata (una lattina) al giorno fa già aumentare del 25% il rischio di diabete.

EPIC ha trovato più o meno la stessa cosa: cioè un terzo di litro al giorno di bevanda zuccherata aumenta del 22% il rischio di diabete. L'aumento di rischio, dunque, non richiede grandi consumi, se si considera che vi è chi ingerisce anche beveroni da un litro di queste bibite!

Una ricerca ulteriore ha anche documentato che c'è indipendenza tra il rischio di sovrappeso e obesità generato da zucchero e bevande zuccherate e il rischio di diabete, che non è spiegato solo dall'aumento di peso, ma anche da un percorso patologico



indipendente.

Una ricerca su 175 paesi al mondo (cioè su quasi tutti) ha mostrato una relazione diretta tra il diabete a livello di popolazione e il consumo di zucchero, che è uno dei fattori principali nell'epidemia di diabete da cui siamo afflitti.

È interessante verificare cosa la provoca. Ci sono paesi dove il diabete ha una prevalenza altissima, benché la popolazione sia magra: ciò accade ad es. in Sri Lanka, oppure in Madagascar. Sono magri, ma si vedono soggetti con amputazioni alle dita per il diabete, che è diffuso.

Non hanno molto da mangiare, ma anche nei villaggi non vicini alle zone turistiche spicca l'emporio che vende bevande zuccherate. Il diabete è di certo favorito dal sovrappeso, soprattutto da un girovita abbondante, ma lo zucchero aggiunge un ulteriore fattore di rischio. Si tratta di due fattori indipendenti, che esasperano l'incidenza di diabete.

### **Il fruttosio è una valida alternativa?**

Il fruttosio è considerato lo zucchero della frutta nell'immaginario delle persone, e nella frutta fa bene, perché è bilanciato dalla presenza della fibra alimentare, e di potassio, magnesio, vitamine e tanto altro ancora...

Ma se assunto come tale nelle bevande

zuccherate aumenta la resistenza insulinica, il colesterolo cattivo, i grassi nel sangue trigliceridi, il grasso addominale, la pressione arteriosa, l'uricemia e la gotta, e causa un maggior rischio di sindrome metabolica, di malattie cardiache, attiva una chinasi ad azione infiammatoria. Quindi aumenta lo stato infiammatorio.

### **È rischioso aumentare la frutta nei diabetici?**

No, lo possiamo dire con valide prove, grazie a ricerche di randomizzate controllate, cioè di alta validità. In una, attuata su soggetti diabetici, ai partecipanti del gruppo di intervento si è raccomandato di aumentare il consumo di frutta, rispetto a un gruppo di controllo cui si è chiesto di mantenere il consumo precedente.

Entrambi i gruppi adottavano uno stile di vita che cercava di far perder peso, in entrambi i gruppi si è ridotta l'emoglobina glicata, ma nel gruppo che ha aumentato il quantitativo di frutta l'emoglobina glicata si è ridotta di più, le riduzioni di peso sono state più marcate a parità di consumo di calorie, e si è avuta anche una maggior riduzione della circonferenza-vita.

Oltre a ricerche osservazionali importanti, abbiamo anche ricerche di altissima validità che dimostrano che il fruttosio nella frutta è

# I sintomi del diabete



una cosa, mentre il fruttosio nelle bevande zuccherate ha tutt'altri effetti. “

## Conclusioni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha suggerito una ulteriore limitazione al consumo di zuccheri aggiunti: al di sotto del dieci per cento dell'apporto energetico quotidiano (non più di 50 grammi, pari a circa 12 cucchiaini), se possibile arrivando a ridurli anche alla metà.

LUMEN propone una cucina con l'esclusivo utilizzo di ingredienti sani e salutari, come indicato dalle più importanti linee guida internazionali in campo salutistico.

Scopri il blog di ricette sane e salutari e iscriviti alla newsletter per essere sempre aggiornato.

[www.naturopatia.org/blog/cucina-naturale-vegan/ricette-dolci-vegan/](http://www.naturopatia.org/blog/cucina-naturale-vegan/ricette-dolci-vegan/)

Chi è Alberto Donzelli, l'esperto che abbiamo avuto ospite in numerosi eventi formativi e oggi ci ha aiutato a scrivere questo interessante articolo?

Alberto Donzelli è anche direttore editoriale delle Pillole di buona pratica clinica per medici

e delle Pillole di educazione sanitaria per cittadini-assistiti e autore di centinaia di pubblicazioni di carattere scientifico o di divulgazione scientifica.

Cosa sono le Pillole di educazione sanitaria? Sono schede di divulgazione scientifica, espresse in forma chiara, semplice e incisiva, concepite per incoraggiare i cittadini a:

- conoscere gli elementi fondamentali di autogestione della propria salute e acquisire migliori capacità per metterli in pratica
- dotarsi di un salutare senso critico, con maggiore consapevolezza di limiti, rischi e costi dei trattamenti correnti e della disponibilità di efficaci alternative
- far buon uso dei servizi sanitari nella consapevolezza sia dei propri diritti sia delle proprie responsabilità
- non sollecitare i medici a prescrizioni irrazionali di natura consumistica

**Alexia Cassinari**



## 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

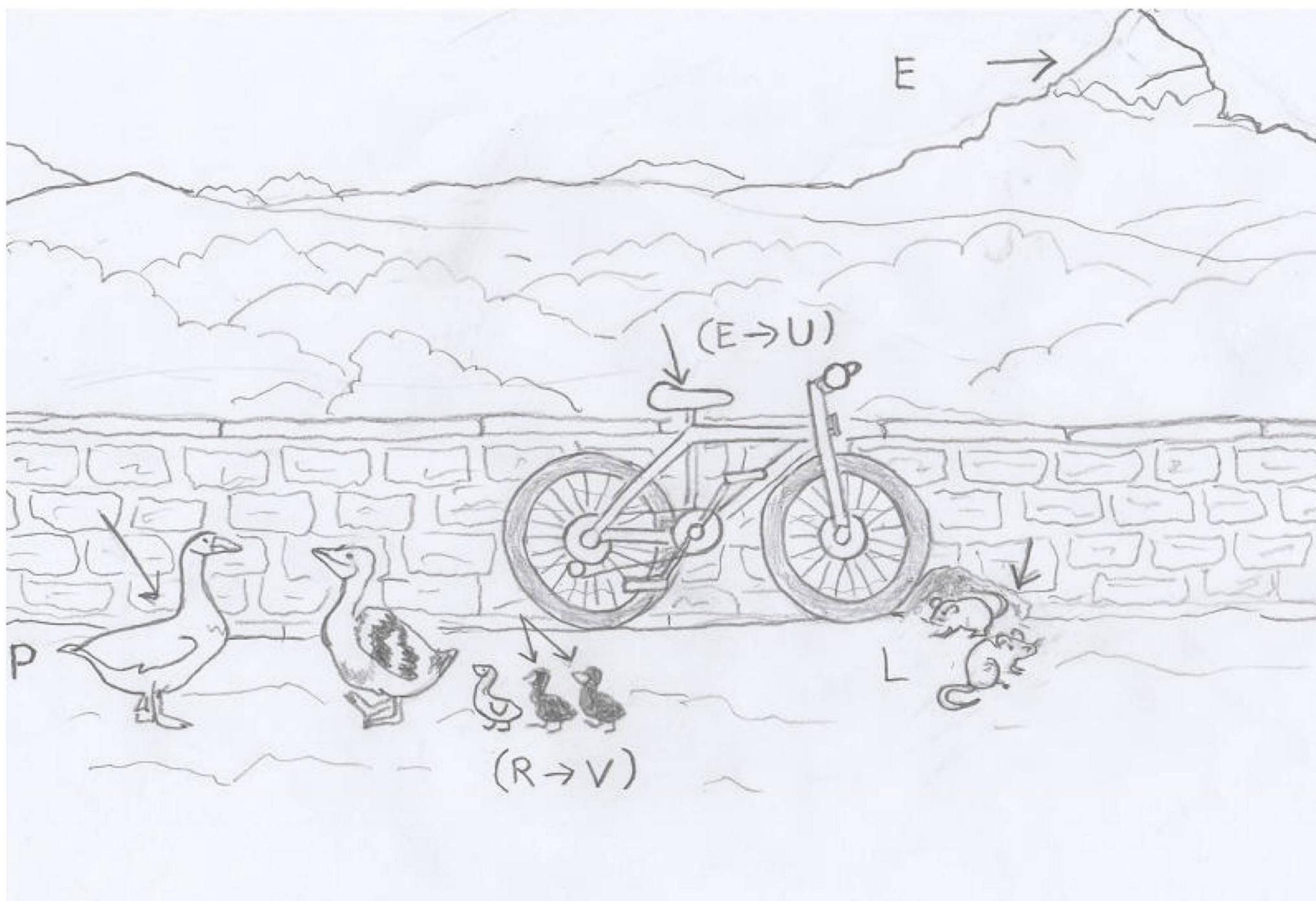


## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS CON CAMBIO  
(sostituire le lettere come indicato tra parentesi)

Soluzione: 4, 4, 4, 4, 8



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

# IL CRUCIVERBA del mese

(prodotto da [www.crucienigmi.it](http://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 APRILE dell'Escursionista)



## ORIZZONTALI:

3. Sud sud ovest
5. Una comune spezia
8. Il punto cardinale che indica l'occidente
11. Legno nero di gran pregio
13. Una delle località che compongono il comune di Venezia
15. Sezione anteriore di un missile
16. Ricavate, estratte
18. Procurarsi una ferita che presenta difficoltà a rimarginarsi
19. La nota che mi precede
20. Dire cose senza senso
22. Una carta di... valore
23. La moglie di Zeus
25. Fiumiciattoli
26. I magazzini delle navi
28. Di nuovo le ultime
29. Simbolo del calcio
30. Relativi alla morale
31. Segue bis
32. Una frazione del comune di Verbania
34. Residui inutilizzabili della lavorazione
36. Bagnato di rugiada
38. Un pregiato pesce
39. Animale con mantello di colore grigio uniforme
40. La sua capitale è Mascate.

## VERTICALI:

1. Introduce un paragone
2. Amministrarsi in modo oculato
3. Massacro, eccidio
4. Nelle torte e nelle focacce
5. Remare con un corto remo a pala larga
6. Ente Nazionale Italiano per il Turismo
7. Non certo ricche
9. L'imperatore romano che ebbe Vitellio come predecessore
10. Bizzarro, eccentrico
12. Il più noto era Lenin
14. Infiammazioni del fegato
17. I denari a scopa
20. Imbottire con un ripieno un panino
21. Antica divinità egizia
24. Gray di Oscar Wilde
26. Misure di lunghezza nell'antica Grecia
27. Il segno del pareggio
28. Cima di montagna
30. La Dea della discordia
31. Mezzo di trasporto pubblico su rotaie
33. La preposizione che si... intromette
35. Pianta detta anche pan di serpe
37. No... al contrario.

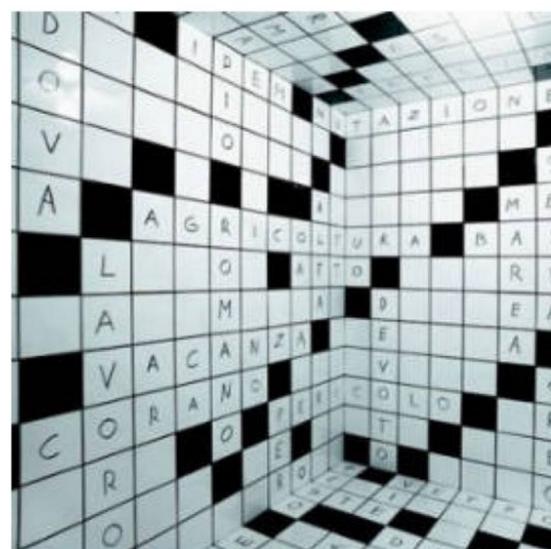


# CRUCIVERBA

*(Franco Griffone)*

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

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

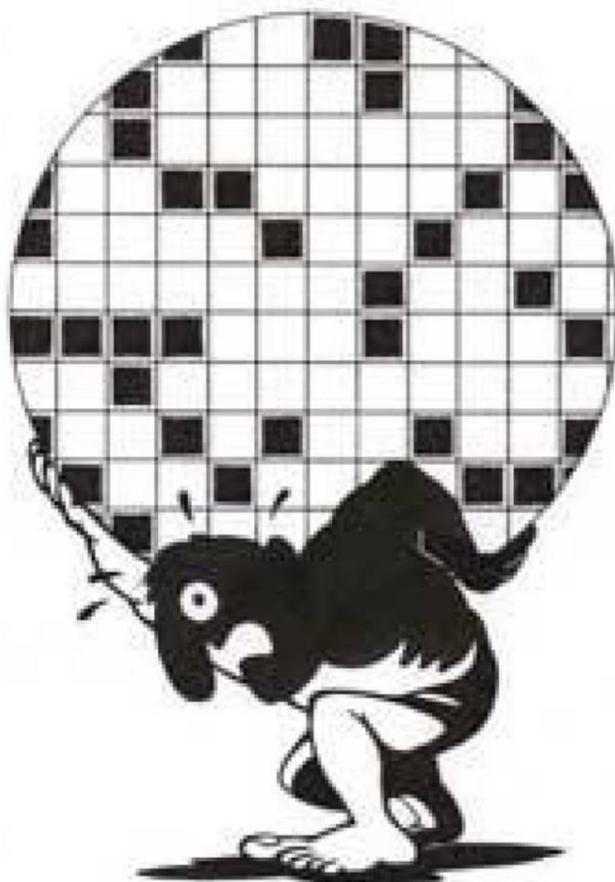


## ORIZZONTALI:

- 1 pausa della respirazione
- 6 il Malone ex giocatore di basket della NBA
- 10 la moglie di Isacco
- 13 grafia abbreviata di lire italiana
- 14 filato ritorto di lino
- 15 sentimento di malanimo
- 16 film del 2013 diretto da Pawlikowski
- 17 confluisce nel Gari
- 18 precede sab. e segue gio.
- 19 tristi, malinconici
- 21 bambino piccolo
- 23 improvvisato, immediato
- 25 tenuti in serbo per acquistare qualità
- 26 la settima sorella
- 27 anagramma di irta o Rita
- 28 si aggiungono ai lordi
- 30 lavora nei villaggi turistici
- 33 le uguali dello zoo
- 34 appartenuta agli avi
- 35 il nome d'arte di Buscaglione
- 37 snidato, cacciato
- 39 seguono le navi
- 41 un ...solido da passeggio
- 42 ossatura arcuata della sella

## VERTICALI:

- 2 avviato, inserito molto tempo prima
- 3 funesta, luttuosa
- 4 figlia di Zeus e di Era
- 5 le pari del male
- 6 modo
- 7 confina con Italia, Austria, Ungheria, Croazia
- 8 l'Irlanda in irlandese
- 9 chiaro e forte ( detto di voce umana)
- 11 accorre con ambulanze
- 12 in natura è diffuso come diamante e grafite
- 14 deposito, garage
- 17 che ha un termine, un confine
- 20 si usa per cuocere le uova
- 22 duellare, incontrarsi
- 24 traslata da un luogo all'altro
- 29 l'Auguste scultore
- 31 lo Zaytsev pallavolista italiano
- 32 toglie le " e" al 14 orizzontale
- 36 voce di ritorno
- 37 le consonanti del socio
- 38 un'ora senza coda
- 40 la fine delle idee



# Le soluzioni dei giochi del mese di FEBBRAIO

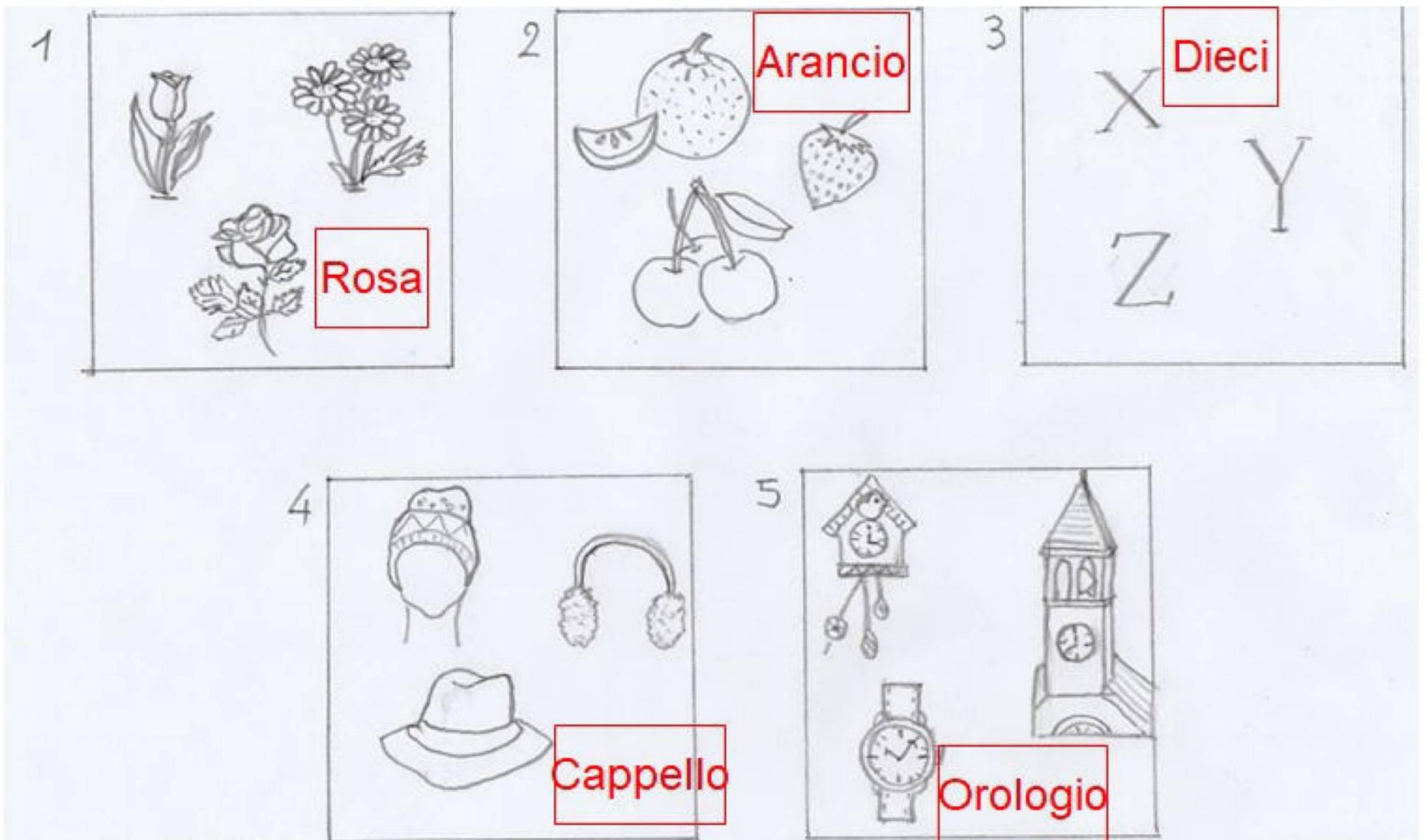
## Trova l'elemento discordante.

In ogni casella vi è un elemento che, per una sua caratteristica, si differenzia dagli altri due. Tutte le iniziali di tali elementi formeranno il nome di un oggetto usato per attività sportive in montagna

### Soluzione:

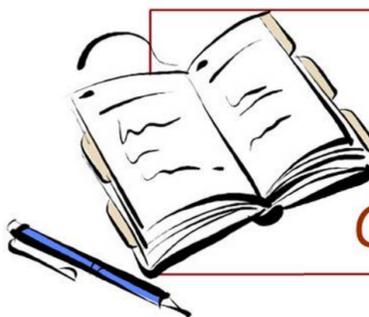
- 1 **rosa**: è anche un colore
- 2 **arancio**: non è un frutto estivo
- 3 X: si può leggere dieci (n.ro romano)
- 4 **cappello**: non copre le orecchie
- 5 **orologio** da polso: non batte le ore

**R**  
**A**  
**D** >>>> **CORDA** <<<<  
**C**  
**O**



1	T	A	M	T	A	M		Z	A	N	T	E			
10	I	R	A			11	O	M	I	S	S	I	S		
13	R	A		14	T	E	S	O	R	I		16	N	T	
	O		17	B	U	S	A	L	L	A		18	T	E	
	19	B	A	T	T	I	T	O		20	L	O	T		
21	D	I	S	T	I	C	O		22	M	A	R	A		
O		23	C	O	V	O		24	M	A	N	I			
25	26	P	L	U	T	O		27	C	O	R	T	E	28	S
29	P	A	L	O		30	B	A	L	I	E		T		
31	I	D	E	N	T	I	T	A		33	R	T	I		
	R		35	D	I	G	A		36	E	N	A	L		
37	D	I	M	O	R	A		38	A	V	E	R	E		

1	A	C		3	D	A	G	O	B	E	R	T	O		
11	M	A	12	D	I	D	E		13	O	M	E	R	I	
14	A	D	I		15	I	N	A	B	I	L	I			
17	N	O	S	18	T	R	O	M	O		19	A	T	20	M
21	T	R	I	R	E	M	I		22	A	T	E	A		
23	I	N	D	O		24	A	N	O	D	O		L		
	26	A	R	T	E	27		28	O	T	A	R	I	A	
29		30	A	T	T	31	R	A	T	T	E		G		
32	33	T	I	T	A	N	I	C		T		34	C	A	
35	A	V	A	R	A		36	I	S	A	I	A			
39	M	A	T	E		40	U	D	I	T	O	R	I		
42	I	N	A		43	E	D	I	T	O	R	I	A		



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### *Di marzo, ogni villan va scalzo*

Il mese di marzo finalmente segna il passaggio dalla stagione invernale a quella primaverile ed in generale ad un aumento delle temperature.

Infatti marzo era visto fin dai tempi antichi come il mese in cui iniziare qualsiasi attività, sia che fosse umana (in passato era frequente cominciare una guerra in questo periodo) come della natura, dopo il lungo letargo dell'inverno.

A marzo inizia anche il calendario astronomico, aperto dall'equinozio di primavera.

Questo fenomeno, che cade tipicamente il 20 o 21 del mese, vede il sole allinearsi perpendicolarmente alla linea dell'equatore, facendo sì che il giorno e la notte abbiano eguale durata (la stessa cosa si verifica anche il 22 o 23 di settembre con l'equinozio d'autunno).

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

Il cambio d'orario infatti entrò in uso nel 1916 tra i paesi dell'Unione Europea, allo scopo di aumentare le ore di luce naturale, con lo scopo di diminuire conseguentemente il consumo di energia elettrica.

Sotto il profilo climatico però, marzo è un mese instabile e ventoso e l'antica saggezza popolare lo testimonia con numerosi proverbi e modi di dire intesi a comunicare proprio questa "inaffidabilità" delle condizioni meteo, di cui farebbe bene a dubitare ogni "villano prima di andare scalzo".

Vediamo ora qual è la (sicuramente straordinaria) programmazione delle attività sociali che la UET ha "studiato" per noi tutti.

- Domenica 3 marzo ci sarà la 5° lezione del Corso di Sci di Fondo e Skating in località da scegliersi in funzione dello stato di innevamento delle piste alla data (<http://www.uetcaitorino.it/evento-238/5a-lezione-40-corso-sci-di-fondo-e-skating>)
- Domenica 10 marzo faremo una ciaspolata al Santuario Clavalite' mt 2535 in Valtournenche partendo da La Barmaz mt 2023 (<http://www.uetcaitorino.it/evento-242/santuario-clavalite-mt-2535-valtournenche>)
- Domenica 17 marzo avremo la consueta Gita sociale del Corso di Sci di Fondo e Skating per la consegna degli attestati agli allievi (<http://www.uetcaitorino.it/evento-239/gita-sociale-e-consegna-degli-attestatiagli-allievi>)
- Domenica 23 marzo faremo una ciaspolata al Rifugio Myriam mt 2050 in Val Formazza partendo da Vado/Sagersboden mt 1770



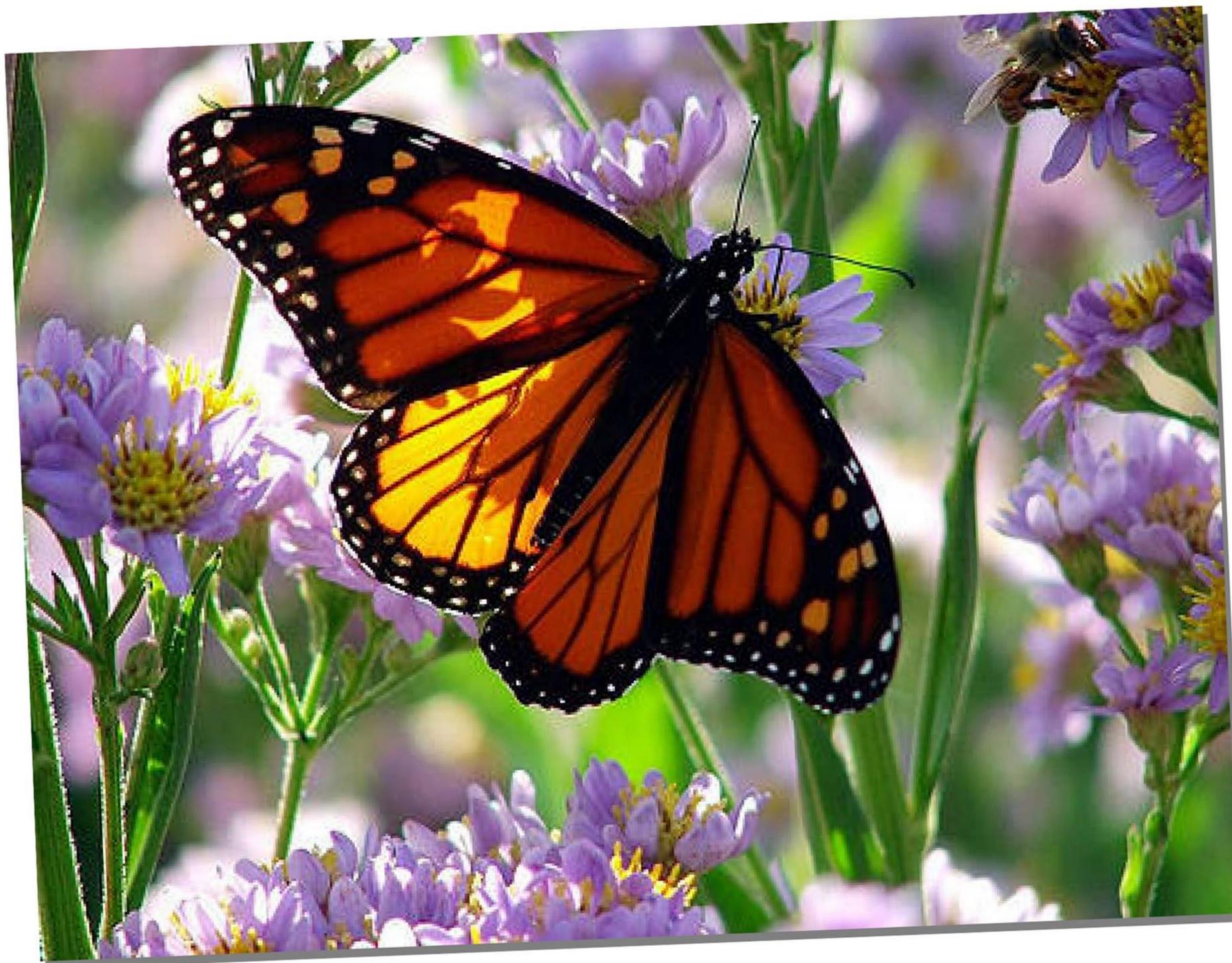


(<http://www.uetcaitorino.it/evento-241/rifugio-miryam-mt-2050-val-formazza>)

- Domenica 31 marzo apriremo la stagione dell'Escursionismo estivo con un bel percorso ad anello a Castagneto da Po tra dolci colline, chiese antiche e la bellezza della Riserva naturale del Bosco del Vaj (<http://www.uetcaitorino.it/evento-259/castagneto-da-po>)

A presto tutti ritrovarvi dunque, per festeggiare insieme l'arrivo della primavera!

**Mauro Zanotto**  
*Direttore Editoriale*





## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### *La gita a Zermatt ed al Gornergrat*

È la gita più opportuna e più adatta per quest'anno eccezionale.

E' la migliore fra quelle che si possono compiere in tre giorni, dato che gli impegni specialissimi di ogni genere, che tutti abbiamo, non consentirebbero una più lunga assenza.

Nessuna dedizione a questa o quella tendenza. Nessuna ragione recondita, o meno nota, per averla scelta all'ultimo momento a preferenza di qualunque altra. Nessun altro motivo fuorché quello dell'interesse della Società, interesse che è quello stesso dei Soci.

Una sola massa di ragioni, una più potente dell'altra per farla preferire: durata giusta; bellezza senza pari; spesa limitata.

Non è una gita di ripiego, ma una delle più belle escursioni che si possano compiere; una delle più attraenti tanto per chi è alpinista come non; comodissima e grandiosa.

Senza fare un passo, ma unicamente con mezzi meccanici di locomozione, noi toccheremo i 3000 metri, noi godremo una delle più grandi meraviglie della natura, uno

dei paesaggi più eccezionali, per vedere il quale gli americani passano l'Atlantico, gli inglesi attraversano la Manica a frotte, e più di centomila persone approfittano ogni anno della ferrovia Viège-Zermatt.

Ed io sento povera e meschina la mia prosa per tanta bellezza; io non trovo di meglio che ripetere qui alcune delle frasi che l'avvocato Barraja (uno dei gitanti del 1907), allora scriveva:

### **Il Convegno dei Giganti**

*“Noi li abbiamo veduti, i superbì giganti delle Alpi, radunati a magnifico Congresso, là nella conca di Zermatt, cui fanno smagliante corona colle vette eternamente scintillanti.*

*Noi abbiamo goduto il fascino immenso di quello spettacolo divino, che prima non potevamo immaginare, che ora non sappiamo descrivere. E così sarebbe forse inutile pubblicare queste impressioni, se non le mantenissimo nei limiti di un rapido cenno di cronaca per segnare nella storia dell'Unione una pagina memoranda”.*

*“Gorgie spaventevoli superate da ponti in ferro d'incredibile audacia, cascate fragorose, pinete e villaggi, case e cappelle piantate su dirupi, e, al disopra, sempre nuove apparizioni di montagne immani — tutto ciò si svolgeva continuamente davanti agli occhi come in un magico caleidoscopio, mentre il treno*

*serpeggiava fischiando sull'orlo degli abissi.”*

Ed il cronista vorrebbe dire ancora di più, per riprodurre esattamente l'ammirazione sua e dei compagni di viaggio; ma crede opportuno non far spreco di aggettivi.

*“Infatti il meraviglioso verrà più tardi, ed allora non basterà tutta la scorta del vocabolario.”*

*“E qui incomincia l'indimenticabile ascensione verso il sublime. Impossibile riferire tutte le esclamazioni di stupore, di folle gioia, quasi di ebbrezza e di adorazione che sfuggirono inconsciamente dalle nostre labbra, allorché in una fulgida cornice di nubi dorate e di pini, il Cervino ci mostrò per la prima volta la sua fronte superba.”*

*“Altre montagne famose, dai nomi sonanti, spuntano da ogni parte con le vette nevose. Ma il Cervino è il re dell'orizzonte. E ad ogni svolto della strada, ad ogni uscita di galleria, è uno spettacolo inatteso,*

*è una sorpresa impressionante, è un nuovo sguardo che si sprofonda nelle cupe valli, e spazia nell'incantato regno delle Alpi e dei ghiacciai.”*

*“L'ampia vettura sale lentamente, ora strisciando sulle roccie, ora superando burroni senza fondo, o tra luccicanti pareti di neve e di ghiaccio, e finalmente, dopo un'ultima rampa arditissima, tocca l'ultima stazione della linea, a 3019 metri d'altitudine.”*

*“Dal Rosa al Cervino, dai Gemelli al Mitschabel, dall'acuto Weisshorn all'enorme Breithorn, le guglie e le punte visibili dal Gornergrat saranno un centinaio, e più di cinquanta i ghiacciai.*

*Il sole trae sprazzi d'oro dalle nevi eterne, le nuvole danzano nelle valli, e su tutte si levano le cime dentate a mordere il cielo.*

*E' il congresso dei Giganti: e la mente umana ammira e tace davanti a così immensa maestà.”*

I consoci hanno udito quanto scriveva l'Avv, Barraja. Ad essi di non dimenticare così eccezionale occasione.

**Angelo Perotti**

*tratto da*

*L'Escursionista n.8 del 1 Giugno 1911  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO*



Sulla Terrazza del Riffelalp.



*Venti giorni a Lomè*  
*Prima parte*

*Lomé è la capitale del Togo e il capoluogo della regione Marittima.*

*Con 837.437 abitanti è la città più popolosa dello Stato.*

*Affacciata sul Golfo di Guinea, vicino al confine con il Ghana, è il principale centro industriale ed amministrativo del Togo, oltre che il suo porto più grande.*

*Ed è proprio qui che si svilupperà questa mia straordinaria "avventura" durata 20 giorni...  
Venti giorni a Lomé!*

## **9/11/2018 venerdì**

Lella e Cecilia accompagnano me e Silvia all'aeroporto per le 9 del mattino: l'aereo parte dopo le 10,30. Lella non ama accompagnare i partenti: forse sapendolo, Ceci è venuta a dormire da noi e l'ha seguita a Caselle per "rallegrarle" l'operazione. E per me è stata una partenza più gradevole del solito.

So già che l'arrivo a Lomé sarà una festa: Paolo all'aeroporto e i bimbi, a casa con la loro mamma, saranno la migliore accoglienza; in famiglia sono sempre sorridenti, sussurrano tra loro per comunicare anche le sgridate (quel poco necessario); Nicola e Giulio sono sempre in gioco, anche solo con una palla di gomma-piuma.

Partenza regolare con scalo a Parigi: duty free niente di che; tramezzino alla francese con bottiglietta d'acqua e poi siesta su una poltroncina, in attesa dell'ora dell'imbarco. Il decollo è puntuale, con precisione svizzera, e la traversata si compie tranquilla: solito pasterello da volo e film seguito dormicchiando. Arriviamo intabarrati per il freddo autunnale di Torino e ci alleggeriamo, come previsto, per tuffarci nell'afa di Lomé.

Il visto di ingresso è quasi un lavoro comunque impegnativo: richiede coda, foto, ricoda, mentre recuperiamo i bagagli che sono felicemente arrivati senza intoppi; poi, finalmente, abbiamo i passaporti firmati e timbrati: ora possiamo girare liberamente (si fa per dire) per il Togo.

Paolo ci attende all'uscita con la sua meravigliosa Corolla da sette posti: baci e abbracci e via di corsa a casa; la speranza di vedere Nicola e Giulio svegli va delusa, ma possiamo entrare nella loro camera da letto e restare incantati a guardarli mentre dormono il

sonno del giusto.

Nel percorso odierno non abbiamo fatto molti passi, ma siamo lontani alcune migliaia di chilometri dalla partenza: forse per questo ci consideriamo stanchi e ci corichiamo felici sui materassi stesi a terra sotto la campana di garza antizanzara.

Siamo tutti in festa, ma il sonno ci prende egualmente: fin qui tutto perfetto, anche perché l'aria climatizzata della stanza ci riconduce ai nostri monti ...

## **10/11/2018 sabato**

I bambini non vanno a scuola e noi possiamo goderci la loro compagnia. I fumetti preparati da nonna Lella hanno il loro gradito effetto, così come le matite colorate, i pennarelli e le altre piccole cose: Nicola e Giulio sono abituati a giochi semplici, perciò anche i nostri sono graditissimi.

Verso la fine della mattinata si esce con Paolo che ha prenotato un barracuda nella pescheria di fiducia; purtroppo quando arriviamo è troppo tardi e il pesce è stato venduto ad altri; il venditore fa finta di cercarlo: svuota l'intera ghiacciaia, ma proprio non c'è.

Per fortuna di fronte c'è un negozio più fornito, ma Paolo è costretto a cambiare menu e acquista una rana-pescatrice; forse anche grazie all'abile cucina del nostro bimbo risulterà un piatto prelibatissimo: si scioglie in bocca, senza alcuna spina e con un sapore ricco ma non forte.

Il primo pranzo è fatto in allegria, tutti insieme, con i nipotini che hanno tutta la loro scuola da raccontarci.

Presentiamo subito il nostro ritmo che consiste in un "pisolino" del dopo pranzo, anche troppo lungo (ma forse dobbiamo ancora smaltire la fatica del viaggio; non certo il cambio di fuso orario, perché abbiamo anticipato solo di un'ora), alla fine del quale ci trasferiamo tutti nel vicino "club".

Troviamo una piscina dove i bimbi sguazzano allegramente; Paolo si tuffa come primo adulto ed emerge fingendo di aver trovato acqua gelida: si sa che i bambini non sentono questi problemi; mi immergo per secondo con un leggero timore: fuori è caldo e umido, non vorrei subire un impatto troppo traumatico;

l'acqua si rivela di temperatura prossima a quella della vasca da bagno. Nuotiamo nel brodo tiepido. Ma tant'è, è ottima per levarsi il sudore che ha accompagnato l'intera giornata; ci godiamo la meraviglia della piscina fin verso l'imbrunire; intanto l'aria non si è tanto rinfrescata, ma è un po' meno umida.

Quattro passi e siamo a casa dove il solito cuoco ha predisposto una cenetta a base di passato di verdura e crostini. Mentre io faccio il baby sitter, Silvia con Paolo e Franci vanno invece ospiti a cena della famiglia che ha commissionato a Franci il progetto "villa" a cui sta lavorando da prima dell'estate.

Leggo una storiella ai nipotini che sono abituati a spegnere la luce alle 20,30 al massimo; trasgrediamo di qualche minuto alla regola: tanto domani non c'è scuola e faccio volentieri il nonno per qualche minuto in più.

Nella nostra stanza trovo sul panchetto, che funge da tavolino da notte di Silvia, il volume "Moi Malala – je lutte pour l'éducation et je résiste aux talibans"; inizio una lettura che mi prenderà per i successivi giorni. La ragazzina, premio Nobel per la pace 2014, racconta la sua vita e quella dei pachistani Pashtun in modo semplice ma efficace. Sembra infantile, ma apre un orizzonte, incredibile ai nostri occhi, su quanto pochi talibani sono riusciti a fare di violento e negativo nel nord/ovest del Pakistan.

### **11/11//2018 domenica**

Da vaghe informazioni del giorno avanti, sembra che Silvia ed io possiamo trovare una Messa alle 8 del mattino nel parco dell'Università che si trova proprio di fronte a casa nostra. Sembra un po' presto, perché significa alzarsi alle 7, ma ha il vantaggio di lasciare l'intera mattinata a nostra disposizione.

Alla fine Paolo si commuove e ci accompagna con l'auto, anche perché le info sono vaghe e il parco universitario è immenso. Raccogliendo qualche indicazione dai rari passanti, raggiungiamo la cappella da cui sentiamo uscire suoni di strumenti e canti; scopriamo però che alcuni ragazzi stanno preparando la funzione delle 10; però, se vogliamo, possiamo trovare una Messa delle 8 nella chiesa vicina alla "colomba della pace". Paolo conosce il posto e in pochi minuti

lo raggiunge con l'auto (il traffico automobilistico e motociclistico della mattina domenicale non è intenso).

La funzione è già iniziata, ma le prime fasi evidentemente si sono svolte lentamente, accompagnate, come scopriremo presto, da canti liturgici molto partecipati e lunghi. Ascoltiamo infatti due letture su tre e l'intera omelia, in un francese perfetto, ma con un accento non sempre facile da capire.

Pensavamo di trovare una liturgia arricchita di contaminazioni locali; invece ci troviamo in un ambiente banalmente di tipo francese, con un bel coro di giovani guidato da uno di loro e accompagnato da una tastiera e da percussioni varie; gli altoparlanti sono a pieno volume e fanno invidia a una discoteca.

Finita la Messa tutti sciamano e non troviamo l'accoglienza sperata di un solido gruppo, sebbene la chiesa, piuttosto grande, fosse gremita di persone di tutte le età. Solo qualche gruppetto, per lo più di giovani, si sofferma a chiacchierare.

Ci avviamo verso l'uscita del campo che, oltre alla chiesa, contiene varie strutture e scopriamo il mezzo di trasporto più utilizzato a Lomé: il mototaxi. Ne ingaggiamo uno, che prima rifiuta di portarci in due sul sellino posteriore, come abbiamo visto spesso fare, poi, vedendo che ci rivolgiamo ai suoi concorrenti, accetta e, senza casco né altra protezione, ci porta fino a casa; proviamo un'ebbrezza ormai impossibile da noi: siamo in tre, di cui due senza casco, su una moto grande come una nostra vecchia Gilera 150 (la mia non sfigurerebbe qui).

A casa mancano i genitori: li raggiungiamo al vicino "club", dove giocano a tennis; stanno cercando di sfruttare fino all'ultimo la struttura che domani sarà chiusa a tempo indeterminato per consentirne una ristrutturazione completa. Sono tutti molto tristi perché perderanno uno spazio significativo di svago e sport a 50 passi da casa.

Finita la partita di tennis, rientriamo a casa e ci prepariamo per una gita fuori porta in una località sommariamente attrezzata per allevare alcuni animali da cortile (galline, maiali, papere, caprette ....) e per coltivare alcune piante officinali; tra queste dovremo trovare l'artemisia, usata, nella farmacopea locale, come profilassi della malaria. Paolo ci



aveva avvisati di acquistare il MalarOne in dose minima ad uso esclusivo del vecchietto (io), teoricamente più debole; Silvia, infatti con loro ne berrà il decotto, ottenuto dalle foglie comperate qui, durante tutto il soggiorno.

Siamo accompagnati da tre amici, tra cui un giovane italiano, a Lomé per un lavoro in una ONG. Ci propongono un pranzo a base di verdura e carne ("pollo e sai cosa mangi") di produzione locale, servito dopo averci fatto visitare gli sgangherati padiglioni e dopo averci spiegato la qualità del loro lavoro. L'accoglienza e la presentazione sono affidate a una giovane donna che ci racconta, con dovizia di particolari, le caratteristiche della loro iniziativa, che contiene anche l'accoglienza di gruppi scolastici.

Siamo sotto una fitta vegetazione, che rende precoce l'imbrunire; dopo aver acquistato alcuni sacchetti di artemisia e qualche succo artigianale, ripartiamo per casa.

La cena è servita presto, anche perché è buio presto e Nicola e Giulio lunedì dovranno, come tutti i giorni feriali, alzarsi alle 6,45 per essere a scuola alle 7,45: alle 20,30 massimo devono essere a letto.

Silvia si prodiga a fare la zia premurosa che aiuta, tra un abbraccio e l'altro, a condurre a nanna i due, che, peraltro, sono di una tranquillità straordinaria.

Per gli uomini adulti c'è ancora un vizio: su un canale pirata, you-tube trasmette in italiano la partita di calcio Juve-Milan in diretta. Già perché qui manca la televisione (è una casa molto sobria) e le uniche immagini arrivano via WEB. Paolo è felice: la Juve vince 2 a 0; e io godo della sua soddisfazione.

Al termine della partita possiamo andare a dormire tranquilli: la giornata è stata familiare e ricca di svariate attività.

### **12/11/2018 lunedì**

Il mattino trascorre in casa, tranquilli; prendiamo le misure del mondo che ci circonda; esco a piedi alla ricerca di un quaderno e di un calzascarpe: desidero iniziare a scrivere un diario e spero di poter infilare le scarpe nuove più agevolmente di quanto ho potuto fare le prime volte (senza calze, il piede umidiccio di sudore, come tutto il corpo, scorre malamente nel mocassino

rigido...).

Visito due supermercati, ma i due prodotti non sono proprio sconosciuti, ma praticamente introvabili; negozietti e bancarelle vendono solo prodotti alimentari, capi di abbigliamento o arredo per la casa.

Non ho trovato quanto cerco, ma ho preso confidenza con le vie in un raggio di 500 metri intorno a casa. Familiarizzo anche con la villa in cui sono ospitato: una costruzione con un solo piano, leggermente rialzato rispetto al prato che la circonda; un grande soggiorno quasi quadrato (6 per 5 metri, o anche più) ci accoglie dopo un vestibolo nel quale si lasciano le scarpe (tutti camminano scalzi, anche quando escono a giocare al pallone nell'ampio prato dietro casa); un grosso tavolo in legno massiccio, con sedie imponenti come "troni", ospita tutte le attività di grandi e bambini: vi si mangia, si gioca, si lavora ....; un divano può ospitare a dormire il visitatore in più, ma è anche il rifugio dei bambini e accoglie chi si "stravacca" per guardare le proiezioni-a-muro (film, diapo ...) registrate sul PC o scaricate da Internet (la TV è bandita da questa casa); una gigantesca porta a vetri si apre su un patio coperto dove si può godere la brezza del pomeriggio o della mattina presto e da cui si scende nel prato. Una porta del salone dà accesso a un lungo corridoio su cui si aprono le porte di ingresso alle tre camere da letto (tutte rigorosamente con bagno), a un bagnetto di servizio e, sul lato opposto, a un'ampia cucina e a una porta di servizio/accesso dall'esterno; anche la cucina ha una via di fuga, attraverso una bussola, verso l'esterno.

Un ampio box ospita la Vespa e, talvolta, l'auto, normalmente lasciata sotto una pianta all'esterno della recinzione muraria, che contiene villa e prato circostante. Quattro piante d'alto fusto e alcuni arbusti completano l'arredamento del prato di un verde compatto.

La nostra stanza ha due materassi posati su una stuoia, un tavolino con una sedia e due sgabelli con la funzione di tavolino da notte; un armadio a muro completa l'arredo della camera; un comodo bagno con doccia rende il soggiorno particolarmente accogliente, fornendo una proprietà esclusiva della propria intimità. Efficienti climatizzatori fanno credere di essere a Ozein nel mese di luglio (ogni

stanza ne ha uno, consentendo una regolazione personalizzata): peccato che Silvia vorrebbe tenerlo regolato sui 30 °C mentre io lo metterei sui 20°C; troviamo un quasi-accordo sui 25°C.

La sveglia collettiva è tra le 6,30 e le 7,00 del mattino, quando il sole è già alto, perché i bimbi escono di casa tra le 7,15 e le 7,20 per essere a scuola entro le 7,45: il percorso in auto è lungo e, a quell'ora, trafficato. Nicola è vispo come un grillo, corre come sempre e si prepara senza difficoltà; Giulio, ancora piccino, ciondola e deve essere ripetutamente stimolato. Sono comunque allegramente pronti con il loro zaino in spalla, felici di incominciare una nuova settimana: l'offerta scolastica è ricca e varia; comprende studio, sport e attività ludico/didattiche (teatro, musica...).

Ora so quasi tutto quanto mi serve per muovermi rilassato sia in casa che nei paraggi.

La mattinata si completa in casa; dopo pranzo, lungo pisolino (si fa per dire: dura da una a due ore...); poi Silvia ed io andiamo a bighellonare in uno dei tanti mercati.

L'inizio è traumatico per Silvia: le sembra che, nella confusione di voci, movimenti di pedoni, circolazione di moto e di carretti, tirati a mano e carichi di ogni prodotto, qualcuno la strattoni o, peggio, la voglia sequestrare; è agitata e si guarda intorno con sospetto; ma presto si rilassa e passeggia tra gli infiniti banchi tutti uguali e le stuoie, stese in terra, su cui sono esposte scarpe e scarpe e ciabatte (usate la maggior parte); più avanti troviamo abiti, poi tessuti, oggetti per la casa ecc.

Tutto ciò in quantità così esagerata che potrebbe soddisfare i bisogni di tutta l'umanità !!

Artigianato uguale a zero: di nessun tipo, né del legno né del tessuto.

Qualche prodotto dell'agricoltura (pomodori, insalate, cipolle, carote...) e frutti raccolti da piante che crescono spontanee.

Sembra proprio che il lavoro produttivo non sia il benvenuto in Togo.

Andando nelle località che circondano Lomé, verificheremo effettivamente che ampi spazi di territorio rimangono incolti.

Il trambusto del mercato si interrompe in una

piazzetta, quasi un'oasi di tranquillità: è la sede della cattedrale; all'interno l'aria è più fresca e la luce è filtrata da vetrate colorate con rappresentazioni di episodi evangelici e biblici (le altre chiese non hanno infissi alle finestre, che appaiono occhiaie vuote); si respira un'aria che induce la meditazione e la preghiera: alcune pie donne pregano in modo rumoroso e cantilenante, probabilmente recitano il rosario, ma non si capisce niente, anche se sembrano esprimersi in francese.

### **13/11/2018 martedì**

Oggi si va fuori-porta: prima al porto del pesce e poi alla più vicina spiaggia balneabile (Pure Plage).

Per entrare al porto, dove si svolge il mercato del pesce, si paga un biglietto di ingresso di 100 frs; sotto un'ampia tettoia si possono acquistare dai pesciolini, grandi come una moneta da 2 Euro, ai tonni e agli squali lunghi più di 2 metri; tutto è buttato là in modo piuttosto caotico: vero folklore africano. Chi vuole trova anche grossi granchi, che vengono venduti dopo aver strappato, là per là, le zampe e le chele alle bestie vive.

Vagabondiamo tra i pesci, dimenticando di visitare il mercato delle aragoste; il lavoro di squartamento e pulizia delle interiora è effettuato prevalentemente dalle donne che sciacquano poi ogni bestiola in grandi catini di alluminio (quelli adatti a tutti gli usi), dove l'acqua è rinnovata molto saltuariamente; qualche vecchio peschereccio galleggia, senza alcuna intenzione di navigare, con le gomene incrostate di salsedine e indurite sull'ormeggio su cui sono avvolte.

Ci attira l'attenzione un capannello attorno a un peschereccio che deve essere arrivato da poco: ci accostiamo e vediamo i pescatori che ammucciano in diverse cassette i diversi tipi di pesciolini; il più grande misurerà al massimo 15 cm. Ne trasferiscono a terra immensi cestoni.

Risaliamo in auto e ci trasferiamo a Pure Plage: è una zona sul mare che ha la particolarità di consentire una facile balneazione pur essendo sull'oceano; a circa 30 metri dalla battigia infatti una scogliera lineare, parallela alla spiaggia e quasi piatta, separa una lingua di mare dall'oceano aperto; l'onda supera questa sorta di reef, ma la forte

risacca, pur provocando vortici, non riesce a trasportare il bagnante in mare aperto e non rappresenta un vero pericolo perché la profondità dell'acqua non supera il metro e mezzo. La sabbia non è finissima e non arriva a sporcare i piedi. Ombrelloni e sdraio di paglia consentono di ammirare l'immenso oceano, rinfrescati da una piacevole brezza.

Alle spalle ci accoglie una zona pranzo con piscina, ma prima ci godiamo una fresca bottiglia di acqua minerale.

Piacevolissimo tuffo in mare, breve nuotata, onde che si frangono sulla testa senza disturbare troppo, temperatura dell'acqua uguale a quella corporea: si sta proprio bene.

Il pranzo è a base di tonno sia crudo sia in paté; segue macedonia di frutta tropicale....Niente male...Ancora riposino sotto gli ombrelloni, trascurando la piscina; e arriva l'ora del rientro. Il nostro taxista Mathieu conosce bene la famiglia di Paolo e sa dov'è la scuola dei bimbi: ci porta perciò a ritirare Nicola e Giulio; poi tutti a casa.

### **14/11/2018 mercoledì**

Oggi è il giorno del mercato degli scambi a Togoville, una località raggiungibile dopo aver percorso prima un tratto di strada (superando Pure Plage e andando oltre per un'altra distanza simile a quella che la separa da Lomé) e poi una traversata della laguna (lago Togo non distante dall'oceano); l'ipotesi è di servirsi d'una piroga spinta non da remi ma da una pertica, puntata sul fondo; purtroppo è partita da poco e dovremmo attenderla un'oretta per il passaggio successivo; ci accontentiamo perciò di uno sgangherato barcone in ferro a motore che parte quasi subito; dopo un quarto d'ora di navigazione approdiamo a Togoville; imbarco e sbarco sono fatti a piedi nudi sulla battigia mista sabbia e fango, facendo molta attenzione a non scivolare; un giovanotto ci accoglie mentre risaliamo verso il villaggio e ci fa da guida lungo tutto il percorso di visita.

Sul poggio che sovrasta l'approdo entriamo nella chiesa cattolica che, avendo accolto il papa Giovanni Paolo II, ne ricorda la visita con targhe e altarini; tre moto-taxi (2 per noi e 1 per la guida) ci evitano di percorrere a piedi i 500 metri circa che ci separano dal mercato locale: il sole a picco e il caldo afoso



avrebbero reso inutilmente faticoso il tragitto. Noi siamo, come quasi sempre, non solo gli unici turisti, ma gli unici bianchi; la nostra guida ci difende dalle insistenze dei mercatanti.

Visitiamo la zona degli scambi: vediamo una donna che consegna granaglie in cambio di verdure e legumi; chi lascia una gallina si porta via del pesce e così via; gli scambi sono per quantità idonee ad una modesta sussistenza.

Acquisto oggetti legati al culto animista, ancora molto diffuso tra la popolazione locale, in sincretismo con il culto cristiano (per lo più cattolico): sono degli scopettini di strette foglie acquatiche seccate e legate, in modo artistico, con un sottile giunco; penso di farne omaggio agli amici, perciò ne acquisto una quarantina, suscitando lo sguardo sospettoso, quasi un rimprovero, dei vicini che ne temono un uso blasfemo.

Il mercato è animato ma non caotico, come quello cittadino e rappresenta un vero momento di vita settimanale, anche se per noi non offre opportunità per acquistare artigianato locale, ma solo visione di uno spaccato di vita, quasi folcloristico.

Ritorniamo, sempre in moto-taxi, verso l'imbarco; ma, prima di rientrare, la nostra guida ci invita a girare tra le modeste abitazioni (sono così trascurate che è difficile chiamarle case) del paese: le viuzze in terra battuta sono sconnesse e seguono il su e giù della collinetta, dando spazio, qua e là, a totem, legati alla magia locale, che aiutano a risolvere problemi di rapporto tra le persone o a guarire da diversi malanni; la nostra guida ci spiega di ognuno il significato e l'utilizzo; si sofferma davanti a una casa con un drappo appeso a un palo e sventolante come una bandiera: è l'abitazione dello sciamano del villaggio e richiede rispetto.

Dove attraccano le imbarcazioni, questa volta convinciamo il signore che sembra il capo del gruppo a trasportarci con la piroga a pertica: non sarà quella lunga, stretta e bassa, che potrebbe trasportare solo noi due, perché anche altre persone attendono di essere traghettate; si tratta di un barcone in legno massiccio di dimensione simile a un nostro gozzo.

Oltre a noi prendono posto alcune donne: una

con bimbo piccolo, un'altra con un grossa piattaforma circolare, da portare sulla testa, sulla quale sono stipate, legate per le zampe, una trentina di galline; sono state acquistate al mercato, che abbiamo appena visitato, e verranno rivendute al mercato di Lomé.

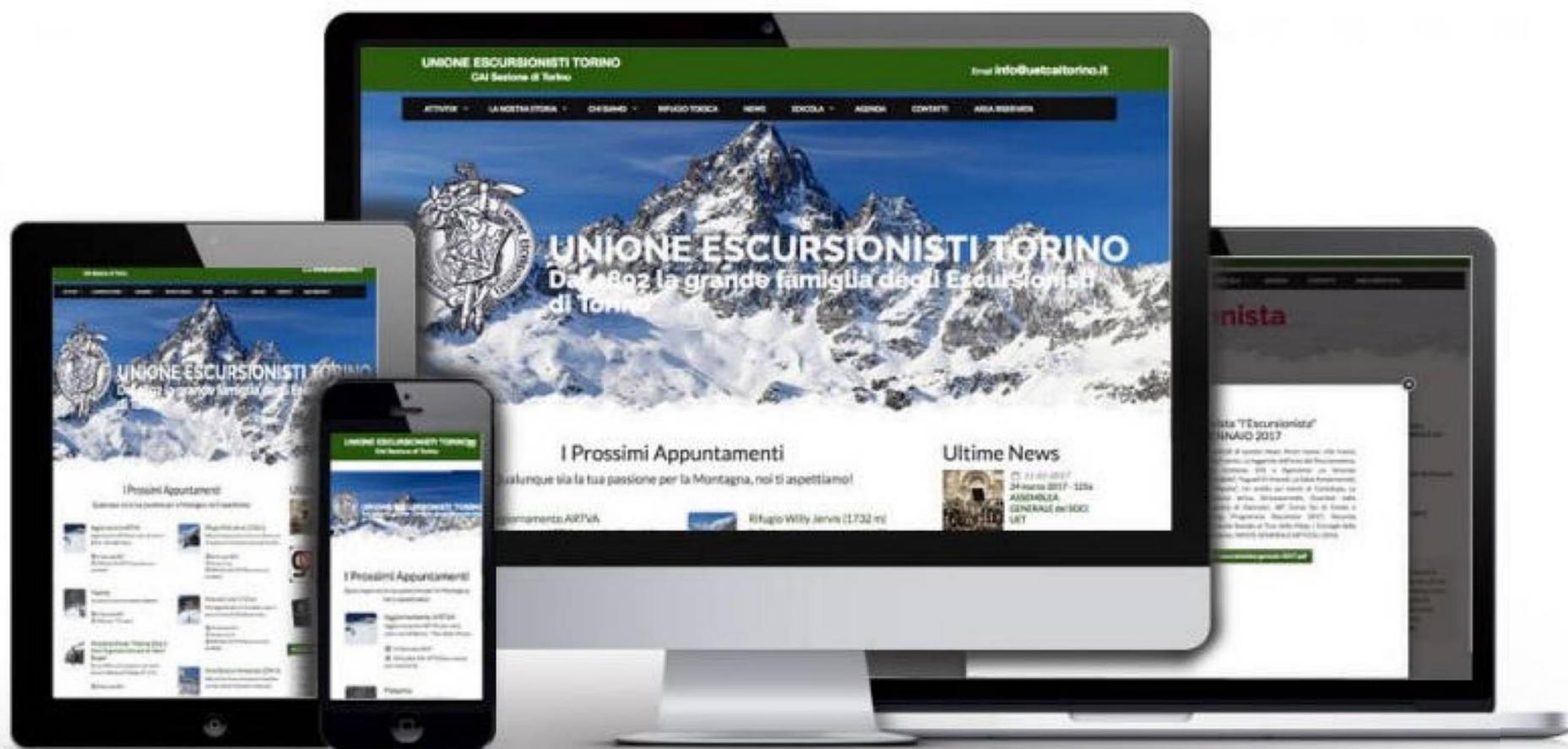
Il nocchiero sale a poppa e spinge: i suoi muscoli si gonfiano ad ogni immersione della pertica; soffia un discreto vento di traverso che fa scarrocciare l'imbarcazione, produce un'andatura storta, con un movimento laterale, che ci obbligherà a risalire la riva opposta fin al punto di approdo, dove Mathieu ci attende sonnecchiando. Il bimbo, nel frattempo, si è coricato sul fondo dello scafo per un pisolino; le pollastre ogni tanto chiocchiano tentando un'inutile ribellione; il bambino non riesce a dormire perché ha sete, allora la mamma svuota del proprio contenuto una scodella di latta, scovata in un borsone ben attrezzato, si sporge fuori dal parapetto, la riempie dell'acqua del lago, la tiene in mano qualche tempo, fin quando la sabbia decanta sul fondo, poi ne beve qualche sorsata, forse per verificare che sia adatta a dissetare la bimba, e gliela dà da bere: all'aspetto è diventata quasi trasparente e sembra quasi potabile; forse per loro; la bimba ha l'aspetto sanissimo e beve soddisfatta; chissà come sarebbe per noi!

A casa riteniamo di avere molte esperienze da raccontare, ma Paolo e Franci sono ampiamente preparati perché a Lomé la vita è così.

Nicola e Giulio sono tornati da scuola, hanno già fatto i compiti e stanno giocando: ci uniamo a loro. Sono una meraviglia perché sono sempre allegri, pronti a partecipare alle attività che vengono loro proposte sia all'aria aperta sia in casa.

(fine della prima parte)

**Emilio Cardellino**



*Tramite Smartphone, Tablet, PC, Smartv vieni ad incontrarci sul nuovo sito [www.uetcaitorino.it](http://www.uetcaitorino.it)!*

*Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!*

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email  
[info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)*

seguici su



**l'Escursionista**  
la rivista della Unione Escursionisti Torino

**Marzo 2019**

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013