



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2021

€ 0,00

Schönbielhütte

Un trekking da sogno al cospetto delle grandi pareti Nord

Prodigio a piè dell'Alpi

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

Monte Maniglia

Una piacevole escursione con gli amici della GEAT

Giusto Gervasutti "il Fortissimo"

In mostra al MuseoMontagna

Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi

tratto da "La Stampa Sportiva" del 5 luglio 1903

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



YouTube™



Anno 9 – Numero 93/2021

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



Sezione di Torino



CAI e Green Pass

Il COVID 19 continua a influenzare la nostra vita, sono quasi due anni che ci insegue e modifica le nostre abitudini. Dovremmo ormai esserne abituati ma non è così.

L'argomento di discussione, oggi, è il Certificato Verde (Green Pass) che attesta l'avvenuta vaccinazione contro il virus: questa certificazione viene richiesta al ristorante, al cinema, a teatro, per fare lunghi percorsi in treno o in autobus e per andare all'estero.

E ritengo che questo sia il passaporto che ci permette di fare una vita normale, naturalmente essendo vaccinati.

Ma il vaccino è la causa discriminante per quelle persone che non accettano questo "obbligo non obbligo" del Green Pass.

Vorrei ricordare che questo virus della "categoria influenzale", procura gravi lesioni polmonari e deve essere curato rapidamente e molto spesso richiede il ricovero ospedaliero in reparti di Terapia Intensiva o Rianimazione. Chi ha avuto parenti o amici con questa malattia sa quanto sia pesante e quanti problemi lasci nell'organismo colpito.

Ora viene riportato dai media come il 70/75% dei ricoverati in terapia intensiva siano persone non vaccinate in un contesto in cui ancora non abbiamo raggiunto l'immunità di gregge.

Il CAI Sezione di Torino ha deciso di richiedere il Green pass anche per le attività all'aperto: forse la disposizione può essere ritenuta eccessiva ma teniamo presente che se qualche partecipante all'attività dovesse dichiarare che l'infezione è stata contratta nel corso di un'escursione della Sezione, si determinerebbero rischi di responsabilità da non sottovalutare.

Riflettiamo sul fatto che, in questo caso, tutto il gruppo dovrebbe restare in isolamento per una settimana, con i gravi problemi che ne conseguirebbero sia sul piano familiare che di lavoro.

Questa disposizione è da considerarsi come una tutela per la salute dei partecipanti.

Teniamo presente che tutti i Gruppi ed Associazioni si sono imposte regole a cui i Soci devono attenersi e il CAI non fa e non vuole fare eccezione. I nostri rappresentanti presso il Consiglio Direttivo della Sezione di Torino, si terranno e Vi terranno costantemente aggiornati su questo protocollo adottato dal CAI.

Prima e quarta di copertina di questo mese: Una veduta davvero spettacolare della cascata del MATTERHORN e rigogliose fioriture di ERIOFORI con la nord del MATTERHORN. (foto by Anna Maria Gremmo)

Personalmente mi risulta difficile capire perché le persone che non vogliono vaccinarsi, forse perché essendo anziana ed avendo più probabilità di contrarre la malattia, mi sono vaccinata subito.

Vorrei però invitare queste persone a parlare con Medici e Infermieri delle terapie intensive e anche con qualche Medico di Base che ha curato i pazienti a domicilio, per capire quali sono i problemi e le difficoltà che questi hanno avuto nello svolgimento del loro lavoro.

Forse si ascolta troppo la TV e si cercano informazioni su internet, ma non tutti i siti sono credibilmente veritieri ed allora ne derivano affermazioni estremamente "originali", come il negare la malattia da COVID 19 ed i relativi decessi, come il fatto che vaccino che ci hanno iniettato non sia stato testato, e infine che determinati "grandi personaggi della terra" avrebbero deciso di ridimensionare la popolazione mondiale provocando la pandemia.

Vorrei ancora dire che lo Stato insiste per vaccinare tutta la popolazione solo per proteggere la salute dei cittadini, per evitare spese sanitarie e non per un fatto politico.

Per finire vorrei dire che chi non vuole vaccinarsi è libero di farlo ma non deve per questo ostacolare l'altra parte della popolazione che ha opinioni diverse, con discussioni e manifestazioni che hanno solo il sapore della politica strumentale.

Quanto sopra esposto è la mia personale opinione che auspico non sia stata tale da urtare la sensibilità di qualcuno: fosse mai accaduto, me ne scuso, non essendo nelle mie più sincere intenzioni provocare questo.

Buona montagna a tutti.

Domenica Biolatto
Presidente UET



Sezione di Torino





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 9 – Numero 93/2021
Autorizzazione del Tribunale
18 del 12/07/2013

Redazione, Amministrazione e Segreteria
Salita al CAI TORINO n. 12 - 10131 Torino tel.
011/660.03.02

Direttore Editoriale
Mauro Zanotto

Condirettore Editoriale
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino
Francesco Bergamasco

Redazione UET Torino

Comitato di redazione : Laura Spagnolini, Luisella Carrus, Domenica Biolatto, Luciano Garrone, Ornella Isnardi, Giovanna Traversa, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Ettore Castaldo, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Emilio Cardellino, Luigi Sitia, Aldo Fogale, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Vittorio Mortara

Collaboratori esterni : Beppe Sabadini, Chiara Peyrani, Nicoletta Sveva Pipitone, Maria Teresa Andruetto Pasquero, Giulia Gino, Sergio Vigna, Marco Giaccone, Giovanni Cordola, Gianluca Menichetti, Cristina Natta Soleri, Veronica Lisino, Fabrizio Rovella, Michela Fassina, Antonio Bertero, Annamaria Gremmo, Gruppo Compagni di cordata

Email : info@uetcaitorino.it

Sito Internet : www.uetcaitorino.it

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

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

Sommario Ottobre 2021

Editoriale – Riflessioni della Presidente

CAI e Green Pass 02

Sul cappello un bel fior - La rubrica dell'Escursionismo Estivo

Schönbielhütte

Un trekking da sogno al cospetto delle grandi

pareti Nord 05

Assalto (fallito) al forte Malamot 10

Monte Maniglia

Una piacevole escursione con gli amici

della GEAT 12

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

Prodigio a Piè dell'Alpi (parte X) 15

La memoria del ghiacciaio 19

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

Una delle storie del Lupo e della Volpe 23

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

All'ombretta 29

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

Il Pane, com'è adesso

(quinta ed ultima parte) 34

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

Coltivazione della segale ieri 42

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

Giusto Gervasutti "il Fortissimo" 44

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

Un anello nelle valli del Germanasca

Dalla borgata Fontane ai monti Fetulà e Truscera

50

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

Le qualità del Mais 53

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

Montagna e Alimentazione 55

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

Strizzacervello 58

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

D'ottobre, vin nelle doghe 65

Reportage – Ai confini del mondo

Il Giro del Monviso 67

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi 71



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

info@uetcaitorino.com



Sul cappello un bel fior
la rubrica dell'Escursionismo estivo

Schönbielhütte

*Un trekking da sogno al cospetto delle
grandi pareti Nord*

Una delle mete più iconiche e giustamente rinomate dell'intera Mattertal, la Schönbielhütte si trova al culmine del profondo Vallone di Zmutt, a 2694 metri e sulla morena laterale dell'immenso Zmuttgletscher.

Fiore all'occhiello del Club Alpino Svizzero (SAC-CAS), la capanna originaria affonda le sue origini nella seconda metà dell'Ottocento, per poi subire varie ristrutturazioni nel 1909 ed ancora nel 1955, sino alle ultime modifiche avvenute negli anni Novanta. Posta in un ambiente incontaminato, circondata da grandi Quattromila, offre una vista impagabile ed impressionante sulle grandi pareti Nord del Matterhorn (Cervino) e della Dent d'Hérens; è inoltre uno dei punti di partenza per la "Haute Route" o per il "Tour du Ciel".

L'itinerario escursionistico che vi proponiamo parte direttamente dal villaggio di Zermatt (Canton Vallese, 1620 metri) e vi porterà al rifugio lungo un percorso completamente privo di impianti di risalita, attraverso scenari di grande bellezza.

Schönbielhütte: la salita

Partiamo dalla piazza della bella chiesa di San Maurizio di Zermatt (ricordiamo che si può arrivare a questa rinomata località alpina da Täsch unicamente per via ferroviaria) in direzione del quieto villaggio di Zmutt (1936 metri), che raggiungeremo in circa 50 minuti attraverso un comodo sentiero, particolarmente amato da generazioni di turisti e villeggianti di tutto il mondo. Attraverso gli stupendi prati di Zmutt procediamo lungo un altro ben segnalato sentiero in costa, sul lato destro del Vallone, alla volta dei 2105 metri di Chalbermatten, uno solitario ristoro, chiuso ormai da anni causa del pericolo di caduta massi.

L'ambiente è idilliaco e già dominato alla nostra sinistra dall'imponente presenza del Matterhorn, di cui si apprezza perfettamente la famosa Hörnligrat. Negli ultimi anni, il percorso ha subito modifiche per ovviare alle

IL BEL VILLAGGIO DI ZMUTT





ARRIVO ALLA SCHÄ-BIELHÄTTE, LA DENT D'HÄRENS FA DA SFONDO

frequenti frane provenienti dalle poderose bastionate rocciose sovrastanti. Pertanto, non distante da Chalbermatten, la via si allontana dalla parete rocciosa per scendere al riparo in un bosco di giovani larici, lungo il torrente Zmuttbach, in una zona simile a un giardino roccioso alpino.

Superata questa diversione, il cammino si riallaccia a quello originario, zigzagando per alcune decine di metri a lato di una spettacolare e suggestiva cascata: un punto fotografico celebre poiché il salto d'acqua si trova perfettamente in asse con il Matterhorn.

Da qui lo scenario cambia. Superata la cascata ci troviamo a quota 2355 metri, alla confluenza del torrente Arbenbach, che scorre attraversando una zona estremamente selvaggia e frequentata praticamente solo dagli alpinisti che si recano all'Arbenbiwak. Siamo giunti ad un importante crocevia di sentieri indicato chiaramente dalla segnaletica. Alla nostra destra ed alle nostre spalle si snoda la ripida salita verso la

panoramica Höhbalmen, mentre innanzi a noi si prosegue con un dolce saliscendi alla volta della Schönbielhütte, che da qui disterà ancora circa 1 ora e trenta minuti.

L'ambiente inizia ad assumere un aspetto severo ed ancora più grandioso: lo sguardo viene rapito dalle grandi pareti Nord del Matterhorn e della Dent d'Hérens sulla sinistra, e dal maestoso Obergabelhorn alla nostra destra.

Restiamo sul sinuoso sentierino in luogo della breve alternativa offerta da una strada sterrata e risaliamo attraverso prati lungo il bordo della morena, oltrepassando un piccolo lago a quota 2426 metri, in cui la vetta della Dent d'Hérens ama specchiarsi.

Il conclusivo tratto di salita, sempre ottimamente tracciato, prevede uno "strappo" finale che con alcuni brevi tornanti in costa, gli ultimi dei quali adorni di stelle alpine, ci porta a raggiungere l'ampio poggio panoramico su cui sorge il rifugio.

Dopo la lunga camminata ci si potrà finalmente rifocillare sulla terrazza esterna affacciata sulla Nord del Matterhorn e sulla Testa del Leone, con impressionante vista sui

seracchi della parete Nord della Dent d'Hérens. Ad ovest, invece, ben tre ghiacciai precipitano dal culmine del Vallone, formando poi lo Zmuttgletscher: lo Schönbielgletscher, lo Stockjigletscher e lo Tiefmattengletscher.

La Schönbielhütte conta 80 posti letto; il periodo di apertura estivo quest'anno andava dal 25 giugno al 20 settembre 2021. Il rifugio, che è aperto anche dalla fine di marzo all'inizio di maggio (tempi di apertura soggetti a cambiamenti in base alle condizioni stagionali), è dotato di locale invernale, essendo un importante punto di appoggio per ascensioni sci alpinistiche.

Conclusioni

Il percorso qui proposto, dal respiro internazionale, offre grandi soddisfazioni agli amanti della montagna: un ambiente alpino variegato e incontaminato, splendide fioriture nel periodo estivo, panorami mozzafiato e grandiosi spunti fotografici. E' inoltre praticato dagli appassionati di mountainbike. Per contro si tratta di una meta dalla lunga percorrenza che, se affrontata in giornata, richiede un buon allenamento e condizioni meteorologiche adeguate.

Per chi volesse diluire i chilometri e godersi

appieno il panorama, anche al tramonto e all'alba, inserendo e connettendo eventualmente a questa altre mete escursionistiche, è naturalmente consigliabile il pernottamento su prenotazione.

Il trekking proposto (o parte di esso) è percorribile anche nel periodo che va oltre la chiusura del rifugio. La prima parte dell'autunno (salvo nevicata precoci) regala colori caldi, dorati e cieli tersi. Si tenga tuttavia conto delle minori ore di luce a disposizione per completare l'escursione.

Schönbielhütte: dati tecnici

- Dislivello da Zermatt: circa 1200 metri.
- Durata via Zermatt-Zmutt-Chalbermatten: ca. 4 ore.
- Percorrenza: ca. 26 km a/r.
- Punti di appoggio: Zmutt e Schönbielhütte.
- Gestori: Yolanda e Fredy Biner-Perren
- Links: <https://haus->

*I BEI POGGI ERBOSI DOMINATI
DALL'IMPRESSIONANTE MOLE DEL
MATTERHORN*





**ULTIME LUCI DEL GIORNO SULLA VETTA
DEL MATTERHORN VISTA DAL RIFUGIO**

bielti.ch/en/schoenbielhuetten/
<https://www.sac-cas.ch/it/capanne-e-escursioni/portale-escursionistico-del-cas/schoenbielhuetten-sac-2147000241/scialpinismo/>

Schönbielhütte: mete escursionistiche possibili per un trekking di più giorni

- Berggasthaus Trift via Höhbalmen.
- Hörnlihütte.

Schönbielhütte: mete alpinistiche possibili

- Dent d'Hérens
- Dent Blanche
- Mont Durand
- Pointe de Zinal
- Obergabelhorn (Arbengrat)
- Tête Blanche
- Tête de Valpeline
- Schönbielhorn



testo e fotografie di
Annamaria Gremmo e Marco Soggetto

Assalto (fallito) al forte Malamot

All'alba di domenica 19 settembre, una decina di coraggiosi soci Uet non si è lasciata intimorire dai violenti rovesci notturni e si è diretta verso la stazione di Susa, determinata a conquistare il forte Malamot.

Dopo una corroborante colazione al bar della stazione, alcune schiarite hanno fatto ben sperare la comitiva, che ha imboccato decisa la strada per il Moncenisio. Più si procedeva verso il confine francese, più le nubi si diradavano e finalmente... ecco l'imponente Hotel Malamot. Parcheggiate le auto poco oltre il piazzale della Grand Croix, vicino a un piano erboso, il gruppo di intrepidi prende la sterrata verso il forte, accompagnato – o forse meglio dire guidato - dai dolcissimi beagle di Giovanna.

Il primo tratto di cammino è davvero incantevole, con il vento che è ancora una piacevole brezza.

Si sale con un tornante arrivando al piazzale sotto il forte Varisello, il più grande dei tre forti del primo sbarramento del Moncenisio, che ci sovrasta imponente.

Il sole è caldo e illumina di mille riflessi i pendii, la valle e il lago della diga. Gli scrosci e i temporali della notte mai avrebbero lasciato immaginare una mattina così soleggiata.

Percorsa la strada in salita a sinistra, abbiamo tralasciato la via che costeggia tutta la diga del Moncenisio e, proseguendo a sinistra, siamo giunti alla sbarra che vieta il transito ai veicoli.

Qui ha inizio la strada militare che conduce in cima al Forte Malamot, lunga circa dieci chilometri. Per ridurre i tempi di salita, si decide di tagliare la carrozzabile prendendo dei sentieri; tuttavia per il primo tratto, un traverso e i successivi tornantini, è quasi d'obbligo percorrere interamente la strada, fino a un bel pianoro.

In questo punto, un sentiero attraversa il valloncetto evitando il giro più largo a destra





che compie la strada. Ma il sentiero, pur permettendo di guadagnare tempo, mette a dura prova le gambe poco allenate di alcuni soci...

Ad accompagnare la gioiosa fatica, un panorama mozzafiato. Tempo qualche tornante e un vento gelido improvviso ci getta addosso una pioggerella fitta e pungente. Per alcuni di noi diventa troppo faticoso tagliare lungo i sentieri, così si decide di percorrere la carrozzabile innevata, mentre i soci più allenati saltellano di masso in masso avvicinandosi alle prime costruzioni di servizio del forte, capanni murati che offrono un riparo al vento.

Prima ancora di arrivare ai ruderi del Malamot, considerato il ritardo nella marcia e le condizioni meteorologiche in peggioramento, si ritiene sia più prudente sostare per il pranzo a ridosso di questi capanni e poi tornare a valle.

Dopo una breve sosta al sole sovrastando il vallone, si comincia la discesa. Man mano che si scende, il vento sferzante e la pioggia gelata ostacolano la marcia fino alla diga del Moncenisio, quando si possono percorrere gli ultimi metri con maggiore scioltezza godendosi nuovamente il maestoso panorama del Varisello.

A consolare gli escursionisti prima di rientrare a casa, una tappa golosa al ristorante "Gran scala".

Ma l'appuntamento al Malamot è solo rinviato!

Elena Romanello

Monte Maniglia

Una piacevole escursione con gli amici della GEAT

Si è svolta lo scorso 5 settembre l'escursione al Monte Maniglia, nelle Alpi Cozie. Una bella cima sullo spartiacque tra le valli cuneesi Varaita e Maira, organizzata in collaborazione con la GEAT, storica Sottosezione del CAI Torino, "sorella" più giovane della UET.

L'idea di condividere, nell'ambito del programma annuale di escursionismo, una gita insieme, si rinnova regolarmente da diversi anni e ogni escursione è sempre un successo. Dopo l'immobilità forzata del 2020, dettata dalla pandemia, siamo ripartiti come UET riproponendo alcune delle uscite rimaste "congelate" lo scorso anno.

Quando poi, con gli amici della GEAT Antonio e Maria Teresa Carretta, abbiamo concordato

di riproporre anche questa gita, in reciproca collaborazione dei Gruppi, c'è stato subito un grande entusiasmo di ritrovarci per trascorrere una giornata di svago e nel contempo in sicurezza, nel rispetto delle disposizioni sanitarie legate all'attuale situazione.

E così, con la sensazione frizzante e appagante della libertà ci siamo trovati in 18 partecipanti - di cui 8 uettini: Luciano, Valter, Pier Mario, Federica con il suo cucciolo Otto, Marisa, Dino, Nina ed io e 10 soci della GEAT - a Sant'Anna di Bellino in Valle Varaita, pronti per questa camminata fra le montagne in una delle zone più amate della "Provincia Granda".

Mentre sbrigo i controlli richiesti dalle norme CAI per la partecipazione alle gite sociali in questi tempi di pandemia, gli accompagnatori della GEAT Antonio Carretta, Paolo Meneghello e Roberto Boselli prendono gli ultimi accordi prima della partenza. La gita è lunga, il dislivello è notevole e occorre tenere un buon passo.





L'aria è fresca, sono le 8.30 e la giornata si presenta bella. Il cielo è terso e il sole a quest'ora è ancora clemente. Le previsioni danno acqua nel pomeriggio...

Ci mettiamo in cammino, con il dovuto distanziamento. Attraversato il ponte sul torrente Varaita, il gruppo, dopo circa una ventina di minuti dalla partenza, inizia a sgranarsi: alcuni fanno fatica a tenere il ritmo, si chiacchiera e c'è chi, con lo smartphone cattura scorci di natura bellissimi. Mentre procediamo, Paolo Meneghello ci racconta delle sue salite alpinistiche scialpinistiche su queste montagne durante la sua lunga appartenenza al sodalizio CAI.

Percorriamo il lussureggiante Pian Ceiol e raggiungiamo la stretta gola nell'impervio vallone delle Barricate. La salita è ripida lungo le pareti di roccia. Man mano che si sale si gode un panorama sempre più vasto nella vallata sottostante e sulle imponenti montagne circostanti. Risaliamo interamente la gola e ci

fermiamo, per una breve pausa, nei vasti prati superiori adibiti al pascolo delle mucche, qui la fa da padrona la razza "bianca piemontese". Il sentiero a tratti corre parallelo al torrente.

Lungo il percorso incontriamo i resti di vecchie baite, testimoni silenziosi di una storia lontana. Da qui si può già ammirare, in lontananza, la bellezza del Colle di Terrarossa e il Monte Maniglia. Raggiungiamo con diversi saliscendi le Grange dell'Autaret e ci avviciniamo alla deviazione con le indicazioni per il Maniglia.

Qui però c'è chi inizia a sentirsi stanco e decide fermarsi, appagato comunque della bellezza del paesaggio. Si ferma anche un accompagnatore. Tutti gli altri, Uettini e componenti della GEAT, iniziano, invece la salita sul ripido pendio pietroso che con numerosi tornanti porta al Colle di

Terrarossa e da qui, sulla destra, sulla dorsale fino alla cima.

Paolo, Luciano, Dino e pochi altri altri, in ritardo rispetto al resto del gruppo per aver aspettato i più lenti, dopo aver raggiunto il colle hanno ripiegato verso una punta secondaria, mentre in 12 partecipanti sono andati in cima.

La fatica della salita è stata ripagata dal favoloso panorama: il Mongioie, le cime del Salza, le cime dell'Aiguille e Brec du Chambeyron e altre vette.

Ci siamo ritrovati alle auto, nel pomeriggio. Tutti soddisfatti per la piacevole camminata insieme come un unico gruppo delle nostre Sottosezioni. Anche il meteo è stato dalla nostra parte.....ha iniziato a piovere mentre ripartivamo da Sant'Anna di Bellino.

Durante il viaggio di rientro a Torino, continuavo a ripensare alla gita appena conclusa e ho provato una grande gioia per avere condiviso questa esperienza di un



“piccolo frammento di vita ritrovata” dopo oltre un anno di buio. Voglio pensare positivo e credere che la luce stia lentamente tornando.

Luisella Carrus



Prodigio a Piè dell'Alpi

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

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

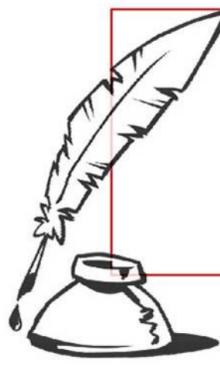
CAPITOLO XIII

Le provai tutte per scollare i fogli appiccicati, ma più insistevo cercando di staccarli e più loro si strappavano! Non c'era verso! Sei o sette fogli erano irrimediabilmente perduti. La cellulosa della carta aveva così ben saldato le facciate scritte che si erano fuse in un unico blocco duro.

Avrei potuto accendere un fuoco e cercare di farle staccare con il calore, ma dove avrei trovato un po' di legna asciutta? Abbandonai la mia "cuccia" per uscire in perlustrazione, ma appena superai la parte coperta, una pioggia finissima e fredda mi investì, come se fossi andato sotto il getto della doccia.

L'idea di accendere un fuoco continuò a tormentarmi; non so se per provare a scollare quelle pagine, oppure se per scaldarmi un po'. Comunque fosse non riuscii a trovare nemmeno una scheggia di legno asciutta! Ritornai al coperto e, con gioia, vidi spuntare da un mucchietto di macerie, alcuni pezzi di listelli secchi.

Raccolsi delle pietre (quelle non mancavano davvero!) e le disposi a cerchio, mettendo



Penna e calamaio Racconti per chi sa ascoltare

all'interno alcuni dei legni trovati. Rovistando attentamente, riuscii a mettere insieme una manciata di paglia. Chissà quanti anni avrà avuto? Pensai alle fatiche e alle privazioni di quella gente per cui anche una misera manciata di paglia era importante!

Per un caso fortuito avevo con me il giornale che mi ero portato.

Era da molto che volevo smettere di fumare, ma quel giorno fui contento di non averlo fatto, altrimenti non so come avrei acceso paglia e giornale! Faticando non poco, riuscii nel mio intento, e una rossa fiamma illuminò nuovamente quella stanza, dopo chissà quanti anni.

Con pazienza staccai il primo foglio, ma purtroppo l'inchiostro si era completamente dilavato a causa dell'umidità. Le due pagine che mi trovai di fronte mi ricordarono un dipinto che avevo visto in una galleria d'arte contemporanea dal titolo: "sogno tormentato".

Mi era sempre rimasto il dubbio che al pittore fosse caduto il barattolo dei pennelli sulla tela! Dedussi dalle prime parole del capitolo seguente di aver perso un pezzo importante del racconto. Proprio su quei fogli incollati stava la spiegazione di un grave infortunio subito da Rinaldo e la conseguenza del suo nuovo carattere.

La luce della fiamma e il tepore che espandeva, mi calmarono la contrarietà dovuta alla parziale perdita dello scritto, così, dopo essermi nuovamente seduto, ripresi da dove l'umidità non era riuscita a fare altri danni.

CAPITOLO XIV

Rinaldo era già da molti mesi in convalescenza. L'inc Tomba di Mario Borgna quelle disgrazie tali, da pregare la speranza e

la pazienza a chiunque. Quel trave, cadutogli addosso all'improvviso, non gli aveva solamente rotto le gambe, ma aveva fatto un danno ben maggiore: aveva fiaccato in modo grave la sua volontà.

La solidarietà dei compagni, la bontà della vedova che Rinaldo aveva aiutato e il misero salario di Giacomo, permisero alla sfortunata famiglia di vivere decentemente, in mancanza della paga dell'uomo.

Anche Olga cercava di contribuire alle magre entrate con lavori saltuari nei campi o presso qualche famiglia della frazione. L'estate stava per iniziare e, seguendo il consiglio del medico, Rinaldo si sforzava a camminare per rinvigorire i muscoli atrofizzati dal forzato riposo.

Purtroppo i lunghi mesi di immobilità lo avevano abituato a un bicchiere in più del solito. Da principio Olga non ci aveva badato, ma con il passare del tempo quel bicchiere si era moltiplicato, fino a divenire una quantità superiore a ogni tollerabilità.

Non era certamente l'unico uomo della frazione a ubriacarsi, ma se per altre famiglie questo era una disgraziata abitudine, per Olga e Giacomo era una vera e inimmaginabile sventura. La povera donna aveva fatto di tutto per convincere il marito a ritornare quello di prima, ma le promesse solenni del mattino s'infrangevano dentro quel bicchiere sempre pieno e sempre vuoto.

Consigliata dal parroco, fece scomparire, per un po', tutto il vino dalla minuscola cantina, e fu peggio: se prima si limitava a ubriacarsi in silenzio ora, con l'astinenza, la parte peggiore di lui prevaricava la sua bonarietà.

Dopo la disgrazia, il padrone aveva acconsentito a tenere Giacomo anche senza il padre e di riconoscergli una paga inadeguata, in considerazione della situazione che si era venuta a creare in famiglia.

Da subito, Giacomo aveva capito che quella pseudo generosità altro non era che un ben calcolato tornaconto.

Il ragazzo infatti svolgeva, ormai da più di due anni, lavori ben al di sopra di quelli affidati agli ultimi arrivati, ma tutte le promesse fatte all'inizio, furono negate o archiviate nei non ricordo e nei vedremo.

La cosa di per sé poteva anche essere

tollerata, ma ciò che Giacomo non accettava, erano l'incuria e la totale inesistenza di sicurezza nel cantiere, negligenze che avevano causato l'infermità del padre.

In quei mesi Giacomo aveva avuto la fortuna di conoscere un muratore specializzato che lavorava presso i mastri da muro Antonio Gischio e compagni, di Giaveno.

“Ho saputo cosa è successo e ti ho visto lavorare. Se vuoi posso parlare al sig. Antonio. E' una brava persona, sono sicuro che se ti assumerà sarai pagato per quello che vali.”

Quelle parole per Giacomo furono come manna dal cielo così, dopo pochi giorni, di domenica, andò a casa del sig. Gischio.

“Mi dicono che per l'età che hai te la cavi benino. Ora come ora non ho bisogno di nessuno, ma se va in porto la commessa al Santuario di Trana, ti manderò a chiamare.”

Il ragazzo, sentendo che non avrebbe potuto ancora cambiare padrone, abbassò il capo e con un filo di voce lo ringraziò.

“Dì, bel cit!(dì *bel bambino!*) Mi sbaglio o stai piangendo?”

Giacomo, sentendosi scoperto, reagì asciugandosi velocemente gli occhi con la manica della giacca, negando spudoratamente. In quegli ultimi mesi era cambiato molto.

Più che l'infermità del padre, era la sua ubriachezza a opprimerlo. Il dolore di veder soffrire la madre e l'impossibilità di essere di aiuto al padre, avevano forgiato in lui un carattere da uomo adulto.

Però, come la pianta giovane di quercia ha bisogno di tempo per essere solida, anche la personalità di un giovane ha bisogno di un certo periodo per consolidarsi.

“Come mai ci tieni così tanto a venire sotto di me? Ci sono tanti mastri da muro in valle, puoi sempre provare con altri.”

“Sì, lo so, ma di lei mi hanno parlato bene e poi..... ho proprio bisogno di guadagnare. Comunque..... grazie lo stesso.”

Antonio Gischio, che non era insensibile, alla vista di quel viso così giovane e innocente, rosso dal pianto represso, ne fu colpito.

Giacomo stava ormai aprendo la porta per uscire quando si sentì richiamare:



Ponte di Trana

“Oggi è domenica.....ti do una settimana per licenziarti da dove sei, ma il lunedì successivo ti voglio qui alle sette precise. La paga ti sarà data in base alle capacità di garzone già con esperienza. Fa in modo che non mi debba pentire, e ricordati che un uomo non piange mai. Adesso puoi andare.”

Giacomo, confuso, balbettò un grazie e un saluto e, invece di aprire la porta d'uscita, s'infilò direttamente in cucina dove la moglie di Antonio stava cucinando il pranzo domenicale.

Uscì frastornato e accompagnato dalla risata del suo nuovo padrone. Finalmente era in grado di andare a casa contento di poter annunciare alla madre l'assunzione presso un artigiano che gli avrebbe riconosciuto una paga regolare.

Sapeva bene che non sarebbero stati tanti soldi, ma erano pur sempre di più della miseria attuale, e poi... questo lavoro lo aveva cercato e trovato da solo!

Assaporando la bella giornata di festa camminava lentamente, catturato da un pensiero.

“Povera mamma! Negli ultimi mesi, a causa dell'incidente prima e delle conseguenze dopo, è invecchiata di colpo. Non si dà pace nel vedere il babbo in quelle condizioni. Mi

lamento io per il tanto lavoro pagato quasi nulla, ma se penso a lei, tutto il giorno a sgobbare e a dover soffrire l'ubriachezza e l'incomprensione, la mia fatica è poca cosa! Non so come faccia, ma da quando è successa la disgrazia, non passa giorno che non reciti il rosario. Se non avesse tanta fede, anche la mia presenza non basterebbe a sostenerla in così tante fatiche. Spero che questa notizia la sollevi un poco!”

Giacomo rientrò che il pranzo era ancora in tavola, ma freddo. La mamma era sola, Rinaldo era già andato all'osteria, non sarebbe tornato che alla sera, sicuramente brillo.

Fine parte decima

Sergio Vigna



La memoria del ghiacciaio

Quando giungo in Val Ferret ciò che mi colpisce, a parte la sferzata d'aria frizzante in volto, è la stretta vicinanza con le montagne estreme, il granito misto al ghiaccio, che si stagliano nel cielo terso. Imponenti, fiere, quasi eterne.

Quasi perché il cambiamento climatico le ha un po' trasformate: il ghiacciaio non è più lo stesso, è più alto di un tempo e di un colore bianco sporco, che appare come una richiesta di aiuto.

Certo, durante la fine dell'estate non ci si può aspettare un ghiacciaio ricco e pieno di neve, ma questo è veramente poco di ciò che è rimasto del grande ghiacciaio della Grand Joreasses, sfidato ed attaccato da tanti alpinisti...

Cerchiamo e troviamo l'indicazione che segnala il sentiero per il rifugio "Walter Bonatti": un'ora e un quarto di cammino, poco penso: il rifugio dedicato al Re delle Alpi si raggiunge in poco più di un'ora di cammino, mi sembra quasi uno sfregio alla sua persona. Mentre attacco il sentiero mi sfiora la consapevolezza che avrei potuto percorrerlo quando Bonatti era ancora in vita, oppure avrei potuto partecipare all'inaugurazione.

I passi si succedono su di un percorso che affronta da subito il dislivello, non molto per la verità: 250 metri.

Il primo tratto infatti è ripido, raggiunta però la quota di circa 2000 metri il sentiero diventa quasi pianeggiante e curva verso il rifugio, offrendo una spettacolare balconata sulla catena del Monte Bianco.

Oggi le nuvole sono particolarmente dispettose, infatti stanno coprendo la vetta che compare solo a momenti.

Durante il tratto quasi in piano il respiro si fa più disteso e lo sguardo spazia tra meraviglie: una catena di ghiaccio e roccia che corre dall'altra parte della val Ferret e che ti accompagna vigile.

Giungiamo ad una concentrazione di cartelli indicatori, per noi la meta è prossima: attraversiamo un piccolo ponte in legno, passiamo accanto ad un gruppo di baite diroccate e il sentiero scende verso il rifugio:

una costruzione di legno e pietra con una vasta area esterna attrezzata e disponibile per il pranzo anche personale, se vuoi mangiare i tuoi panini puoi.

La coda per il cibo, la visione della sala interna vuota e arredata con tantissime foto del noto scalatore sorridente, il cordino rosso intorno ai tavoli interni, rovinano l'atmosfera e fanno perdere fascino al luogo; purtroppo ciò che stiamo vivendo ci impone regole che non si possono dimenticare nemmeno quassù e cambiano un poco le sensazioni di una gita in montagna, che dovrebbe suscitare solo pensieri liberi e puliti.

Ci sediamo occupando un tavolo davanti alla Grand Jorasses: sono quasi intimidita, mentre guardo verso la cima scorgo alcune persone che con il parapendio si librano nell'aria, pericolosamente accanto agli spuntoni di roccia.

Il sole è ancora forte in questo giorno di fine agosto e il clima è piacevole, dobbiamo metterci la crema per non rischiare scottature.

Guardo il ghiacciaio e penso a tutti gli alpinisti che lì si sono avventurati, le loro fatiche, rinunce, i loro sforzi e le gioie per chi è riuscito a concludere la spedizione. Qualcuno è stato obbligato a tornare, altri sono stati fermati per sempre.

Il mio sguardo corre tra le rocce e su su verso il ghiacciaio, ad un tratto mi sembra di scorgere un piccolo puntino che si sposta piano verso l'alto.

Guardo meglio, certe volte mi sembra fermo, altre volte si muove, è rosso e si sposta in obliquo salendo verso la cima. "Guarda! Là c'è qualcuno che sta scalando!" "Ma, non saprei, forse è una roccia" "Una roccia rossa?" Vorrei avere un binocolo, ma seguo con lo sguardo quel punto rosso e noto che una coltre di nuvolaglia sta calando e gli sta andando incontro e in un attimo lo avvolge facendolo scomparire alla mia vista.

Ecco, adesso non riesco più a seguirlo, le nuvole scenderanno ancora un po', tra poco dovrebbe essere nuovamente visibile, se non è un miraggio d'alta quota.

Non penso possa essere un miraggio, era molto vero, così attendo che si faccia rivedere dopo il passaggio delle nuvole, ma attendo invano e il puntino rosso non compare.



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI TORINO

Canti, parole e musica per un mito del Novecento

Walter Bonatti Sognare ancora

Spettacolo per
voci recitanti,
coro, soprano,
pianoforte.

Sabato
2 Ottobre 2021
ore 21,00



Autofotografia di Walter Bonatti

“Andiamo, si sta facendo tardi” “Si, andiamo”, sono demoralizzata: è dunque stata una visione?

Eppure l'ho visto, anche se gli altri escursionisti sembravano non notarlo. Non potevo gridarlo ai quattro venti come una bimba stupita.

Mi accingo a percorrere la strada del ritorno e carico lo zaino sulle spalle, lancio un'ultima

occhiata alla parete e...mi sembra di vederlo: il puntino rosso che sale sale ed è quasi in cima, mi giro: “Guarda: eccolo, è ancora là!” ci voltiamo e là c'è solo neve, roccia e qualche nuvola.

Scendiamo, i miei passi sono pesanti per via

dei piedi doloranti, la colpa è dei nuovi scarponi che devono ancora adattarsi. Soffro in silenzio e penso al puntino rosso: eppure...

Passano i giorni e anche quell'ultima coda di vacanze si allontana, i pensieri del lavoro quotidiano, oramai ricominciato, prendono il posto dei ricordi delle vacanze, che rivivono solamente attraverso le foto estive che ogni tanto ammiro: le passeggiate tranquille, i percorsi più impegnativi: quanta montagna quest'anno!

Sono felice, osservo anche le foto di quel magico paesaggio di fine agosto: il sentiero, il rifugio, la balconata e il ghiacciaio del Bianco, sono ancora lì.

Qualcosa attira la mia attenzione: stringo gli occhi e sul ghiacciaio lo vedo: il puntino rosso, immobile e molto simile ad una piccola sagoma umana. "Allora non me lo sono sognato!" vorrei dirlo a qualcuno, ma sono tutti usciti, così chiudo la foto e prima di spegnere il PC controllo la posta: tra le mail ricevute ce n'è una interessante: si tratta di uno spettacolo di musica e prosa che ricorda Walter Bonatti: "Sognare ancora", vengo scossa dalla foto che lo ritrae fiero, lo sguardo perso in lontananza ed un occhio semichiuso per via del bagliore, una corda bianca che sicuramente avrà fatto il suo lavoro e addosso una giacca a vento rossa...

Chiudo gli occhi e non so a cosa pensare...non so se quel punto rosso che ho visto quel giorno di fine agosto sul ghiacciaio era un miraggio, una proiezione mentale o un ricordo: la memoria del ghiacciaio.

Michela Fassina

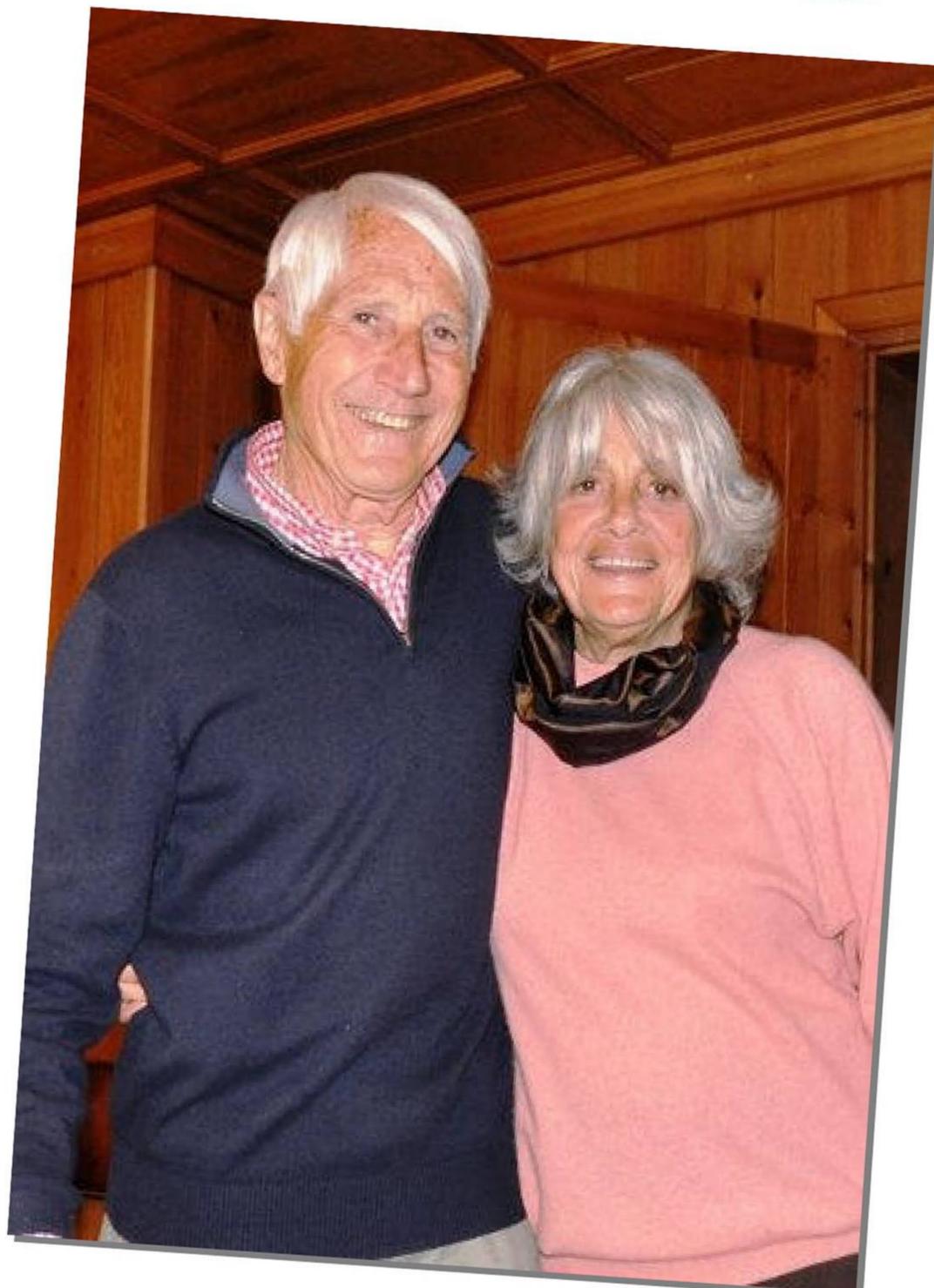
Era un periodo difficile della sua vita. Concluse sia l'epopea dell'alpinismo estremo, che l'aveva reso celebre nel mondo, sia la straordinaria esperienza, che Walter si era inventato, del giornalismo di esplorazione e di avventura, che l'aveva rivelato al grande pubblico, Walter si sentiva, non per la prima volta, gravemente depresso.

Alcuni amici, per tirarlo un po' su, gli portarono a casa un rotocalco in cui una bellissima attrice, Rossana Podestà, rispondeva a un giornalista che le aveva domandato che cosa le sarebbe piaciuto fare, a parte l'attrice, naturalmente.

Rossana aveva risposto così: «Portare le macchine fotografiche a Walter Bonatti».

Poteva finire tutto con una risata, o con un'alzata di spalle.

Invece Walter non fece commenti, ma pensò tra sé e sé che forse tra lui e quella donna sconosciuta esisteva un'affinità reale, una misteriosa consonanza di visione del mondo e della vita.



Il rifugio Toesca riconosciuto come una "Eccellenza Italiana"!



*Aperto tutti i giorni fino al 10 ottobre,
ma poi aperti nei fine settimana:
16e17/10, 23e24/10, 29e30/10 e 1/11,
6e7/11, 13e14/11, 20e21/11, 27e28/11,
dal 4 al 12/12, dal 18/12 al 9/1*

Una delle storie del Lupo e della Volpe



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Le avventure del Lupo e della Volpe sono una trilogia che sono arrivate a me, raccontatemi da mio padre quando ero bambino a sua volta raccontate dal nonno quando era bambino e così di generazione in generazione.

Era sopraggiunto l'inverno ed era più rigido del precedente. Il Lupo era stremato dalla fame. Nel suo peregrinare alla ricerca di cibo incontrò la Volpe. Il Lupo non si fidava della Volpe, più di una volta era stato da lei imbrogliato.

<< Ciao, Lupo. Come va?>>

<<Ciao, Volpe. Posso solo dire di avere una fame da lupi ma non trovo nulla da mangiare>>.

<< Lupo, Lupo – ho io la soluzione al Tuo problema. Domani appena cala il buio entriamo nell'orto del Contadino e rubiamo i cavoli! In due faremo un buon bottino che ci permetterà di sfamarci per tutto il mese>>

<< Dici davvero Volpe? Dai ci stò>>.

L'indomani a notte fonda il Lupo e la Volpe quatti quatti entrarono nell'orto del Contadino che stanco per il duro lavoro dormiva già profondamente.

<<Volpe ... Volpe>>.

<<Shhh! Vuoi farci scoprire?>>.

<<No, Volpe ma come facciamo a dividere il bottino?>>

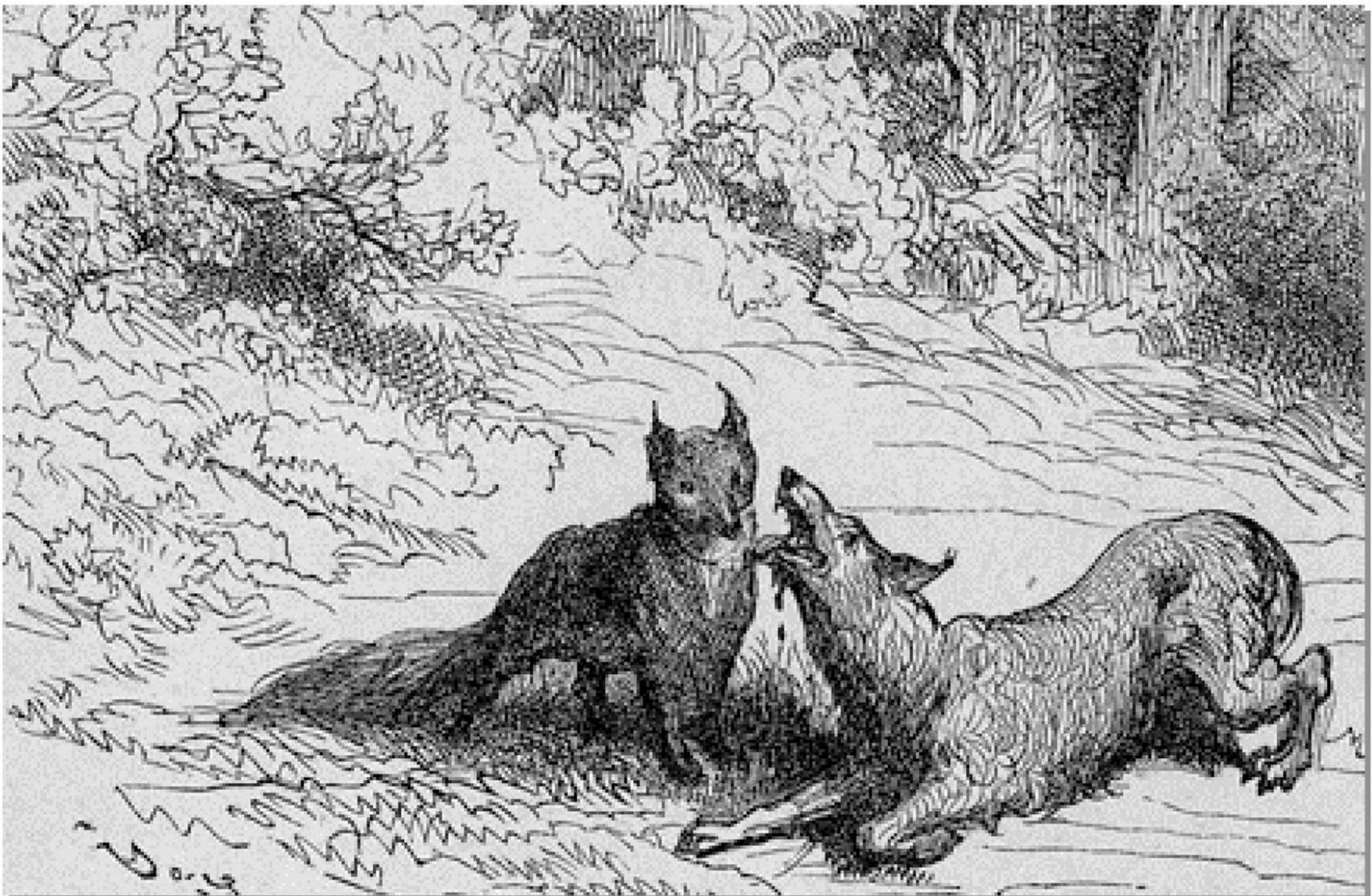
<< Semplice Lupo, io prendo la parte di sopra del cavolo e tu quella di sotto!>>

<< D'accordo Volpe>> rispose il povero Lupo.

Così alla Volpe toccò la parte buona (il cavolo) e al Lupo le radici.

Riempiti i sacchi, ognuno tornò alla propria casa e qualche giorno dopo quando si incontrarono il Lupo esclamò: << Volpe ma il mio minestrone non è buono, sa di radici e il tuo?>>

<< Caro Lupo, il mio minestrone è squisito e



poi sai che io sono una brava cuoca>>.

<<Senti Volpe>> Esclamò il Lupo: << Stanotte ci facciamo un altro giretto nell'orto del Contadino?>>

<< Va bene Lupo, appuntamento alla solita ora>>.

A notte fonda il Lupo e la Volpe entrarono nell'orto del Contadino ma erano rimaste solo più le patate. Al Lupo venne una brillante idea:<< Senti Volpe, dividiamo da buoni amici. Stavolta prendo io la parte di sopra e a te quella di sotto>>.

<< D'accordo Lupo>> rispose la Volpe ridendo sotto i baffi.

La Volpe prese così le patate e al Lupo le piante delle patate.

Riempirono i sacchi e si salutarono soddisfatti del bottino.

Una settimana dopo quando si incontrarono il Lupo riprese a lamentarsi:<< Volpe ma il mio minestrone di patate è cattivo. Ha un sapore strano ...>>.

<<Lupo, quante volte devo dirti che non sai cucinare. Ti dirò il mio segreto ma bada a non svelarlo a nessuno. Prendi il minestrone che ti è rimasto e quando comincia a bollire metti la tua coda dentro e dai una bella mescolata. Vedrai come diventerà buono il tuo minestrone>>

Il Lupo ringraziò, corse a casa e accese il fuoco. Quando fu il momento immerse la coda nel pentolone così come la Volpe gli aveva detto.

Il bruciore fu terribile, comincio a ululare <<Uuuuhh, uuuuhhh....>>. Disperato corse fuori casa alla ricerca di acqua fresca. Si imbattè di lì a poco nello stagno e vi immerse la coda. Si sentì subito meglio e decise di lasciare la coda ancora un po' in acqua. L'inverno era però molto rigido, l'acqua ghiacciò e senza che il Lupo si accorgesse la sua coda rimase imprigionata nel ghiaccio.

All'alba quando il Contadino si svegliò, notò subito il Lupo in riva al suo stagno e deciso a fargliela pagare per i furti subiti, prese il randello più grosso e corse velocemente per bastonare il Lupo.

Il Lupo spaventato cominciò a tirare, a tirare, a

tirare ... fino a quando la coda gli si staccò e lui riuscì a fuggire prima di essere preso a bastonate, però senza più la sua bella coda...

Ancora oggi quando di notte andiamo in giro per la campagna e incontriamo un Lupo senza coda, sappiamo che un pronipote di quel povero Lupo gabbato dalla Volpe.

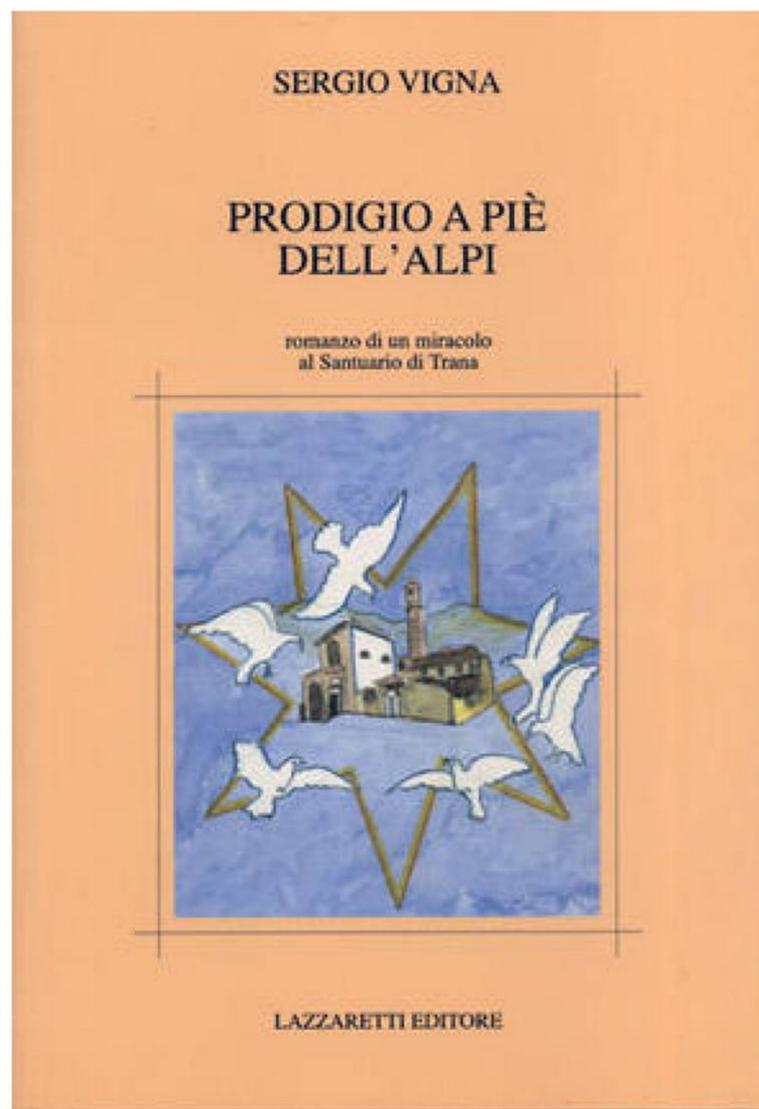
Antonio Bertero



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

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura.

Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero). In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



A Pratovigero (Pravigé) sarebbe meglio esserci stati, almeno una volta, in pellegrinaggio. Frazione di Trana, borgata fantasma, Pratovigero è una specie di far west in val Sangone. Se non fosse così fuori mano, così malridotta, così autentica, il forestiero potrebbe immaginare che qualcuno l'ha costruita con lo scopo di set cinematografico e subito abbandonata per fallimento della produzione.

Nessuno la andrebbe a cercare nella Guida Michelin. Ma qualcuno vi capita, per abitudine, per scelta o per caso, e può perfino succedere che, in una certa condizione d'animo, la porti impressa in un particolare tabernacolo della memoria. E se è in grado di ascoltarne il genius loci può anche avvenire che ne diventi il trovatore.

A Sergio Vigna è successo. La pioggia, il trovare riparo in una baita abbandonata, una pietra mossa per caso, una scatola di biscotti arrugginita, un vecchio libriccino, una cronaca sul punto di squagliarsi in polvere: ecco l'idea letteraria. Pratovigero ha generato dalle sue rovine un racconto, quasi volesse dare voce alle sue creature, desiderando suggerirlo al viandante scrittore. Nasce Rinaldo, protagonista d'invenzione, e con lui il miracolo di una novella che reca il gusto e la sensibilità delle buone cose antiche...

Federico Audisio di Somma

I personaggi di Sergio Vigna sono imprigionati in una situazione tristemente emblematica della nostra epoca: un matrimonio fallito, una figlia indesiderata, una relazione clandestina, il trauma della separazione, i disturbi comportamentali.

Ma da questo groviglio soffocante la storia decolla per un viaggio minuziosamente realistico eppure favoloso.

Partendo da solo in caravan con la sua bambina che non parla più alla ricerca del paese di Babbo Natale, Filippo non sa neppure lui se sta fuggendo da un dolore insopportabile o inseguendo una guarigione non prevista da nessun medico.

La risposta arriverà nel gelo del nord, con un incontro che ribalterà le parti e trasformerà Corinna nella vera protagonista del romanzo.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...



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.

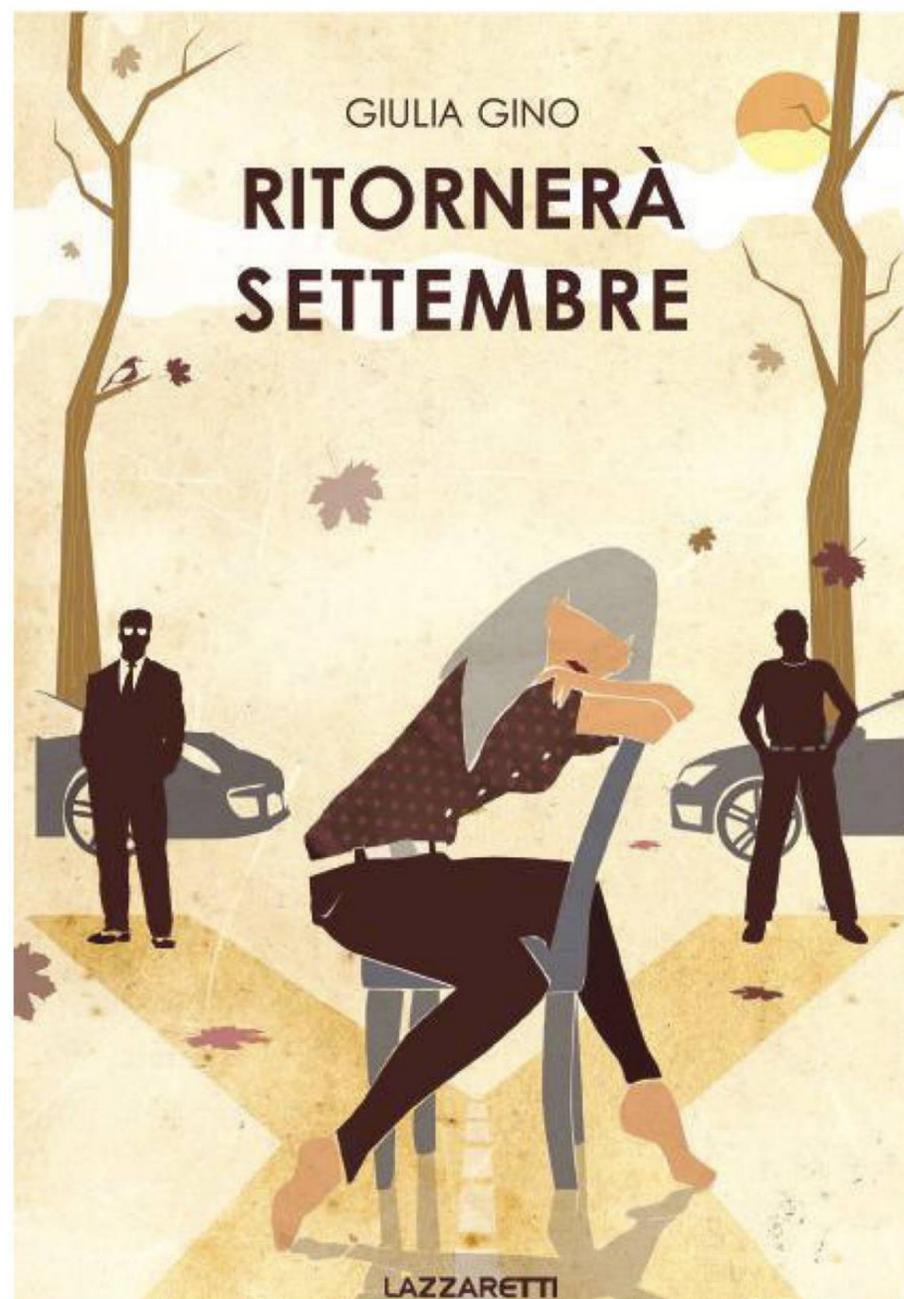
Nel 2010 ha pubblicato il suo primo romanzo "Fragile come un sogno", di cui "Ritournerà settembre", edito nel 2013, è il seguito ideale: i giovani protagonisti del primo romanzo sono cresciuti e si trovano alle prese con realtà e sentimenti più complessi.

*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.



All'ombretta

*All'ombretta di quel boscon
o j'era la bela che si condormiva
D'la s'o jè passà giovinen soldà:
cosa fèvi bela bargera!
O v'le vnì la frev?*

*O se voi j'averì la frev
vi faromma d'ì na convertira
con il mio manterl così bel
i na convertira passerà la frev!*

*Lo ringrazio gentil galant
de la sua convertira
e del suo mantel ch'a l'è così bel
sensa la convertira mi passerà la frev!*

*Suorti fuora gentil bargè
da'nt la soa barachetta
cij so clarinet in man
s'è mis a sone a lon a lon!*

*Uar da'n poc mi cla bala ben
i sta bela bargerinota
se so pare mla rise demla
mi la vorria sposè!*

Canto armonizzato da Angelo Agazzani, è una delle tante versioni cantate nelle Alpi occidentali del Piemonte e la Francia.

Un piemontese arcaico per una canzone La pastora fedele (la bergera) nata nelle valli di confine con la Francia, nel dialetto tipico di quelle valli, il provenzale. La ballata è ancora oggi molto popolare sia in Piemonte che in Valle d'Aosta, anche se spesso non si comprende il contesto della storia.

Il contesto della ballata è quello bucolico, una pastorella che tanto andava di moda nell'Europa del 1700, o come si dice in Francia, luogo d'elezione di tale genere, una "Pastourelle".

Il testo in tal senso è esemplare: la pastora si è appisolata tra le frasche, quando un francese passa sull'alpeggio e ha tutta l'intenzione di sedurla, ma la fanciulla risponde no grazie. E fortunatamente non è sola, perchè il suo pastore esce dal capanno con la ghironda in braccio.



La storia finisce a "tarallucci e vino" invece che con un duello, e tutti si mettono a ballare.

La stessa ballata la ritroviamo in Francia, con il titolo "La Bergère Fidèle", ma è ben più probabile che il testo "originario" sia nato in provenzale o in uno dei dialetti occitani delle vallate piemontesi e valdostane, che hanno conservato ancora oggi le loro parlate delle montagne, luoghi di valico e di tradizioni simili. L'ipotesi che il brano possa risalire al medioevo è piuttosto remota, anche se già nella metà del XII secolo il trovatore cortese componeva e cantava "pastorelle" sulla tradizione bucolica latina. Di certo questa è una creazione popolare e del testo originario in provenzale, non abbiamo tracce.

I vestiti, la lana e la canapa

Gli abiti giunti sino a noi sono eleganti gonne nere di lanetta o cotone, lunghe fino alla caviglia e preziosi indumenti di seta confezionati in occasione di matrimoni o appartenenti alle famiglie più abbienti. Questo abbigliamento, per lo più femminile, fotografa una piccola parte della realtà entracquese, mentre tutto l'abbigliamento di uso quotidiano, più semplice, confezionato in casa, a mano con materiali naturali è conservato dalla memoria degli anziani.

Gonne, calzoni e mantelli erano cuciti in modo tale da agevolare il lavoro nei campi e nei boschi ma soprattutto dovevano riparare gli entracquesi dal freddo invernale. Per questo il tessuto preferito per confezionare gli indumenti da lavoro era il "drap": molto robusto e molto caldo, era prodotto in Entracque unendo lana e canapa.

Gli indumenti di uso quotidiano, spesso maltrattati, venivano rattoppati e rammendati finché era possibile, poi, dai vestiti malandati si cercava di recuperare la stoffa per farne tende e coperte. Dovendo contenere il più possibile le spese, il colore più usato era il

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4lg6KyfQTQ>



nero, soprattutto per quanto riguarda il vestiario femminile. Neri erano infatti anche gli abiti da sposa e le vesti eleganti realizzate con la seta ed impreziositi con accessori in pizzo e merletti lavorati a mano al tombolo o al filet durante le veglie invernali.

Un'attenzione particolare va rivolta all'abbigliamento dei bambini, che vestivano abitini in tessuto di diverso colore e spessore, senza distinzione tra maschietti e femminucce.

Avvolti solo in salde fasce, anche i neonati potevano sfoggiare cappellini con merletti o nastri colorati che davano un tocco di civetteria.

L'abbandono delle vesti infantili ed il passaggio ad abiti simili a quelli degli adulti, ridotti di taglia, avviene verso i sette – otto anni di età, quando i bambini vestono anche i primi abiti più "eleganti" in occasione della prima comunione e delle cerimonie religiose più importanti.

La lana

La lavorazione della lana prodotta dalle pecore allevate in famiglia seguiva un processo rustico, ma efficace. La lana,



*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.*



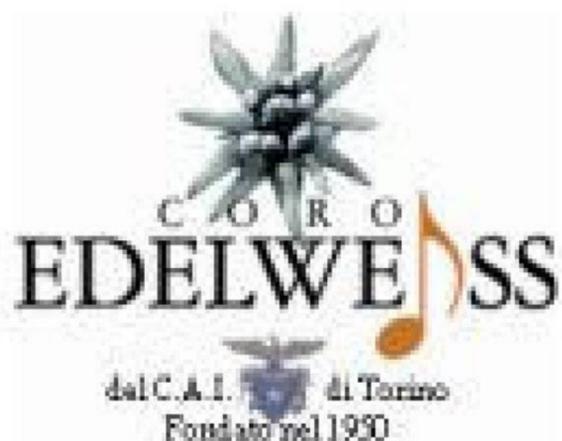
ricavata dalla tosatura del tardo autunno, veniva lavata in acqua tiepida e, una volta asciugata, veniva cardata a mano, filata con l'arcolaio (al ruet) e con la conocchia (la rucca) e il fuso (al fus). Dopo questo processo la lana era pronta per essere tessuta in un drap da una donna esperta oppure, dopo essere stata filata e ritorta, per essere lavorata nelle lunghe veglie invernali con i ferri (as uglie).

La canapa

Con la tela di canapa, la "rista", si facevano invece le camicie a maniche lunghe che venivano indossate sulla pelle, così ruvide da escoriare le pelli più sensibili. Anche le lenzuola erano di canapa, come pure molti grembiuli ed indumenti intimi femminili, cuciti in modo da essere pratici per non procurare perdite di tempo sul lavoro.

Ampie tasche di tela permettevano ai lavoratori dei campi di riporre ciò che sarebbe potuto servire in campagna, dalla fetta di polenta per la colazione, al sale per le mucche, al coltello a serramanico; la stessa funzione avevano i grembiuli che proteggevano le gonne, spesso rimboccati e trasformati in una grande e capiente tasca.

Valter Incerpi



Coro Edelweiss del CAI di Torino

Cerchiamo coristi!

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





l'ultimo romanzo di Roberto Mantovani...

Un viaggio nel cuore della montagna, tra le valli cuneesi e quelle del settore alpino più meridionale della provincia di Torino.

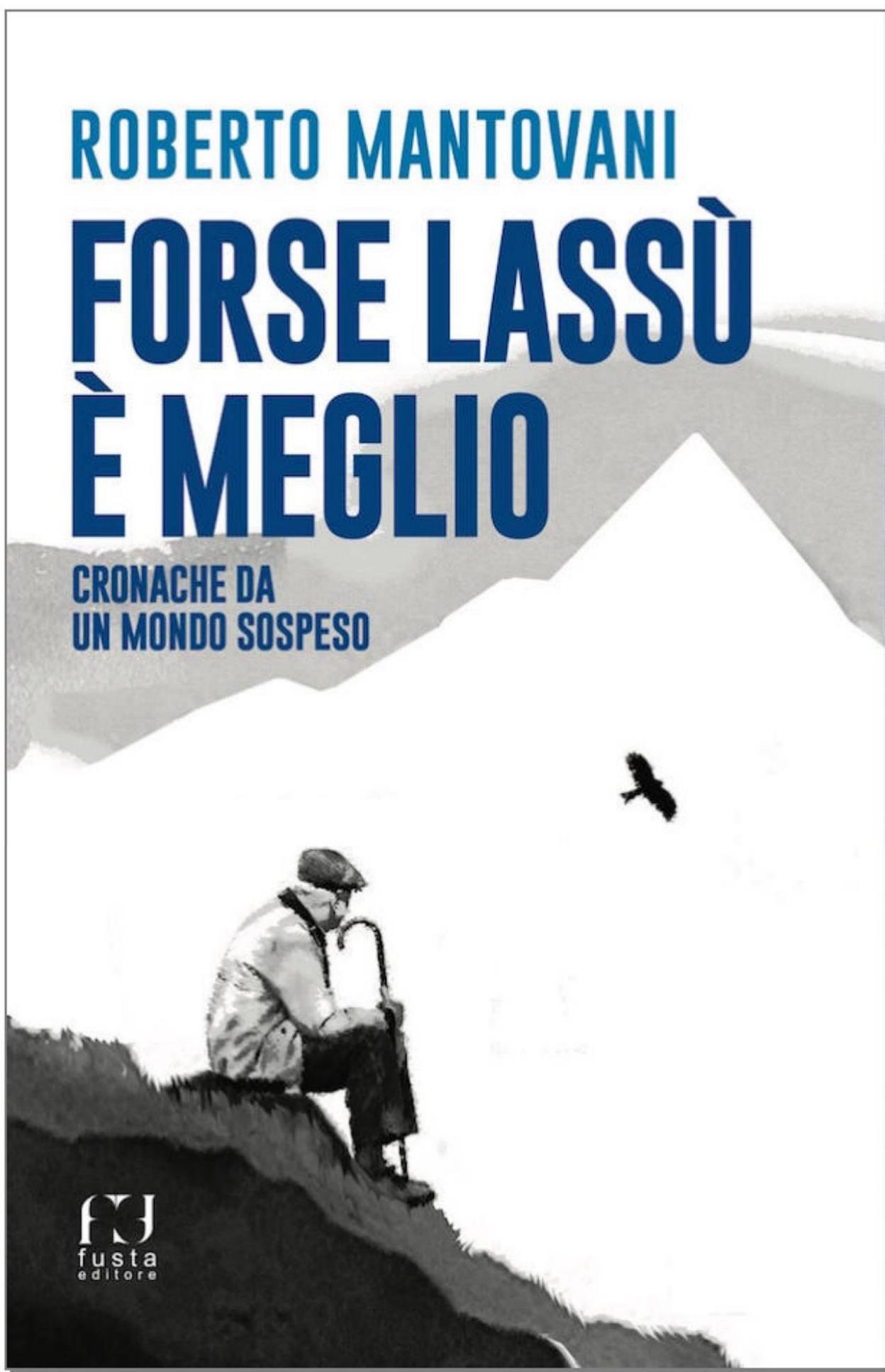
Una tavolozza di storie, di ricordi e di incontri. Scampoli di esperienze e di vite vissute, più che frammenti di escursioni e di alpinismo. un piccolo coro di voci alpine la cui sonorità è stata per troppo tempo smorzata dal piccolo orizzonte della realtà contadina e che oggi, suo malgrado, deve fare i conti con il silenzio delle borgate abbandonate, dei boschi incolti e dei pascoli abbandonati all'incuria e al logorio del tempo.

Una doppia manciata di racconti che cercano di non lasciarsi intrappolare dalle sirene della nostalgia e che, pur senza rinunciare a riflettere sul passato, non dimenticano il presente e, soprattutto, si interrogano sul futuro.

Perché, anche se non è facile da immaginare, in quest'angolo delle Alpi l'avvenire non è affatto scontato: nel crogiolo delle valli che circondano il monviso, un po' ovunque - e non da oggi - si accendono segnali di speranza e di rinnovamento che lasciano intravedere promesse di un futuro migliore.

ROBERTO MANTOVANI FORSE LASSÙ È MEGLIO

**CRONACHE DA
UN MONDO SOSPEO**



La rubrica "Il mestolo d'oro" conclude questo mese un ciclo di articoli dedicati all'alimento più importante delle nostre tavole: il Pane!

La penna autrice di questi articoli è quella dell'amico Marco Giaccone, patron di "Pane Madre" - apprezzatissimo laboratorio di panificazione naturale in Buttigliera Alta (vicino a Torino) oltre che brand di successo sul world wide web con panemadre.it sito dedicato a tutti gli appassionati della panificazione di qualità - e docente nei tanti corsi di panificazione tenuti presso importanti aziende del comparto alimentare italiano.

Negli articoli precedenti Marco ci ha condotto attraverso la storia evolutiva del Pane, con lui abbiamo conosciuto le varie qualità dei cereali, del frumento, abbiamo parlato di farine, di glutine, di lievito pasta madre e delle tecniche di panificazione naturali con le quali ogni giorno realizza nel suo laboratorio prodotti di eccezionale qualità.

Questo mese Marco termina questo percorso spiegandoci passo dopo passo la nobile arte della panificazione naturale con la pasta madre.

Il Pane, com'è adesso

(quinta end ultima parte)

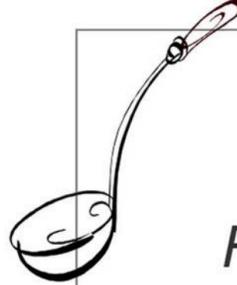
La panificazione naturale con pasta madre

Il rinfresco settimanale della pasta madre (operazione di mantenimento)

Procuratevi presso qualche pastificio di vostra fiducia una quantità di 100 grammi di pasta madre che porrete dentro un barattolo in vetro, munito di coperchio con guarnizione in gomma e della capacità di 750 grammi, alla quale aggiungerete 70 grammi di acqua tiepida e 100 grammi di farina integrale di grano tenero. Questa operazione iniziale sarà il vostro primo "rinfresco" della pasta madre e che dovrete ripetere mediamente ogni 7 giorni (o meno) di calendario.

Ogni 7 giorni infatti rinfrescherete la pasta madre con diluizione al 70/75% di acqua.

Quando la si prende dal frigo, dopo una settimana, il barattolo contiene ca. 270



Il mestolo d'oro *Ricette della tradizione popolare*

grammi di pasta madre oramai esaurita.

Si lasciano nel barattolo, ca. 100 grammi di pasta madre precedente, (il resto deve essere rimosso) si aggiungono 70/75 g. di acqua minerale naturale, appena tiepida, (non più di 35 gradi) e si mescola fino ad ottenere un liquido omogeneo ben sciolto (operazione detta lavaggio della madre).

Si aggiungono quindi 100 g. di farina integrale di grano tenero (o di segale se la pasta madre è in segale) e si mischia fino alla omogeneizzazione della massa. Senza impastare troppo.

Fatto questo rinfresco, si lascia a temperatura ambiente per 15/30 minuti e poi si ripone il barattolo in frigo per una settimana circa (oppure anche subito appena terminato il rinfresco). Temperatura frigo non sotto i 6/7 gradi.

Nel caso, non infrequente, in cui si rilevasse una perdita di vitalità della pasta madre all'interno del barattolo, un cambio di profumo e di sentore acido, questo potrebbe essere dovuto ad uno scarso utilizzo, oppure a qualche rinfresco settimanale magari non eseguito in tempo, o di fretta.

Occorre allora "rivitalizzare" un poco la pasta madre, effettuando uno o più rinfreschi con acqua tiepida nel corso di una giornata, tenendo, tra un rinfresco e l'altro, il barattolo fuori frigo ed un poco al caldo.

Quando si vede che la reazione di fermentazione tra un rinfresco e l'altro ritorna ad essere buona, allora si può riporre di nuovo il barattolo in frigo. E la pasta madre risulterà rivitalizzata. (la madre risulta al massimo della vitalità quando raddoppia in volume in 2,5/3 ore ca.)

Tutte le operazioni sopradescritte hanno il solo scopo di mantenere vitale nel tempo la nostra pasta madre e non costituiscono mai una partenza per fare il pane.



la "pasta madre" deve essere rinfrescata almeno una volta alla settimana

Ora facciamo il pane

Il processo di panificazione naturale attraversa 10 fasi che andiamo ad elencare e che di seguito descriveremo:

1. Preparazione dell'attrezzatura ed ingredienti
2. Preparazione del lievito (starter)
3. Impasto dello starter con il resto degli ingredienti
4. Prima fermentazione (puntata)
5. Divisione in panetti e prima formatura ("boulage")
6. Riposo/Rilassamento panetti
7. Formatura finale ed inserimento nei cestini
8. Seconda fermentazione (appretto)
9. Cottura
10. Raffreddamento

Questa è una ricetta semplice, di introduzione, per coloro che si avvicinano alla panificazione naturale.

La ricetta, è calcolata per 1 Kg. complessivo di farina e gli altri ingredienti in proporzione e permette di ottenere 3 pagnotte da ca. 550 grammi di impasto che cuociono nel forno di casa in una sola infornata.

Naturalmente ri-proporzionando i pesi, si possono fare quantità di pane superiori, a piacere.

L' impasto finale sarà composto da:

- 900 grammi di farina di frumento, (tipo "0")
- 100 grammi di farina integrale (di frumento o di segale)

- 620/630 ca. grammi di acqua (62/63% sulla farina totale). La reale acqua utilizzata dipenderà dalla qualità della farina che si utilizza)
- 18/19 grammi di sale (1,8/1,9% sulla farina totale)
- 70/80 grammi di pasta madre per la preparazione dello starter

Cioè peserà circa 1650 grammi più la pasta madre. (Badare bene che i pesi non devono essere così precisi al grammo. I calcoli che seguono sono fatti in questo modo solo per fare tornare i conti.

Solo il sale non deve eccedere il 1,9% della farina totale. Altrimenti il pane risulta troppo salato (infatti pani fatti con la pasta madre sono già saporiti a sufficienza e non necessitano di abbondare di sale per sopperire alla scarsità di aromi tipica dei pani comuni).

Successivamente, presa un poco di confidenza con la panificazione, al posto di una parte della farina Tipo "0" si potrà mettere un 30/50% di farina integrale di grano tenero oppure altre farine.

Tenere tuttavia in considerazione, che più aumenta la percentuale di integrale, più deve aumentare l'acqua di ricetta. Il pane, in cottura, poi crescerà tanto meno, quanta più integrale mettiamo in ricetta.

Fase 1) Preparazione dell'attrezzatura ed ingredienti

Per una corretta partenza, è necessario verificare di avere tutta l'attrezzatura disponibile e tutti gli ingredienti già pesati e suddivisi per le varie fasi della lavorazione.

L'attrezzatura che al "buon panificatore" consigliamo di procurarsi, è costituita da:

Termometro elettronico per alimenti

Attrezzo che si trova presso negozi specializzati in piccoli elettrodomestici.

Indispensabile per una corretta conduzione degli impasti, anche a livello amatoriale.

Cestini

I cosiddetti "Banetton" francesi. Indispensabili per una corretta conduzione della lievitazione finale "in forma" dell'impasto, prima dell'infornamento. Possono anche non essere

rivestiti in stoffa. Essa può essere sostituita da un foglio di carta da casa opportunamente infarinato.

Cutter per intagli

Può essere sostituito da una lametta da barba (opportunamente protetta da una lato con nastro adesivo) oppure da un "cutter" nuovo molto affilato. Non sono adatti i coltelli da cucina che non tagliano l'impasto in modo sufficientemente netto

Contenitore quadrangolare stagno in plastica

Dentro al quale riposerà l'impasto in prima fermentazione (puntata)

Ciotole

Di diverse dimensioni. La più grande disponibile è opportuno che tenga almeno due Kg. di impasto. A fondo arrotondato per facilitare l'impastamento.

Bilancia per alimenti

Deve poter misurare pochi grammi. Quindi vanno bene le bilance digitali reperibili presso i negozi di elettrodomestici.

Teglia microforata

Deve essere in alluminio, a fori piccoli, di dimensioni 40x30 mm (per il forno da casa. Forni da esterno hanno teglie di dimensioni 40x60 mm. ed anche 40x80 mm.) che è una misura standard. Serve per la cottura del pane, dei grissini e di ogni dolce da forno. Se ne consiglia l'acquisto di un paio.

Pietra refrattaria

La pietra refrattaria, da non confondere con la pietra "ollare" che serve a cuocere carni e verdure, aumenta di parecchio la capacità del forno di casa di cuocere correttamente un pane e lo rende più simile ai forni professionali a soletta.

Si trovano in commercio delle forme refrattarie di dimensioni adatte al forno elettrico o a gas delle cucine domestiche. Di dimensioni 40x40 cm. deve essere spessa 14/15 mm. Pietre più spesse non danno risultati soddisfacenti nel forno di casa data la sua bassa potenza riscaldante.

L'effetto della pietra refrattaria è evidente sin dalla prima cottura di pane. Genera una maggiore "spinta" sulla pasta in cottura ed assorbe l'umidità dell'impasto nella parte inferiore. Senza la refrattaria, in fatti il pane da sotto tende a carbonizzarsi.

Va adagiata su una griglia del forno, sulla

parte bassa, ed ogni altra teglia presente nel forno deve essere asportata.

E' bene avere, nel forno di casa, sia esso elettrico oppure a gas, una refrattaria sulla quale cuocere il pane. Il risultato in cottura sarà notevolmente migliorato. Sulla stessa refrattaria, se si ha difficoltà ad infornare direttamente, si può infornare mettendo le pagnotte da cuocere su una teglia microforata e porre la stessa sulla refrattaria.

L'acqua e le farine, devono avere assunto la corretta temperatura, per evitare di iniziare ad impastare con farine ed acqua fredde.

I recipienti dove si lavorerà l'impasto devono essere puliti per evitare contaminazioni.

Fase 2)

Preparazione del lievito (o pre-impasto o starter)

Giorno 1 - Preparazione dello starter - nel corso della mattinata e pomeriggio

La pasta madre del frigo, tanto più se essa è lì da parecchi giorni, è abbastanza disattivata a causa del freddo. Non è quindi opportuno partire a fare lo "starter" del pane con la pasta madre presa direttamente dal barattolo del frigo. E' bensì consigliabile effettuarne una o più "riattivazioni". Questo permetterà di ottenere uno starter molto più vitale e quindi un pane di qualità superiore.

Possiamo quindi fare da una a tre "riattivazioni" che altro non sono che delle ripetizioni del "rinfresco settimanale" di cui sopra, ma nel corso delle quali la pasta madre deve rimanere a temperatura ambiente a fermentare e non più in frigo. Le percentuali di queste riattivazioni, sono sempre le stesse del rinfresco di "mantenimento".

Deve essere chiaro che queste "riattivazioni" non sono "indispensabili". Sono un effettivo miglioramento al prodotto finale. Avremo infatti un pane fatto più velocemente, con minore acidità e maggiore sviluppo in volume, poiché i lieviti saranno molto più attivi.

Procedimento delle riattivazioni:

- 1. Al mattino del giorno in cui avremo deciso di fare il pane, prendiamo il barattolo dal frigo ed effettuiamo una prima "attivazione" che è esattamente la stessa procedura descritta sopra per il "rinfresco*



il famoso "pane nero" di Castelvetro

settimanale". Fatto questo, si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per 5/6 ore o comunque fino ad ottenere un buon raddoppio della massa (in estate è meglio lasciare il barattolo leggermente aperto - magari copriamo solo con una pellicola - per evitare esplosioni del barattolo stesso).

2. Ottenuto circa il raddoppio, si effettua una seconda riattivazione ripetendo le stesse operazioni di prima. Si riparte cioè sempre da 100 grammi di pasta madre della prima riattivazione lasciati nel barattolo, ma diluendo questa volta con acqua meno calda (25 gradi ca.). Si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per ca. 4 ore, ancora fino al raddoppio della massa.
3. Se necessario, e se si ha il tempo, effettuare una terza riattivazione, ripetendo le stesse operazioni di prima. Si richiude il barattolo e si lascia fermentare a temperatura ambiente per ca. 2.5/3 ore, periodo in cui la massa dovrebbe già

raddoppiare.

A questo punto, soprattutto se avremo avuto modo di effettuare correttamente tutte le riattivazioni, avremo una pasta madre molto attiva e che ci darà certamente il cosiddetto starter, uno starter potente! Siamo quindi in grado di partire. Preleviamo dal barattolo la parte di madre che ci serve per lo starter, (70/80 grammi) richiudiamo il barattolo e lo riponiamo in frigo per una settimana.

Giorno 1 - Preparazione serale del lievito starter (ore 20,00/21.00)

- 150 grammi della farina bianca tipo "0" della ricetta
- 200 grammi di acqua della ricetta
- 70/80 grammi di madre, proveniente dall'ultima delle riattivazioni di cui sopra.

Setacciare la farina. Intiepidire l'acqua (22/23 gradi). Impastare tutto bene con un cucchiaio dentro una ciotola, (lo starter risulterà abbastanza liquido), coprire con pellicola e lasciare tutto a fermentare per 12/13 ore (va bene tutta la notte) a temperatura intorno 20/21 gradi. A temperatura più alta fermenterà

prima ma non svilupperà bene gli aromi. Il peso totale di questo starter sarà di ca. 430 grammi.

Fase 3)

Impasto dello starter con il resto degli ingredienti

Giorno 2 - Impasto finale - 12/13 ore dopo aver preparato lo starter, ma comunque quando lo starter stesso sarà al massimo della sua crescita e con la superficie ben schiumosa

- 750 grammi di farina tipo “zero” (quella rimasta)
- 100 grammi della farina integrale scelta
- 420/430 grammi di acqua leggermente riscaldata (quella rimasta – scaldata, a 30/35 gradi circa)
- 18/19 grammi di sale
- 430 grammi del lievito (starter) preparato prima (lo metteremo tutto)

Se avevate impastato lo starter in una ciotola abbastanza grande, potete continuare a

dosare gli ingredienti nella stessa ciotola senza travasare nulla fino a quando l'impasto prende corpo. Poi rovesciate sulla spianatoia e terminate l'impasto a mano.

Iniziare a stemperare lo starter con l'acqua, fino ad ottenerne un buon scioglimento.

Setacciare la farina. Aggiungere gradualmente nella ciotola tutti gli ingredienti (il sale lo possiamo mischiare alla farina). Di acqua ne va tenuta un poco a parte perché mettendola tutta potrebbe essere troppa.

Impastare fino a quando otteniamo una massa omogenea ed elastica. Se impastiamo a mano insistere sempre un poco di più, per avere un buon sviluppo del glutine.

L'impasto dovrebbe terminare ad una temperatura non inferiore a 25/26 gradi ca.

Fase 4)

Prima fermentazione (puntata)

Lasciare tutto l'impasto in massa a lievitare per circa 2,5 ore ad una buona temperatura, ben coperto, se possibile in ambiente umido e non in corrente d'aria!



Questa prima fermentazione in termine tecnico si chiama "puntata". Attenzione! I tempi delle fermentazioni artigianali sono sempre indicativi. Possono variare anche in modo sensibile, in base a fattori ambientali come umidità, temperatura, idratazione dell'impasto, potenza del lievito, tipo di farina che si utilizza etc. etc. Sarà solo l'esperienza del "panettiere" a giudicare di volta in volta quando sia il momento di passare alla fase successiva. Occorre quindi prestare attenzione al fenomeno ed imparare a valutarlo piuttosto che guardare l'orologio. Altrimenti non si capirà mai perché si sbaglia!

Nel corso della puntata (se l'impasto ne ha bisogno) sarebbe bene "fare le pieghe all'impasto"; il pane finale ne guadagnerebbe in volume. Al massimo ogni 45/50 minuti di puntata (quindi solo due volte) prendiamo i bordi dell'impasto e lo rigiriamo su se stesso, come faremmo per piegare un asciugamano. Dopo ogni ciclo di pieghe rigirare la massa sottosopra, in modo che le pieghe (chiave dell'impasto) restino chiuse sotto.

Fase 5)

Divisione in panetti e prima formatura ("boulage")

Al termine della puntata dividiamo l'impasto in due o tre forme di ugual peso. Nel caso dell'impasto della ricetta si possono formare 3 pezzi da 550/570 grammi ca. che ci stanno sulla piastra refrattaria posata nel forno di cucina oppure sulla teglia microforata. Si formano delle pagnottine di impasto ("boule"), richiudendo bene l'impasto da sotto (chiave).

Fase 6)

Riposo, rilassamento panetti

I pannielli si mettono su un asse, (chiave sotto) coperte con uno telo di plastica, per un tempo dai 15 ai 20 minuti per il rilassamento. Terminato questo tempo, quando l'impasto inizia a rilassarsi, si passa alla formatura finale.

Fase 7)

Formatura finale ed inserimento nei cestini

Eeguire la formatura sulla base del tipo di pagnotta che si vuole ottenere. Chiuderle bene sotto e metterle negli appositi cestini ben infarinati (chiave sopra). A questo punto l'impasto non dovrà più essere toccato con le mani ! Pena uno sviluppo fortemente

compromesso.

Il metodo migliore per ottenere delle belle pagnotte al momento della cottura, è sistemare le porzioni di impasto in cestini di vimini coperti con un telo di plastica o con carta da forno e sopra uno strofinaccio.

Fase 8)

Seconda lievitazione (appretto)

Lievitare tare per altre 1/1,5 ore a 24/25 gradi in ambiente umido come sopra. L'eventuale seconda infornata va tenuta a fermentare ad una temperatura di ca. 15 gradi, al fine di ritardare di ca. 1 ora.

In questa fase è fondamentale osservare le forme per capire se la lievitazione sta procedendo correttamente. Un poco di esperienza ci farà capire se la cottura va anticipata un pochino o no, poiché a volte le forme si "sgonfiano" al momento dei tagli, segno che la lievitazione è andata oltre. In quest'ultimo caso i tagli devono essere poco profondi altrimenti le forme si sgonfiano e non cresceranno più in forno.

Fase 9)

Cottura

Al momento di infornare si rigira semplicemente il cestino e la forma (senza mai toccarla) sulla teglia microforata la quale verrà poi infornata sulla refrattaria già ben calda.

Tagli sulle forme: prima dell'infornamento, si praticano dei tagli (incisioni) sulle forme per permettere alla forma in cottura di espandersi nella direzione voluta. Vanno praticati con una lametta affilatissima con un movimento deciso ed incidendo la pagnotta rotonda con un segna a croce.

Infornare per 45/50 minuti con vapore (spruzzare un poco di acqua sulle pareti calde del forno, appena dopo l'infornamento e richiudere subito la portella) a 230/235 gradi per la prima mezz'ora, poi abbassare a 200-210 gradi. Gli ultimi 10 minuti tenere la portella del forno leggermente aperta inserendo uno spessore in mezzo (un legnetto ad esempio) in modo da fare asciugare il pane ed ispessire la crosta.



Il pane può dirsi ben cotto quando il colore della crosta è leggermente bruno (caramellizzazione) e se battendolo sotto con le nocche “suona” (per chi si dota di un buon termometro da alimenti, il pane è cotto dopo che la temperatura al cuore ha raggiunto almeno i 90/95 gradi centigradi).

Marco Giaccone



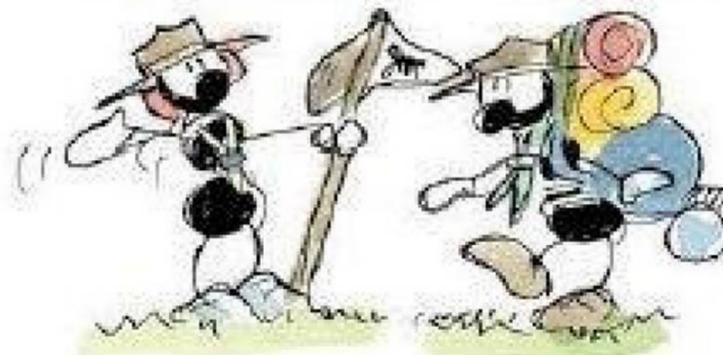
NOVITA' 2021



RIFUGIO ALPINO TOESCA

PROPONE IL PACCHETTO "SMARTREKKERS"
DAL LUNEDI' AL VENERDI'

CON IL PACCHETTO "SMARTREKKERS" VOGLIAMO OFFRIRVI
L'OPPORTUNITA' DI CAMBIARE IN MEGLIO LA VOSTRA
SETTIMANA LAVORATIVA!!!!



POTRETE INFATTI LAVORARE IN SMARTWORKING DIRETTAMENTE DAL
NOSTRO RIFUGIO E CONCEDERVI DELLE PAUSE PER FARE DELLE
FANTASTICHE ESCURSIONI NELLE VICINANZE DEL RIFUGIO!!!!

IL PACCHETTO "SMARTREKKERS" E' IL GIUSTO COMPROMESSO PER CHI
DEVE LAVORARE ED AMA RILASSARSI NELLA NATURA SENZA BISOGNO
DI SPOSTARSI IN AUTO PER RAGGIUNGERE BOSCHI E TRANQUILLITA'.

VI BASTERA' SEMPLICEMENTE SPEGNERE IL PC ,METTERE GLI SCARPONI ,
APRIRE LA PORTA DEL RIFUGIO E SCEGLIERE IL SENTIERO CHE
PREFERITE!!!!

PER INFORMAZIONI E PRONOTAZIONI POTETE TELEFONARE AL FISSO DEL
RIFUGIO:

0122-49526

O INVIARE UN E-MAIL ALL'INDIRIZZO:

rifugiotoesca@gmail.com



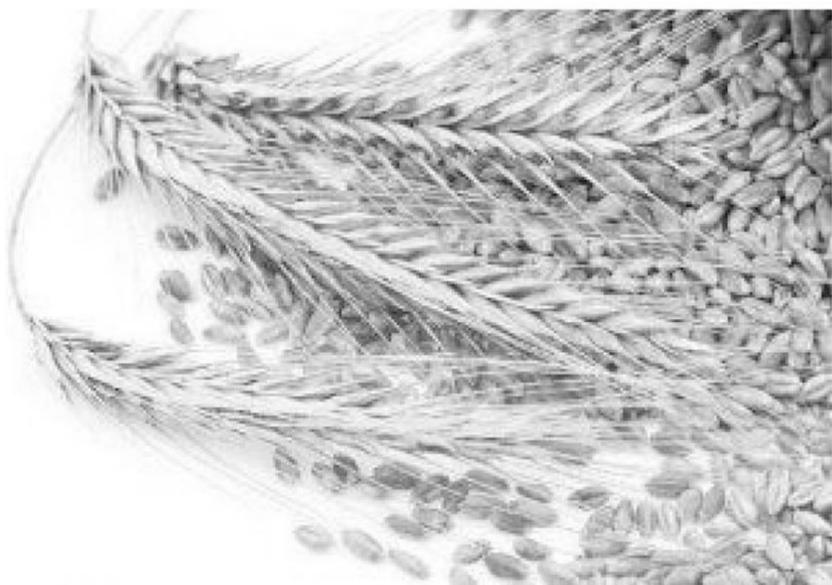
Coltivazione della segale ieri

Il clima della montagna Condovese, e specialmente di Laietto nella valle del Sessi, consentiva in passato prevalentemente la coltivazione di due tipi di cereali: la segale e l'orzo un tempo indispensabili per l'alimentazione della popolazione.

Nel secondo dopoguerra, i campi coltivati a segale intorno alle borgate hanno lasciato il posto ai prati o sono stati invasi dai boschi circostanti.

La segale è il cereale più adattabile ai climi secchi e ai terreni poveri, germina rapidamente anche a basse temperature ed è idonea alle condizioni ambientali della montagna in quanto coltivabile fino a 1500 metri, inoltre garantisce una produzione apprezzabile di granaglie e di paglia.

La semente vernina, cioè invernale, che aveva una resa maggiore e dava una farina più bianca, era seminata in genere in ottobre e si mieteva a fine luglio.



La segale

La segale

La preparazione del terreno doveva essere eseguita con cura i campi erano ripidi e la lavorazione avveniva a mano con l'uso della zappa, più adatta per i terreni pendenti, mentre la vanga era usata per i terreni più pianeggianti.

La concimazione autunnale si effettuava con letame portato sul campo con la gerla o con la "lesa", una slitta munita di cassone o di cesta e sparso con il forcone.

La semina avveniva manualmente spargendo i semi sulla terra rivoltata con l'accortezza di



C'era una volta Ricordi del nostro passato

non gettarli troppo fitti altrimenti le piante non avrebbero potuto svilupparsi bene. Alla semina seguiva la ricopertura dei semi con un sottile strato di terra con la zappa. Allo spuntare delle prime pianticelle, con una zappetta, si estirpavano le erbacce infestanti come la gramigna.

Nella seconda metà di luglio, a seconda dell'andamento climatico e della esposizione dei campi, la segale ha lasciato il suo bel colore verde ed è diventata bionda con lunghe spighe cariche di chicchi, ed aspetta di essere falciata.

L'attrezzo principale era la falce con il necessario corredo di cote e portacote che servivano ad affilarla.

Bisognava alzarsi presto, le prime ore del giorno erano le più adatte e meno faticose. La mietitura veniva fatta a mano. Un uomo con la falce iniziava a tagliarne una striscia e una donna dietro di lui raccoglieva la segale facendone dei fasci legandoli con la stessa paglia di segale e lasciandoli sparsi nel campo.



La falce

La falce

A lavoro ultimato si raccoglievano questi fasci sistemandoli in piedi gli uni vicini agli altri a formare dei grossi covoni. Si lasciavano seccare nel campo per una quindicina di giorni e successivamente portati a casa

riponendoli in un vecchio lenzuolo per evitare la dispersione dei chicchi. I covoni erano portati al riparo nella parte alta del fienile per facilitare l'arieggiamento. Il trasporto dal campo al fienile si faceva a spalla o con la "lesa".

Quando i covoni erano completamente essiccati in autunno inoltrato si procedeva alla trebbiatura iniziando con la battitura per staccare i chicchi dalla spiga in uno spazio vicino al fienile accuratamente pulito. I fasci di segale si disponevano affiancati in doppia fila per facilitare la separazione della spiga.

Questa operazione si svolgeva possibilmente prima del secondo taglio del fieno, al quale occorreva far posto nel fienile. I fasci venivano battuti o con due bastoncini uno per mano o con il correggiato. Quest'ultimo era composto da un lungo manico alla cui estremità è collegato con legacci di cuoio un legno di forma cilindrica somigliante ad un grosso mattarello.

La battitura avveniva a ritmo cadenzato fino a quando i chicchi si fossero staccati da ogni spiga. La paglia rimasta veniva raccolta legata in fasci per essere poi adoperata come lettiera per gli animali nella stalla o anche come foraggio.



Battitura con correggiato

Battitura con correggiato

Successivamente si passava alla spulatura, cioè al distacco della pula, l'involucro che riveste il chicco, effettuata manualmente con il vaglio, un cesto di vimini

con due manici, munito su tre lati di sponde rialzate per raccogliere il cereale e aperto sul davanti.

Questa operazione doveva essere svolta all'aperto in presenza di una corrente d'aria: occorreva afferrare con forza i due manici del vaglio appoggiandolo al basso ventre e sollevarlo rapidamente per gettare il contenuto verso l'alto e raccoglierlo durante la caduta, mentre il vento ne asportava la pula. Il cereale dopo la trebbiatura doveva essere portato al mulino.



Il vaglio

Il vaglio

La macinazione avveniva nei mulini azionati da ruote idrauliche, erano numerosi nella montagna Condovese, lungo il corso dei torrenti Gravio e Sessi e la loro attività era incessante e interrotta soltanto dalla scarsità di acqua nei mesi invernali.

L'abbandono delle colture cerealicole, alcune alluvioni disastrose e una diversa canalizzazione delle acque hanno portato al progressivo abbandono dei vecchi mulini e al loro inevitabile degrado. L'acqua giungeva ai mulini attraverso un sistema di canalizzazione e cadeva sulla grande ruota. Il movimento rotatorio, impresso all'asse della ruota, metteva in moto una macina in pietra che ruotava sopra una fissa.

La segale da macinare era contenuta in un imbuto di legno a forma di tronco di piramide rovesciata, che si trovava sopra la macina. Il mugnaio lavorava intensamente nei mesi autunnali e veniva pagato in natura con una parte della stessa farina macinata.

La farina infine era portata al forno o venduta.

Gianni Cordola



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna

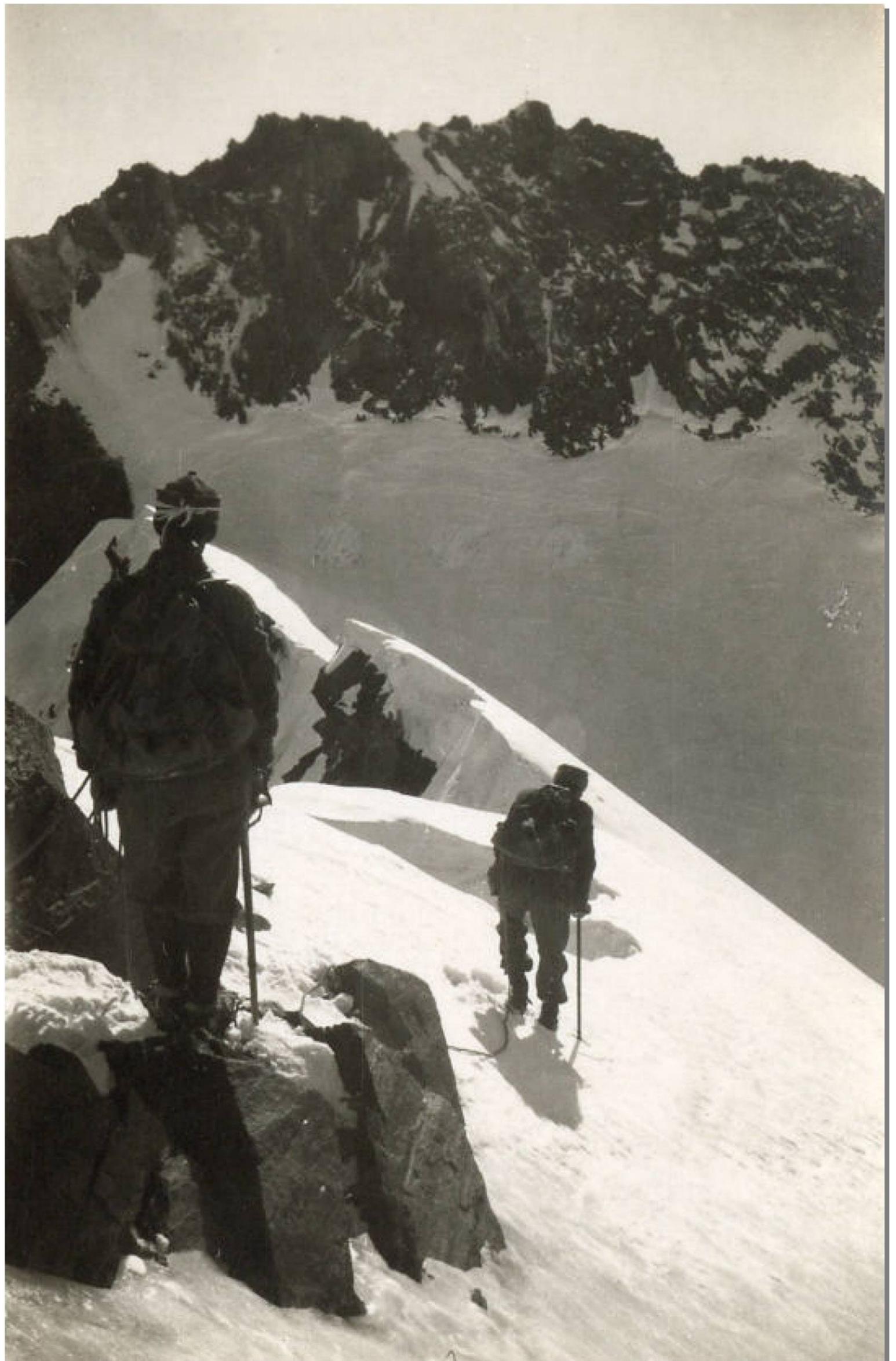


Giusto Gervasutti
"il Fortissimo"

Gervasutti in Dülfer sulla Parete dei Militi, in Valle Stretta, 1941.

Lo scorso mese ricorreva il 75° anniversario della morte di Giusto Gervasutti "il Fortissimo", scomparso sul Mont Blanc du Tacul il 16 settembre 1946. Come scritto da Carlo Crovella in un recente articolo a ricordo del forte

alpinista: "Il tragico evento colpì profondamente l'intera comunità alpinistica, sia nazionale che internazionale, ma sicuramente esso fu particolarmente avvertito dai torinesi.



*Sulla cresta della Nordend (Monte Rosa) insieme a **Emanuele Andreis** e Paolo Ceresa, febbraio 1932.*

Ritratto di un giovanissimo
Gervasutti. Studio
Umberto Antonelli,
Enemonzo, 1925 ca.



Già allora a Torino [...] si tendeva a considerare Giusto come il “nostro Gervasutti”: proprio così scrisse Massimo Mila nel necrologio pubblicato su *L'Unità*.” (Carlo Crovella, *Giusto Gervasutti, 75 anni dopo*, su GognaBlog, 15 settembre 2021,

<https://gognablog.sherpa-gate.com/giusto-gervasutti-75-anni-dopo/>).

Nel 2016 sempre Crovella produceva un documento informatico di libera consultazione su Gervasutti, attingendo a materiale inedito conservato nell'Archivio

che Andrea Filippi, allievo e compagno di cordata, aveva messo insieme dopo la morte dell'alpinista e poi pubblicato su *Scandere* (annuario del CAI Torino) nel 1952. L'anno successivo, nel 2017, usciva per i tipi di Laterza una monografia scritta da Enrico Camanni che si avvaleva anche, di nuovo, dei documenti raccolti da Filippi (*Il desiderio di infinito. Vita di Giusto Gervasutti*, Laterza, Bari-Roma 2017).

Più recentemente, parte di questo materiale inedito è stato pubblicato sullo Speciale che "Meridiani Montagne" ha dedicato a Gervasutti nel numero di agosto (Gli Speciali. *Giusto Gervasutti e il Monte Bianco*) con testi, tra gli altri, di Gian Luca Gasca, Enrico Camanni, Leonardo Bizzaro, Stefano Ardito, Alessandro Gogna.

Oggi, questa preziosa documentazione, donata nel 2019 dalla figlia di Andrea Filippi, Antonella, al Museomontagna, è riordinata e archiviata nel Fondo Andrea Filippi. Catalogato e informatizzato su CAISiDoc.cai.it (Sistema documentario dei beni culturali del CAI), il Fondo è ora consultabile sia online sul catalogo, sia in sede, presso l'Area Documentazione del Museo, a uso di studiosi, ricercatori e appassionati.

Andrea Filippi, giovane torinese e sucaino della prima ora, fu uno degli ultimi compagni di cordata di Gervasutti. Nell'estate del 1946 salirono insieme la Via Lepiney al Trident du Tacul, aprendo una variante iniziale. I due alpinisti si erano conosciuti in città, perché Gervasutti partecipava in modo significativo all'attività della rinata SUCAI. Quando Filippi arrivò al Rifugio Torino, dove Gervasutti stazionava in cerca, di volta in volta, di compagni di cordata, Gervasutti lo coinvolse immediatamente nel progetto della Lepiney.

"Nelle settimane e nei mesi che seguono la tragedia, gli alpinisti si sentono orfani,

schacciati dal peso della perdita. I più reattivi sono gli allievi della SUCAI, che dopo le esequie e le messe di suffragio decidono di fare qualcosa di durevole per il loro leader" (Camanni, *Il desiderio infinito*, p. 214). Si deve proprio ad Andrea Filippi, che presiedeva il "Comitato per le onoranze di G.G.", l'idea e la realizzazione della prima capanna Gervasutti al Fréboudze.

Nel frattempo, sempre Filippi era entrato in contatto con Valentino Gervasutti, padre di Giusto, che gli aveva affidato alcuni materiali appartenuti al figlio e oggi costituenti il Fondo Andrea Filippi: taccuini alpinistici e privati con alcune riflessioni sull'alpinismo, ma soprattutto molte fotografie in bianco e nero (per lo più provini a contatto) delle principali salite; ma anche di gite sugli sci, contatti amicali e rapporti familiari.

La cronologia del Fondo, nel complesso, copre l'intera vita dell'alpinista: da un ritratto di un giovanissimo Giusto, ancora in Friuli, a una sua immagine, presa a Courmayeur, un mese prima di morire, oltre alla ormai nota "ultima foto", scattata da Gervasutti alla base della parete del Tacul, dove venne ritrovata la sua macchina fotografica nel settembre del 1946. Nel mezzo la sua vita, purtroppo breve, fatta di montagna e intessuta di tante relazioni con la Torino degli anni Trenta.

Tra le fotografie comprese nella raccolta – 444 stampe di piccolo formato, scattate da lui o dai compagni di cordata – c'è, per esempio, un'immagine che attesta la partecipazione di Gervasutti al Trofeo Mezzalama del 1933 che gli valse il soprannome di "Il Fortissimo". "Incominciammo a chiamarlo Il Fortissimo,



dopo il Trofeo Mezzalama del 1933.

Un giornale torinese, narrando le vicende della squadra del CAI Torino, aveva appunto parlato, alla sportiva, del “fortissimo Gervasutti”: l’aggettivo ci piacque tanto, ci parve tanto appropriato, che lo trasformammo, con diverso e più pieno significato di quello originariamente attribuitogli dal cronista sportivo, in un vero e proprio nome di battaglia, facendolo precedere da quel “Il” che lo presentava come Il Fortissimo per antonomasia, l’unico, il vero, il solo fortissimo.” (Renato Chabod, *La Cima di Entrelor*, Zanichelli, Bologna 1969, p. 101).

Ma la documentazione, sia fotografica sia scritta, è databile anche prima. Procedendo a ritroso, tra le salite del 1932, per esempio, c’è, come riportato anche in uno dei taccuini in cui Gervasutti annota l’intera stagione alpinistica dell’anno, la salita alla Nordend del Monte Rosa, la prima invernale (e anche prima scialpinistica), insieme a Emanuele Andreis e Paolo Ceresa.

E verosimilmente, data la presenza di diversi scatti in Dolomiti (purtroppo privi di date e di didascalie) non manca nella documentazione neanche l’anno precedente, con la campagna dolomitica del 1931 dalla Via Piaz al celeberrimo Campanile di Val Montanaia. Continuando così a ritroso, si può arrivare fino al 1927 quando Gervasutti appunta: “Le Tre Cime s’innalzano torve e maestose contro il cielo di piombo. Non avevo mai visto nulla di simile” e, probabilmente, intorno al 1925 con il bel ritratto che lo studio fotografico di Umberto Antonelli di Enemonzo fa a un giovanissimo Gervasutti.

Del 1933, oltre al già ricordato Mezzalama, troviamo documenti della salita di Gervasutti con il re del Belgio, Alberto I, già compagno di cordata di Aldo Bonacossa, ai Tre Denti di Cumiana, a cui fanno riferimento alcune annotazioni su

uno dei taccuini.

Il 1934 è l’anno della Spedizione alle Ande, diretta dal Conte Bonacossa e di cui nel Fondo si trovano 14 stampe, ma anche del trasferimento nel Delfinato con l’amico Lucien Devies, di cui sono documentate la prima ascensione della Parete Nord Ovest dell’Olan (1934) e quella al Pic Gaspard dell’anno successivo.

Il 1935 è un anno altrettanto ricco, a partire dalla prima ascensione assoluta (con Chabod, Boccalatte e Nini Pietrasanta) del Pic Adolphe, di cui sono conservati alcuni provini a contatto. Degli anni successivi, oltre alle numerose salite sul Monte Bianco, il Fondo rende testimonianza anche dell’impegno di Gervasutti nella Scuola di Alpinismo, di cui diventa Direttore nel 1939. La scuola, da poco intitolata a Gabriele Boccalatte, era di fatto la scuola del CAI Torino, anche se burocraticamente inserita nel GUF, come ricorda la riproduzione fotografica dello stemma presente nel Fondo Filippi.

Degli anni Quaranta non mancano documentazioni delle montagne più vicine, come quelle in Valle Stretta, “che si raggiunge con il treno Torino-Bardonecchia e, poi, con un paio d’ore a piedi”. Infatti “Le difficoltà logistiche [connesse agli impegni professionali e allo stato di guerra] costringono gli alpinisti torinesi a muoversi su montagne relativamente vicine e comode” (Carlo Crovella, *L’unico, il vero, il solo fortissimo. Ritratto alpinistico e umano di Giusto Gervasutti*, Quaderni di Montagna. Cultura alpina, n. 2, luglio 2016). Così alcuni scatti ritraggono Gervasutti sulla Parete dei Militi, in Valle Stretta, dove nel 1941 “il Fortissimo” apre due itinerari d’arrampicata, che resteranno nella storia di quella parete: la “Gervasutti di destra” (con Michele Rivero) e la “Gervasutti di sinistra” (con Guido De Rege).

Oltre alla documentazione delle salite, sia

Attorno al lago comune
vicino Garford

Seguendo il sentiero che porta al Clot
de Cavalez fino al punto dove
si apre a destra la fessura
discende del Glacier Chen
(1.30) L. lascia il sentiero ed
entra in un grande grotto. Il fessore
sopra lo grotto e si sale per
le fessure lasciando il torrente
a sinistra. Poi il vallone
si allarga e si sale e si finisce
raggiungendo per un sentiero il
punto del Glacier Chen

È l'aria ne interesse
come arte, cioè
l'aria ne inutile
molto interessante soltanto
Il senso estetico
e personale dell'aria
anche come fenomeno.
Alcune fotografie senza
senza piante e fiori

Agenda manoscritta con
appunti vari e relazioni di
salite, 1935.

fotografica sia scritta, parte interessante del Fondo è quella relativa alle testimonianze "mute". Fotografie, senza didascalie, che ritraggono persone da identificare per ricostruire la rete di relazioni, amicali oltre che alpinistiche, che potrebbe raccontare Giusto Gervasutti, alla stregua delle sue imprese in montagna.

Come ricordato da Camanni e altri studiosi di Gervasutti, finora la mancanza di fonti storiche disponibili ha "congelato" la storia dell'alpinista in un mito, dando adito, alle volte, a proiezioni forzate da parte di ricercatori. La conseguenza è, come scritto da Alessandro Gogna sul suo blog, che "Proiezioni di questo tipo creano leggenda ma in tal modo ci allontanano irrimediabilmente da quella verità che volevamo ricercare" (recensione del 31

dicembre 2017 al libro di Camanni, *Il desiderio infinito*, <https://gognablog.sherpa-gate.com/il-desiderio-di-infinito/>). Alla luce di queste considerazioni, il lascito di Antonella Filippi appare ancora più prezioso, permettendo una consultazione libera del materiale e un suo studio approfondito.

Museo Nazionale della Montagna - CAI
Torino
Fototeca – Centro Documentazione
Catalogo CAISiDoc.cai.it

Un anello nelle valli del Germanasca

Dalla borgata Fontane ai monti Fetulà e Truscera



Marco Polo
Esplorando... per Monti e Valli

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

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

La soleggiata borgata di Fontane, adagiata sul versante principale di valle, appartiene però al comune di Salza. Da questo minuscolo centro abitato, oggi con pochissimi residenti, parte una strada che porta a Didier, sede

comunale, scavalcando al Colletto delle Fontane dove un mantenuto stradello scendendo a valle transita per un'estesa, chiusa ma incantevole foresta: l'abetina di Salza.

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

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

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

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



Il pendio che porta in vetta al monte Truscera

alla pianura.

Spettacolare è l'arco di monti che s'estende dalla Punta Vergia al monte Pignerol con i vari colli che separano tra loro le cime.

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

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

Questa borgata è raggiunta da uno stradello proveniente da Didier, sede del comune di Salza, transitando per il Colletto delle Fontane. Ben segnalato, questo si prende passando da prima tra le case dell'abitato

poiché il sentiero che porta direttamente al colle è oggi a tratti impraticabile.

Traversando prima per i prati a monte della borgata, poi nel rado bosco, superato per via il bivio per la Meisoun, con alcune svolte si raggiunge infine il crinale che immette nella valle di Salza al Colletto delle Fontane dove è presente un'estesa area attrezzata nel punto in cui sorgono numerose indicazioni.

Qui giunti, lasciata la strada che scende a valle e quella che s'inoltra nell'abetina, si prosegue di poco sotto il crinale per il colle di Serrevecchio. L'antico sentiero oggi è diventato un'ampia traccia: una pista forestale collega ora i due colli. Avendo di lato un'estesa foresta, l'abetina di Salza, sempre salendo si raggiunge alla sommità il colle di Serrevecchio dove è stata realizzata di recente un'altra area di sosta nel punto in cui termina il sentiero che sale dalla borgata Serrevecchio, traccia che poi si prenderà per tornare.

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



*Il vallone discendente dal monte Selletta.
Dietro la Vergia*



Trascurato il sentiero che s'inoltra sulla destra nel bosco, qui giunti per ascendere ai monti Fetulà e Truscera si prende la traccia che affronta direttamente il crinale, poco intuibile alla partenza. Come si entra del fitto del bosco si fa più evidente e tale rimarrà nel proseguo del percorso. Il primo tratto del sentiero 231 oggi è quasi impercorribile per gli alberi caduti che intralciano il cammino. Si fa fatica e proseguire diventa difficoltoso.

Per fortuna questo tratto non è molto esteso e più avanti la traccia si farà decisamente più libera. Al "Lou bric da Pin" giunge il sentiero "Lou viol de Valter" che sale da Rodoretto. Di qui in avanti la traccia, assai piacevole da percorrere, alterna lunghi tratti quasi in piano ad altri dove si sale specie nei punti in cui occorre oltrepassare alcune barriere rocciose, per nulla esposte, che si superano grazie a catene predisposte che aiutano nell'attraversamento.

Guadagnato più avanti il segnalato punto dove "Lou viol de Valter" scende a Rodoretto, oltre il "Punto Panoramico" dove la visuale s'apre ampissima sulle vette che coronano le valli, dalla Punta Vergia al monte Pignerol e

ancora oltre, si raggiunge infine un'ampia sella separante la valle di Rodoretto da quella di Salza da dove si sale facilmente e rapidamente in vetta alla boscosa prima cima, il monte Fetulà mt. 2056.

Scesi poi al colle, sempre restando sulla debole traccia che percorre fedelmente il crinale, salendo si perviene al cocuzzolo roccioso che anticipa di poco l'aperta seconda cima, il monte Truscera mt. 2185. Di qui la traccia prosegue verso i colli della Balma e della Valletta che immette in val Chisone passando per il Clot di Mouton.

Come detto panorama ampissimo su un'ampia serie di cime, sulle valli, sugli abitati sino alla pianura.

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

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

La discesa, ripida nel primo tratto, è una lunga diagonale discendente prima nel bosco poi per i prati che precedono l'abitato oggi privo di residenti.

Qui giunti un sentiero porta a Rodoretto passando per le case di Bounous, mentre una strada, all'opposto, scende a Fontane, e questa si prende. Ben tenuta, mantenuta, presenta tratti sterrati ad altri bitumati o asfaltati.

Senza fretta, piacevolmente scendendo si giunge infine in vista della borgata Fontane che si raggiunge. A questo punto l'anello si chiude.

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

Beppe Sabadini

Come non riconoscere al Mais le sue qualità straordinarie, che hanno saziato generazioni attraverso i secoli?

Mais o granoturco o, in dialetto piemontese, “melia”, è la pianta sconosciuta di Tupà che, secondo la leggenda latino americana, dalla terra emerse, crebbe, fiorì e diede i suoi primi frutti in abbondanza. Con la pioggia mai più la fame poté affliggere il popolo dei Guaranì! Da allora, il mais cresce e nutre tutti con i suoi frutti deliziosi.

Le qualità di mais sono molte e diverse; il mais è un tipo di frumento grosso, quasi rotondo e un poco appuntito, giallo, bianco, rosso, brizzolato. Può essere impiegato per minestre, pane, biscotti, polenta, utilizzato originariamente nelle parti d'America e d'Asia e oggi, anche da noi occidentali, con virtù di ingrassare non solo gli umani ma anche gli animali.

Perché dunque parlarvi del mais? Perché il mais è strettamente correlato alla storia delle Terre Alte e perché con Expo 2015 si sono avviati scambi e confronti tra le nostre qualità italiane e quelle del Messico e della Bolivia, culle del “mahiz” che cresce dalla pianura fino ai 4.000 metri del lago Titicaca.

Ad esempio, i semi del Nostrano dell'Isola, mais tipico della pianura tra Brembo e Adda, selezionato dalla storica stazione sperimentale di Maiscoltura di Bergamo e custodito nella Banca del Germoplasma, si preparano a far tappa in Cile, dove verranno sottoposti ad un ulteriore miglioramento, prima di tornare nei nostri campi. Altre varietà antiche, come lo Spinato nero di Gandino nella Val Canonica, il Rostrato rosso di Rovetta, lo Sponzio di Belluno, il Nostrano Orobico, il Pignoletto piemontese e l'Ottofile piemontese faranno una generazione invernale in Uruguay. Nell'ambito di Expo 2015 si sono confrontati due paesi a vocazione agricola come Messico e Bolivia, portatori di una cultura millenaria del mais, oltre che veri e propri centri di biodiversità, con migliaia di varietà native coltivate con metodi di agricoltura organica, biologica e sostenibile. Per chi non lo sapesse, biodiversità è “un modo popolare per



descrivere la diversità della vita sul nostro pianeta. La diversità genetica in agricoltura permette di adottare le speculazioni agricole alle differenti condizioni ambientali e socio-economiche. Le popolazioni rurali, ed, in particolare, le più povere, dipendono dalle risorse biologiche per circa un 90% dei loro fabbisogni.”. Così scriveva ne 1998 il dott. Menini sul patrimonio storico, biologico, ambientale, inteso come “biodiversità agricola”.

Cristoforo Colombo portò i semi del “mahiz” dall'America, ma non la tecnica di cottura e così il mais venne trattato come tutti gli altri cereali: macinato a secco per produrre farine adatte ad ogni trasformazione. Al contrario, le grandi civiltà Maya, oltre a Incas, Atzechi e lo stato dello Yucatan hanno sempre mangiato i piatti a base di granelle o farine dopo la cottura con calce (idrossido di calcio) o cenere. Secondo il responsabile della Banca del Germoplasma dell'Unità di Ricerca per la Maiscoltura, questo processo permette la trasformazione degli aminoacidi pregiati e permette la disponibilità della vitamina B3, altrimenti poco presente nel mais.

Il mais è poi un cereale senza glutine e, come sappiamo dall'esperienza quotidiana, rappresenta un ingrediente importante nei cibi per coloro che soffrono questa intolleranza.

Nel nostro Piemonte non vi è provincia sul cui territorio non sia coltivato il mais!

In particolare, nel passato delle Terre Alte piemontesi era praticato il metodo dell'essiccamento delle spighe di mais su tralicci verticali di rami, paletti, a ridosso delle facciate solatie delle case coloniche. Ultimato l'essiccamento, le spighe venivano sgranellate a mano oppure a macchina. Queste operazioni colturali erano svolte tutte a mano. Le macchine furono introdotte solo dopo la prima guerra mondiale, ma quasi nessuno le



possedeva. La coltura del mais era estremamente laboriosa e richiedeva un dispendio di energie e di tempo molto elevato, soprattutto raffrontato con il reddito che ne derivava. In una attuale analisi costi-benefici, potremmo dire che anche per questo motivo le superfici seminate a mais erano molto inferiori rispetto a quelle dedicate al frumento. Negli anni '20 sorse presso il podere Pignatelli di Villafranca Piemonte la Scuola per trattoristi, centro all'avanguardia delle tecniche agronomiche e dei mezzi impiegati. Nei documenti di allora, al fine di avvalorare quanto detto, si può apprendere che non si lasciava mai il terreno completamente libero: il mais veniva seminato in rottura di un erbario di trifoglio o di un prato. Pertanto, il frumento essendo un cereale più pregiato, gli si destinavano i terreni migliori, più fertili e nella rotazione, il mais seguiva spesso il frumento.

Nella nostra realtà piemontese di escursionisti, mais significa polenta e quasi sempre la apprezziamo presso un rifugio alpino che ci ospita durante le nostre uscite annuali. La farina macinata a pietra cotta lentamente in un paiolo di terracotta sul camino è un'immagine che non si scorda facilmente, anche perché dopo una bella uscita, invernale o estiva, cosa c'è di più piacevole che ritrovarsi in gruppo in un nostro rifugio alpino assaporando sul far della sera

un bel piatto di polenta accompagnato da un buon vino piemontese?

Mais, per noi del Sodalizio, significa anche stare insieme, dopo una giornata trascorsa all'aperto su terreni impervi o semplici sentieri, in un ambiente alpino straordinario.

Dunque approfittando del mese in cui scrivo, un augurio a tutti Voi lettori per un 2016 fatto di idee e nuovi progetti per il nostro Sodalizio.

Il ritorno alla terra così tanto inneggiato nel 2015 rappresenti anche il grande ritorno alla Montagna nel suo spirito originario, rappresenti un vero e proprio "segno dei tempi" attraverso il quale si può testimoniare l'impegno di tante persone amiche della Montagna improntato alla qualità e all'etica, per favorire insieme la consapevolezza delle terre e genti, anche di montagna, che vivono, curano e valorizzano questa imprescindibile e fragile sorgente di risorse, biodiversità e vita per tutti.

Laura Spagnolini

*Non è il tempo segnato dalle lancette dell'orologio
che conta,
ma quello vissuto con tutta l'energia,
l'intensità e il rigore dei quali ognuno di noi è
capace.*

Rita Levi Montalcini

Montagna e Alimentazione

Un ruolo rilevante ha l'alimentazione per tutti coloro che vogliono affrontare un'attività in quota, ove è fra l'altro possibile dover fronteggiare forze avverse, ostili e dinamiche.

I soggetti con alimentazione inadeguata sono impreparati a superare efficacemente queste minacce, cosicché l'importanza di alimentare il proprio corpo in montagna diventa molto più difficile da ignorare.

Sfortunatamente, gli studi effettuati a tale riguardo in quota possono non avere validità di costrutto perché non tengono conto della natura dinamica in alta quota: infatti, nella cornice di campo, i soggetti sono in genere restii a modificare le proprie abitudini rendendo difficile testare diversi protocolli nutrizionali. Inoltre, pochi ricercatori nutrizionali hanno la formazione o il desiderio di studiare materie a più di 15.000 piedi di altitudine.

La lotta contro la perdita di peso causato da una maggiore attività metabolica e diminuzione dell'appetito in quota è un altro oggetto di indagine critica tra gli arrampicatori sportivi e nutrizionisti.

Tuttavia, considerando gli atleti di successo in vari sport, forse un certo grado di perdita di peso ad altitudini estreme non solo è inevitabile, ma adattivo.

Nonostante i dati apparentemente contrastanti, alcune misure possono essere prese dagli atleti alpini per ottimizzare le proprie prestazioni in quota.

Gli autori definiscono alta quota altitudini superiori 2600m o 8600ft.

Essa influisce sulle prestazioni nei seguenti modi:

- 1) bassa concentrazione di O₂ - Ipossia tissutale - Capacità cardiaca e respiratoria
- 2) nella capacità di esercizio per ogni 300m sopra 1500m.
- 3) scarsa qualità del sonno che aggrava le diminuzioni performance fisica e la funzione cognitiva causata da ipossia.

Bisogna dunque ottimizzare la nutrizione per le prestazioni in quota: una revisione della letteratura scientifica in tale ambito sottolinea



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

come le raccomandazioni nutrizionali puntino su adeguate idratazione, quantità nutrizionale e composizione nutrizionale.

La perdita di liquidi in quota è attribuita ad aumento della sudorazione da sforzo, cambiamenti di ventilazione che si verificano in aria fredda, secca, e freddo, incremento della diuresi.

Sulla base di ricerche disponibili, gli autori raccomandano che gli atleti che lavorano in quota consumino 3-5L di liquidi al giorno per sostituire le perdite da respirazione, urina, sudore, e calore regolazione.

Per quanto riguarda la quantità nutrizionale, sottolineano l'importanza di un adeguato apporto calorico in altitudine.

La perdita di peso in quota, un fenomeno comune, è innescata da un aumento del metabolismo basale, aumento dello sforzo, soppressione dell'appetito associata ad ipossia, e la disponibilità di cibo limitata.

Mentre un deficit calorico non sembra influire sulle prestazioni a breve termine, può avere un impatto negativo la capacità di lavoro in spedizioni di settimane o mesi. Inoltre, l'appetito non può riflettere il bisogno nutrizionale in quota.

In brevi periodi (tre settimane o meno), il deficit calorico non può mettere in pericolo le prestazioni fino a quando le riserve di glicogeno sono mantenute, pertanto gli autori raccomandano che il 60% o più di apporto calorico di un atleta di montagna provenga da carboidrati come mezzo per garantire un adeguato stoccaggio di glicogeno.

Mentre la ricerca sugli effetti del consumo di grassi in alta quota è limitata, gli autori considerano cibi ad alto contenuto di grassi prezioso per atleti alpini perché ricchi di calorie e facili da trasportare sul campo.

Nella scalata del 2004 all'Everest da parte di un team Italiano, gli scalatori ebbero accesso

a cibi gradevoli e con una dieta che conteneva 58% di carboidrati, 30% di lipidi, e il 12% di proteine.

I risultati sono stati i seguenti: nessun mal acuto di montagna o edema, perdita di peso medio di 5 kg, nessuna alterazione ormonale.

Una certa entità di perdita di peso può essere inevitabile dal momento che è così difficile mantenere un adeguato apporto calorico ad altitudini estreme. Il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi, può tuttavia aiutare a minimizzare il grado della perdita di peso.

Dal momento che l'apporto energetico insufficiente è così pervasivo in quota, semplicemente consumare più calorie può essere un più ragionevole obiettivo per le squadre di montagna che cercare di accertare un rapporto adeguato di carboidrati, grassi e proteine.

Tuttavia, come molti autori sottolineano, gli atleti dovrebbero sperimentare l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di grassi, cibi densi di energia.

Inoltre, gli operatori devono cercare di evitare cambiamenti drastici di peso corporeo.

L'apporto calorico adeguato è probabilmente meno importante per le unità che effettuano escursioni brevi (<48 ore) ma anche in questo caso bisogna viaggiare con snack energizzanti e una soluzione liquida a contenuto elevato di carboidrati.

Indipendentemente dalla durata dell'esposizione altimetriche, tali alimenti devono essere leggeri, facili da preparare e appetibili.

Nicoletta Sveva Pipitone Federico





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

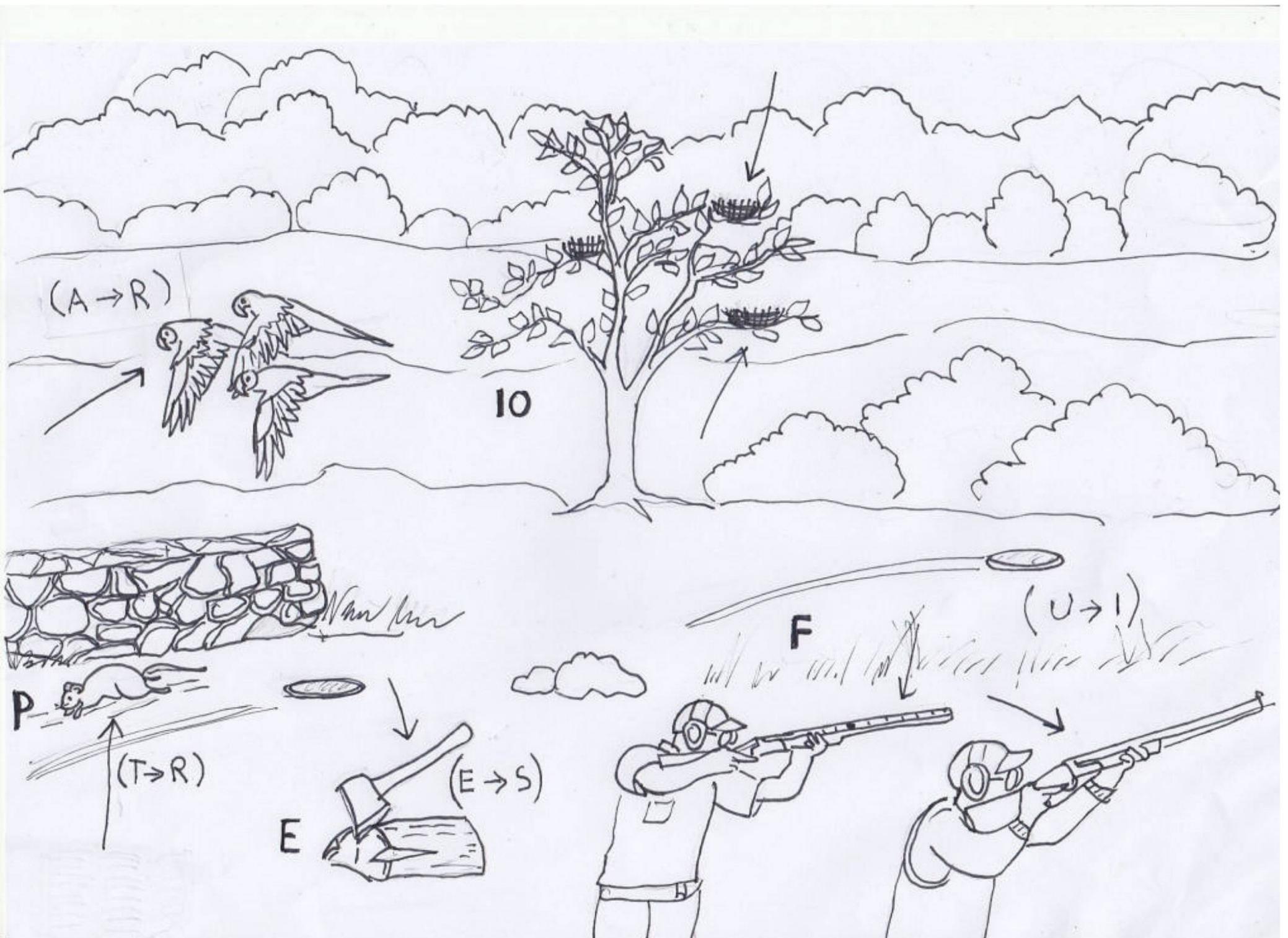


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS CON CAMBIO

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



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

IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di www.crucienigmi.it)

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

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



ORIZZONTALI:

1. Wanda, diva dell'avanspettacolo
6. Piccolo a... Parigi
11. Il Tour... d'Italia
12. Spazi per manifestazioni teatrali
13. Metà gara
14. Aperture nel pavimento
17. Simbolo chimico del cromo
18. Privarsi di qualcosa
20. Ripulito, privato del superfluo
21. Voi in latino
22. Lancio di un ciottolo contro un bersaglio
23. Roditore diffuso nelle foreste tropicali dell'America Centrale e Meridionale
24. Spostamento di un corpo nello spazio
25. Attori che non hanno bisogno di parole
26. S'infila nella presa
28. Voce che suggerisce un forte sobbalzo nei fumetti
30. Una divinità mezzo uomo e mezzo caprone
31. Il sovrano dell'antico Egitto
33. Le lettere degli Apostoli
36. Senatore in breve
37. Poco spesso
38. La città avversaria di Sparta
39. Quantità non definita
40. Quando parte, decolla
41. Il capoluogo di regione delle Marche.

VERTICALI:

1. Il giorno dopo... ieri
2. Segue così a fine preghiera
3. Colpire senza colpe
4. Crusoe su un'isola deserta
5. Posto, collocato
6. Ripiano per oratori
7. Monti della Sicilia centrale
8. Bevanda ambrata
9. Aiutano il solutore a risolvere i cruciverba
10. Il nome della De Sio
15. Urto di truppe nemiche
16. Disonore, vergogna
18. Il filosofo e teologo nato a Rovereto
19. Un piccolo reparto di soldati
20. I confini della Mauritania
22. Appesa in alto
23. Una delle città delle Repubbliche Marinare dell'ottocento
25. Una meta per villeggianti
27. Alimenti per i più piccini
28. Nave del tardo Medioevo
29. Il prefisso che moltiplica per cinque
31. Free on board
32. Un gas per insegne
34. Queste in tre lettere
35. Il nome di Teocoli.

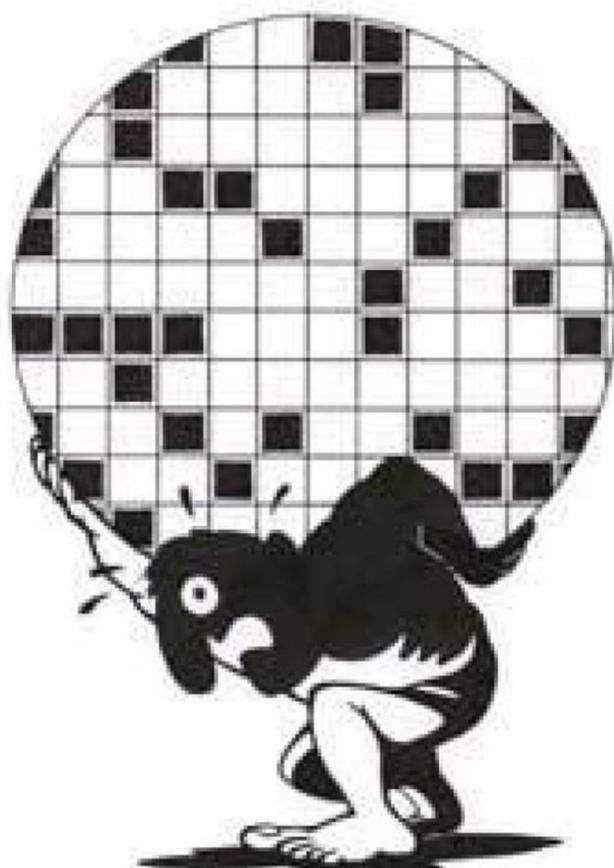


ORIZZONTALI:

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

VERTICALI:

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

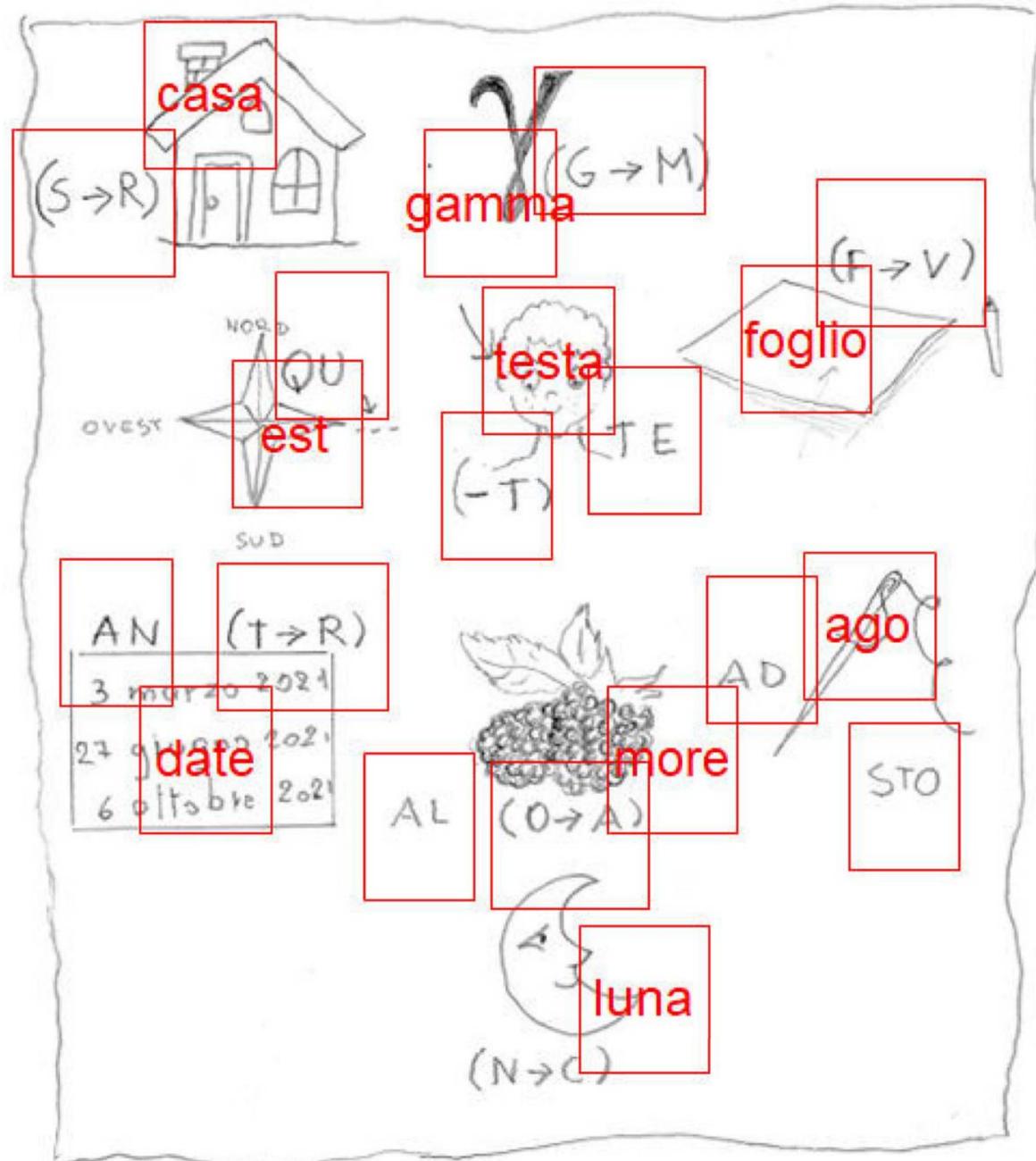


Le soluzioni dei giochi del mese di SETTEMBRE

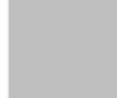
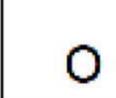
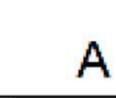
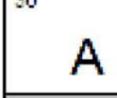
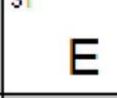
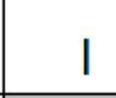
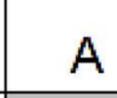
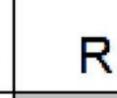
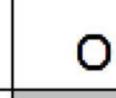
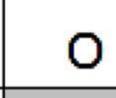
LETTERA-REBUS con cambio
(modificare le parole come indicato tra parentesi).

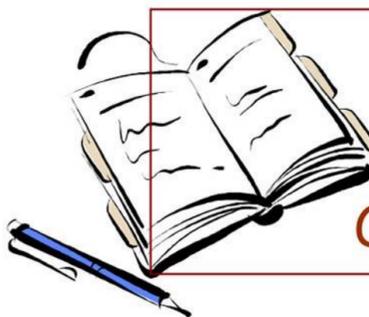
Soluzione: 4,5,5,6,6,6,2,4,2,6,4

casa gamma QUest testa TE foglio AN date AL more AD ago STO luna
Cara mamma quest' estate voglio andare al mare ad agosto. Luca



| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|--|----|--|---|----|---|---|----|
| 1 | C | A | L | I | C | I |  | P | I | N | O | T | | |
| 11 | A | D | E |  | A | P | P | E | T | I | T | O | | |
|  | 14 | R | I | E | M | P | I | R | E |  | 16 | O | N | |
| 17 | T | I |  | 18 | S | P | O | S | I |  | 19 | C |  | T |
|  | 20 | A | C | C | O | C | C | O | L | A | T | I | | |
| 24 | E | N | E | A |  | 25 | R | I | D | A | R | E |  | |
| 26 | C | O | E |  | 27 | P | A | N | I | C | A | L | E | 28 |
| 29 | O | P |  | 30 | C | E | T | A | C | E | I |  | S | |
| 31 | N | O | M | A | D | E |  | 33 | O | R | T | I | S | 34 |
| 35 | O | L | I | V | A |  | 36 | E |  | 37 | E | I | R | E |
| 38 | M | I | T | I | L | E | N | E |  |  | 41 | T | R | |
| O |  | O |  | 42 | O | M | O | N | I | M | I | E | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | O | S | S | I | A |  | R | S | P | A | S | S | O | |
|  | 11 | C | E | S | A | R |  | 13 | L | E | I |  | S | |
| 14 | C | A | R |  | 15 | R | I | S | A |  | 17 | C | O | S |
| 19 | I | R | I | S |  | 21 | P | E | S | T | A | R | E | |
| 23 | O | B | O | E | S | O | M | M | E | R | S | O | | |
| 25 | S | U | S | P | I | R | I | A |  | 26 | I | A |  | |
| 27 | P | R | E | P | A | R | A | T | O |  | 29 | R | | |
| 30 | A | A |  | I |  | 31 | E | P | I | G | O | N | O | |
|  | 31 | T | R | A | S |  | E |  | 37 | G | R | E | S | |
| 38 | P | O | I |  | 39 | C | A | R | T | E |  | 42 | R | E |
| 40 | U |  | E | S | A | T | T | O | R | I | E |  | | |
| 46 | B | E | N | A | T | I | A |  | 47 | O | N | O | R | |



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

D'ottobre, vin nelle doghe

Ottobre è il mese dell'autunno per definizione. Il decimo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano e prende il nome dal numero otto in quanto, nell'antica Roma, prima che Giulio Cesare promulgasse il calendario giuliano spostando l'inizio dell'anno al 1° Gennaio, questo era l'ottavo mese dell'anno.

Ottobre è un mese su quale si spendono un sacco di detti e proverbi, legati principalmente alla vendemmia, al ciclo della natura, alle condizioni meteo ed infine ai Santi. Da Nord al Sud di questo bel paese troviamo "gustosissimi" proverbi e tra i più tra i più curiosi, ricordiamo: "Ottobre gelato, ogni insetto è debellato", "Se di ottobre scroscia e tuona, l'invernata sarà buona", "Ottobre è bello, ma tieni pronto l'ombrello", "Ottobre, il vino è nelle doghe"...e questo ci ricordano i proverbi dei tempi andati quando le botti e i tini erano fatti di doghe di legno.

Ottobre infine è il mese in cui occorre tenere sotto controllo il mosto che sta ribollendo nelle cantine, per cui si dice: "Ottobre: vino e cantina, da sera a mattina".

Ottobre è un mese che ispira simpatia ai più ed allo stesso tempo malinconia, oltre a una superba bellezza per i suoi colori morbidi e caldi.

Ma per noi Uetini Ottobre non può mai evocare sentimenti di tristezza, considerando il fatto che è il mese della nostra tradizionale festa sociale al Rifugio Toesca ed irrinunciabile occasione per ritrovarsi con i compagni di tante escursioni estive fatte insieme, ricordandone le vicende più belle e bevendoci sopra un buon bicchiere di vino.

Quali quindi sono le attività sociali che per questo mese di Ottobre la UET ha programmato per noi?

- Domenica 3 Ottobre faremo una visita guidata nell'area archeologica del Reccerè. Durante la visita guidata al principale sito archeologico rupestre del Piemonte, saremo accompagnati dalle Guide Naturalistiche della Regione Piemonte. La posizione del sito risulterà oltremodo estremamente panoramica sulle montagne circostanti .
- Domenica 10 Ottobre visiteremo il Roero e le sue rocche. Le Rocche del Roero sono il risultato di un'erosione fluviale avvenuta circa 250.000 anni fa a seguito della variazione del corso del Tanaro. Un tempo questo fiume confluiva nel Po all'altezza di Carignano poi, a causa di piene ed alluvioni,, il suo corso venne deviato nel percorso odierno (cattura del Tanaro). Questo nuovo assetto idrografico causò la variazione di percorso anche sui vari affluenti che, con opera erosiva, formarono nel Roero un





suggestivo ambiente caratterizzato da forre profonde, calanchi e caratteristici pinnacoli. Nell'escursione saremo accompagnati dagli amici del CAI di Alba.

- Sabato 23 e Domenica 24 Ottobre non potrà poi mancare l'irrinunciabile Festa Sociale UET al Rifugio P.G.Toesca, con la SS.Messa di Domenica che verrà officiata da Padre Dante.
- Ed infine, Domenica 31 Ottobre faremo una bella escursione nei boschi della collina Paraj Auta da Ivrea fino a Pavone. Durante l'escursione avremo una Visita guidata alla Chiesa del convento di San Bernardino del 1400 che si trova all'interno del complesso industriale Olivetti.

A presto riverderVi dunque e... buon Escursionista a tutti!

Mauro Zanotto

Direttore Editoriale de l'Escursionista



Il Giro del Monviso

9 settembre

giorno del mio compleanno, lo scorso anno stavo vagando per il Massiccio del Monte Bianco, per il Progetto Alpi in Rosa, quest'anno invece il Progetto Kungsleden Wild Trek era già terminato.

Così ho preso la decisione di fare il Giro del Monte Bianco, ma problemi familiari e 2 gare internazionali, con rifugi strapieni, mi hanno fatto propendere per il Giro del Monviso.

Sono partito alla volta del Pian della Regina con Max Rizzo, storico amico e storico staff di Saharamonamour con decine di viaggi in tutto il Sahara.

Lasciata l'auto in basso visto che la nostra mitica Toyota fuoristrada è euro 2 ed in più il parcheggio al Pian del Re costa ora 10 euro al giorno.

Tempo, come si dice in questi casi, da Lupi.



Reportage Ai "confini" del mondo

Nuvole bassissime e umidità alle stelle. Meno male che quasi subito lungo il sentiero abbiamo goduto della vista di 2 salamandre nere e poi poco dopo di pascoli degni di Heidi. L'arrivo al Rifugio Quintino Sella è stato fantastico.

Stanza solo per noi ed in più quella delle Guide del Monviso, roba da tirarsela. Un'ottima cena, con tanto di bis ed a nanna presto.





10 settembre

Partenza per il Rifugio Vallanta, sicuramente la tappa piu' lunga come ore e dislivello.

Qualche piccolo squarcio di sole, che faceva del gran bene ad occhi e cuore Così' da approfittare di qualche piccola sosta per bere e mangiare come insegnano i vecchi libri con i racconti di montagna, e cioè', parmigiano e Ovomaltina.

Con gli occhi pieni dell'architettura del Quintino Sella, tipico gran bel Rifugio delle Alpi, il Vallanta e' davvero brutto, il classico pugno nello stomaco, una vera e propria cattedrale nel deserto

Peccato per la mancanza di una stufa centrale, ma la calorosa accoglienza del personale ha riscaldato tutto l'ambiente ed un preziosissimo wi fi, mi ha permesso di avere notizie da casa.

Fortunatamente tutto bene.

Anche qui, qualita' e quantita' del cibo non sono venute meno e peccato per la

sistemazione nella camerata, ma fortunatamente nessun russatore.

11 settembre

Sole, cielo blu, gridiamo al miracolo, non ci par vero.

La natura sembra scuotersi da 2 giorni di cielo plumbeo e le marmotte danno spettacolo, corrono, si inseguono, fischiano e le piu' esibizioniste stanno li' ferme proprio per farsi fotografare

La meta e' in Francia al Refuge du Viso.

Forse e' perche' finita la stagione, ma solo in quest'ultimo ho trovato del merchindisia ng degno di questo nome. Peccato perche' vista l'alta affluenza di turisti, al Quintino Sella nello stesso giorno erano in 120 , le vendite non sarebbero di sicuro mancate.

Compero una bellissima calamita in legno, fatta a mano che andra' ad arricchire il mio frigorifero di casa. E' bello scambiare quattro chiacchiere che ci

si trovi ad un pozzo nel mio amato Sahara o nella sala comune di un rifugio alpino.

Pareri, consigli ed esperienze di viaggio e di scalate vanno ad arricchire ad ognuno il proprio bagaglio culturale.

C'e' anche una paretina in perfetto stile B/side e per un ex drogato di resina come me, non ancora del tutto fuori dal tunnel, un tentativo va assolutamente fatto.

Ma, sara' l'inclinazione del pannello o le prese troppo piccole o le ciabatte ai piedi che mi hanno fatto decidere per una buona e sana lettura.

Come, quasi ovunque in Francia la merenda e la cena sono state innaffiate di erbe de Provence, vedi omelette o zuppa, ma comunque tutto molto molto buono.

12 settembre

Mesto ritorno, ma non troppo, oggi c'e' da passare il Buco del Viso, che che' sempre un gran bella emozione, soprattutto perche' sbucati dalla parte opposta siamo stati baciati dal sole. Essendo domenica, sono molte le persone che incontriamo durante la nostra discesa, e come sempre, alcune molto ben attrezzate ed equipaggiate, altre purtroppo in perfetto stile centro commerciale, poi se succede qualcosa, pronti i titoli dei giornali Montagna Assassina, non escursionisti imprudenti, per non dir di peggio.

Lunga discesa, con gia' all'orizzonte il Pian del Re, gremito all'inverosimile.

Nulla pero' ci ha vietato di gustare una fantastica polente concia per festeggiare un altro gran bel giro nei nostri amati monti, in compagnia di un grande amico.



Fabrizio Rovella

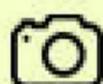


LA MONTAGNA E L'UOMO

RIFUGIO TOESCA CONCORSO FOTOGRAFICO



COSA DEVI FARE?



Scatta massimo **3** foto
nel vallone del rifugio



Invia alla mail
toescacontest@gmail.com

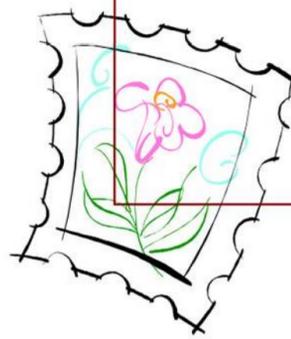
COSA SI VINCE?



Consumazioni e gadgets ai
primi **5** classificati e
speciale classifica social

IL CONCORSO TERMINA IL 1 NOVEMBRE 2021 !

Regolamento su <https://www.facebook.com/Rifugio.Alpino.Toesca>



Color seppia Cartoline dal nostro passato



Gita dell'Unione Escursionisti Torinesi

tratto da "La Stampa Sportiva" del 5 luglio 1903

L'Unione Escursionisti Torinesi è, come già altra volta ricordammo, una fra le più belle istituzioni della capitale piemontese. Nel suo genere è la più potente di tutte le società italiane e le sue iniziative non mancano di raccogliere oltre il plauso di una stampa locale quello di tutti i giornali della penisola.

L'Unione promuove e favorisce l'amore per l'escursionismo, organizza e dirige comitive in montagna ed in pianura, alla visita dei luoghi che presentano maggior interesse per bellezze naturali, per fenomeni fisici, per ricordi storici ed artistici e per importanza industriale, incoraggia gli studiosi a ricerche istruttive, mette a disposizione dei soci un ampio materiale di carte topografiche e di guide, raccoglie, ordina e conserva i risultati d'ogni iniziativa individuale o collettiva che corrisponda agli intenti della Società.

Con un tale programma i soci non possono mancare. Son essi ben 500 rappresentanti ogni più eletta classe di cittadini, e fra essi

sono forti alpinisti, ardite *sport su-omeri*.

Ogni anno l'Unione Escursionisti organizza una serie di importantissime gite con meta ora al monte, ora al mare, ora al lago.

Una specialmente di queste gite assume carattere particolare per la sua durata.

Senza fare un torto a alcune ardite alpiniste socie dell'Escursionisti, diremo che nel mese di giugno ogni anno l'Unione organizza una gita così detta per le famiglie dei soci.

E' una gita d'istruzione a cui partecipano centinaia di soci, in cui numeroso è il sesso gentile, gita nella quale di tutti i mezzi più pratici di locomozione si usufruisce, per girare nel minor tempo possibile una delle più pittoresche regioni d'Italia.

Alla gita di giugno partecipano, gentilmente invitati, i rappresentanti della stampa torinese, i quali sempre riportano nelle loro impressioni di viaggio bellissimi ricordi.

Non è il caso di elogiare oggi il metodo tutto speciale d'organizzazione delle gite degli escursionisti, cosa questa ormai troppo nota negli annali del nostro sport. Parleremo piuttosto dell'esito della gita testé effettuata con meta sui laghi dell'Alta Italia.

La gita durò più del consueto; anziché tre, quattro giorni, dal 21 al 24 giugno, con lire 57. Quest'anno gli escursionisti poterono fare il seguente viaggio: Bergamo, Maggianico,

LA STAMPA SPORTIVA

Automobilismo - Ciclismo
Alpinismo - Acrobazie
Nuoto - Canottaggio - Yachting

Ippica - Atletica - Scherma
Ginnastica - Calcio - Tiro - Pallanuoto
Giochi sportivi - Varie

Esce ogni Domenica in 16 pagine illustrate.

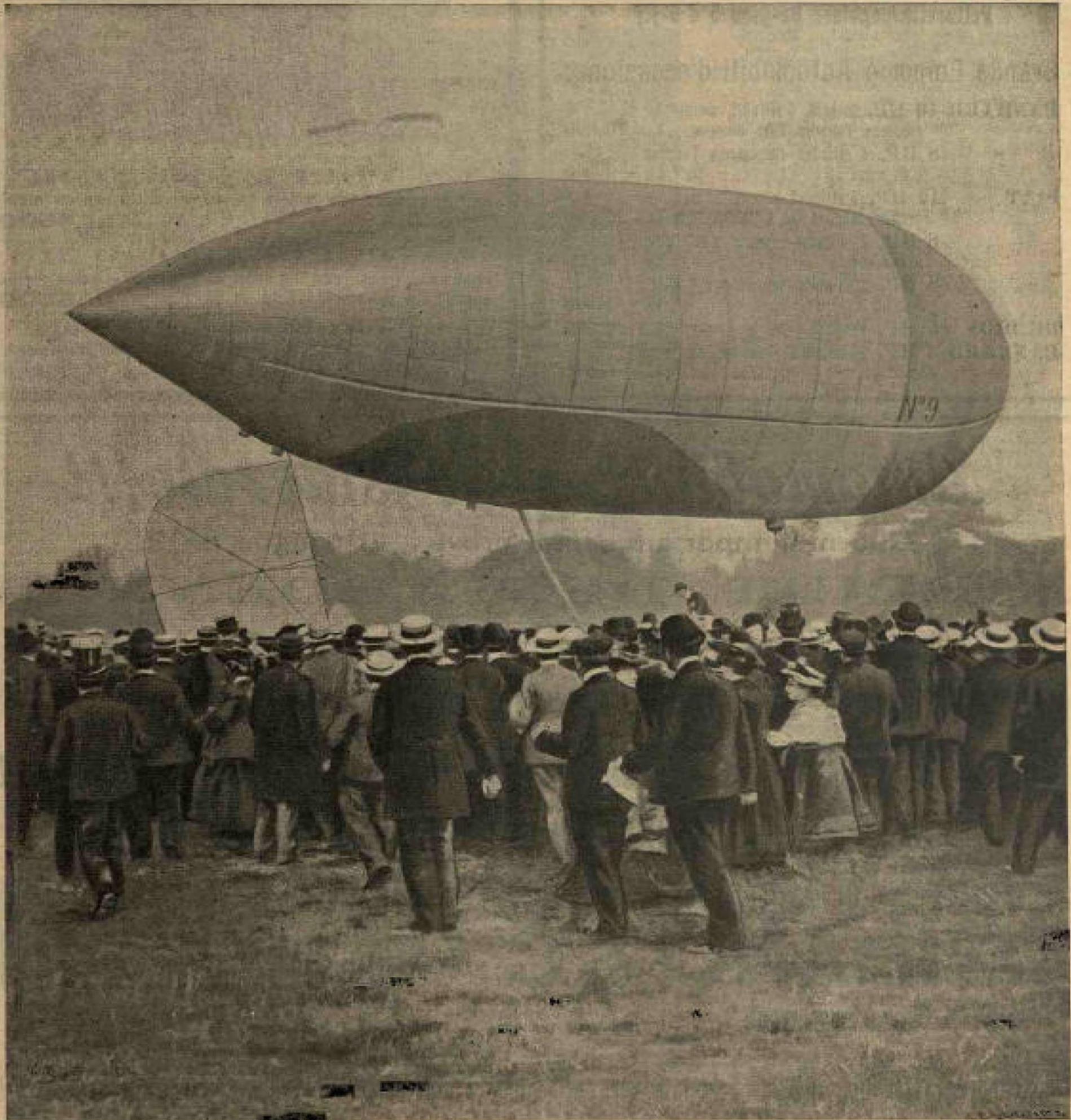
(Conto corrente colla Posta)

DIRETTORI: NINO G. CAIMI E AVV. CESARE GORIA-GATTI - REDATTORE-CAPO: GUSTAVO VERONA

ABBONAMENTI
Anno L. 5 - Estero L. 10
In Numero Italia Cent. 10 | Estero Cent. 20

DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE
TORINO - Piazza Solferino, 20 - TORINO
TELEFONO 11-36

INSERZIONI
Per trattative rivolgersi presso
l'Amministrazione del Giornale



I meravigliosi esperimenti di Santos Dumont - La discesa nella pelouse di Longchamp durante una giornata di corse.

Lecco, Lago di Como, Menaggio, Porlezza, Lago di Lugano, Val Salda, Lugano, Monte S. Salvatore, Porto Ceresio, Varese, Sacro Monte, Saronno, Novara.

S'intende nessun inconveniente di nessun genere ebbe a verificarsi. Orario perfetto, vitto, alloggio ottimo; tempo dapprima piovoso poi splendido; in complesso gita riuscitissima, interessantissima.

E se grazie in parte dobbiamo dire a Giove Pluvio che ci perseguitò solamente per 24 ore, un elogio meritatissimo chi scrive deve tributare a nome dell'intera e bella comitiva, agli organizzatori, ai direttori dell'escursione. Bravo dunque voi ing. Brayda che voleste anche sotto la pioggia rendere interessante, proficuo il nostro soggiorno, facendoci rilevare i pregi di tanta antichità, ricordandoci, si può dire, un'intera storia dell'arte architettonica; bravo voi signor Fiori, amministratore insuperabile; bravi voi signori Aicardi, Patriarca, Marchelli e dott. Lovera, direttori instancabili, che per la buona riuscita della gita tutto sacrificaste.

Con simili persone, con simili menti, il soggiorno a Bergamo, Lecco, Lugano, Varese, Saronno, Novara, non poteva che riuscire divertente, e tale ce lo conferma la cronaca delle quattro giornate che ora veniamo redando.

Primo giorno, 21 giugno

Torino-Bergamo. Si parte alle 5,50 dalla Stazione di Porta Susa. Siamo in 115 gitanti. Si giunge a Bergamo dopo una breve sosta a Milano, verso le 15. Un tempo sempre piovoso ci accompagnava nel lungo tratto trascorso in ferrovia tra una compagnia di ottimi amici.

Sopra lo sfondo severo delle Alpi Orobie, che si vedono svolgersi grado grado e disegnarsi distinte mentre il treno le avvicina, spicca la macchia biancastra della città di Bergamo, che, indugiato vastamente sul piano, si arrampica e si raggruppa sul colle in fitto ordine, o meglio, in fitto disordine di edifici e di torri. Nel suo insieme il panorama di Bergamo è quanto mai attraente.

Per l'arrivo dei 115 escursionisti torinesi una gran folla si trovò alla stazione. Dopo aver

pranzato all'Hotel *Concordia*, nonostante il tempo piovoso, i gitanti visitarono i monumenti d'antichità, sotto la guida dell'ing. Brayda di Torino, degli ingegneri bergamaschi Maniglietti, Pesenti e Carminati. Parlarono applauditissimi l'ingegnere Brayda ed il signor Fiori.

Fra i gitanti si trovava pure il tenente d'artiglieria portoghese De Miranda, venuto in questi giorni in Italia mandato dal re Carlo per acquistare delle vetture nazionali per l'esercito del Portogallo.

Alla sera vi fu un grande trattenimento musicale nel salone dell'Hotel *Concordia*.

Secondo giorno, 22 giugno

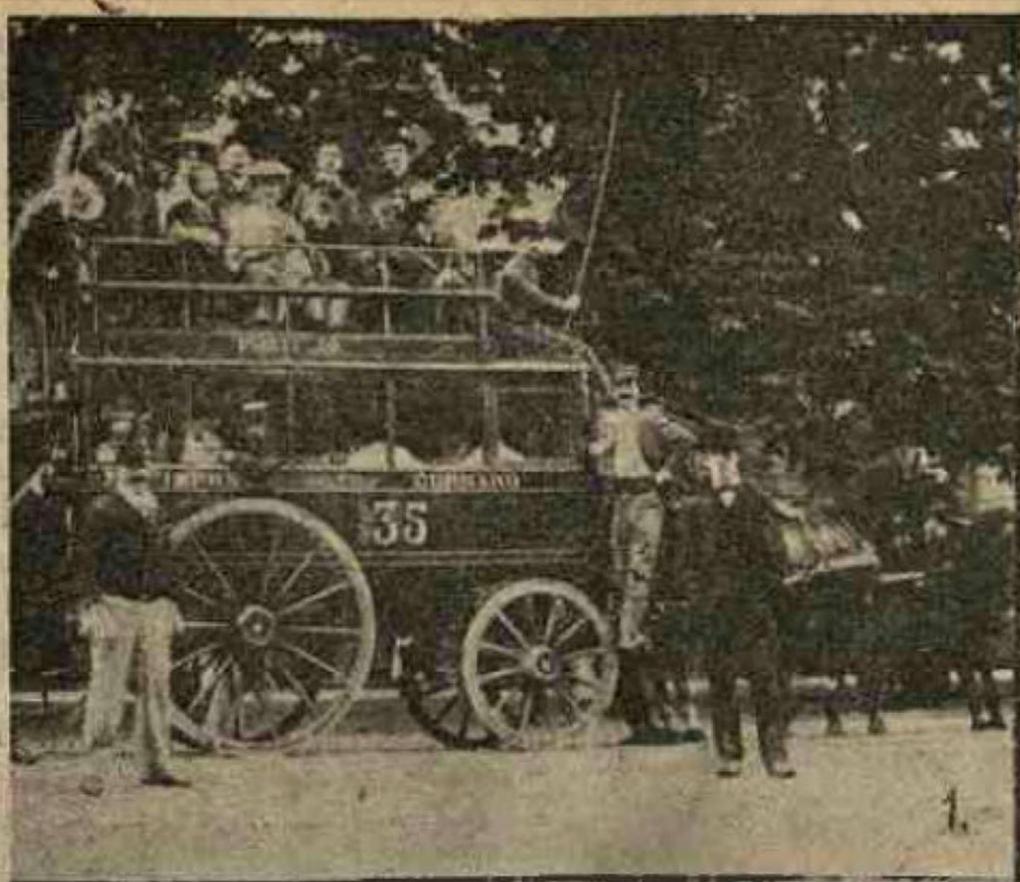
Bergamo- Lecco- Bellagio - Menaggio - Lugano. Lasciata Bergamo, mentre la città si ridesta, noi rivediamo dal treno la macchia biancastra che, dalle rive dell'Adda, ebbe il primo saluto di Renzo. E il treno, correndo verso l'Adda, ci porta velocemente nei paesi fatti celebri dal grande romanzo manzoniano, passando prima per Ponte S. Pietro poi per Pontida, Cisano, Calonzio, Vercurago e Maggianico.

Per una di quelle stradicciuole dal greto sassoso dell'Adda noi saliamo alla Parrocchia di Don Abbondio, all'umile paesello di Lucia, Acquate, nome con tanta cura nascostoci dal Manzoni e che, senza i Promessi Sposi, non avrebbe mai richiamata sopra di sé l'attenzione d'alcuno.

E nella visita ai luoghi manzoniani ci sono compagni cortesissimi i soci dell'Unione Escursionisti di Lecco capitanati dal loro presidente signor (Riardi e dal sig. Mazzoleni rappresentante la sezione di Lecco del Club Alpino.

Giunti a Lecco, alla sede degli Escursionisti di Lecco ebbe luogo un vermouth d'onore; il presidente, sig. Gilardi, offrì una medaglia ai torinesi; risposero il sig. Fiori e l'ing. Brayda.

Seguì la traversata del lago da Lecco Menaggio che si effettuò con tempo bello. Da Menaggio a Porlezza in ferrovia e di là a Lugano in piroscalo.



1 *Escursionisti che da Bergamo bassa si recano a Bergamo alta sopra l'imperiale*

2. *L'ultimo tratto della salita al Sacro Monte sopra Varese*

Fot. avv. Pastore.

3. *L'escursionista che si dice si sia imbarcata la Lucia dei Promessi Sposi.* — 4. *Un don Rodrigo quasi autentico.*

Terzo giorno, 23 giugno

Il viaggiatore che arrivato a Lugano per la via del lago, è rimasto estatico davanti all'impareggiabile panorama che presenta la conca paradisiaca, non può tornare col pensiero alla visione indimenticabile senza vedere la massa severa e caratteristica del Monte S. Salvatore, che, elevandosi a 915 metri sul livello del mare, sull'estremo corno occidentale del semicerchio, proietta nel tramonto la sua ombra grave sullo specchio

del golfo.

Nella mattina appunto del 23 la bella comitiva, divisa per squadre, approfittando dell'arditissima funicolare sistema *Abt*, raggiunge la vetta del San Salvatore.

Nel pomeriggio lasciata Lugano, la comitiva si porta a, Porto Ceresio di dove a mezzo della ferrovia elettrica scende a Varese.

Alla stazione ferroviaria i gitanti vennero accolti dal sotto prefetto, dal sindaco e da un numeroso pubblico e visitarono la città.

Al palazzo prefettizio venne offerto un



1. L'ing. Brayda spiega, sotto la pioggia, agli escursionisti i pregevoli lavori d'arte del Duomo di Bergamo
 2. L'imbarco di Lucia — 3. Alla stazione del funicolare Monte Generoso presso Lugano. (Fot. avv. Pastore)

vermouth d'onore; quindi all' Hotel Europa ebbe luogo un banchetto, a cui intervennero il sotto prefetto colla sua signora ed il sindaco.

Parlarono i signori Fiori, Brayda, il sotto prefetto De Lachenal, il sindaco Garroni, Scuri e la signora Beeliis. Seguì un trattenimento musicale

I colleghi della «Cronaca Subalpina» ci vollero con loro e della nostra escursione ne informarono la cittadinanza con benevoli parole.

Quarto giorno, 24 giugno

Da Varese si sale al Sacro Monte per mezzo d'una funicolare che porta direttamente ai piedi del viale del Santuario, meta secolare di devoti pellegrinaggi.

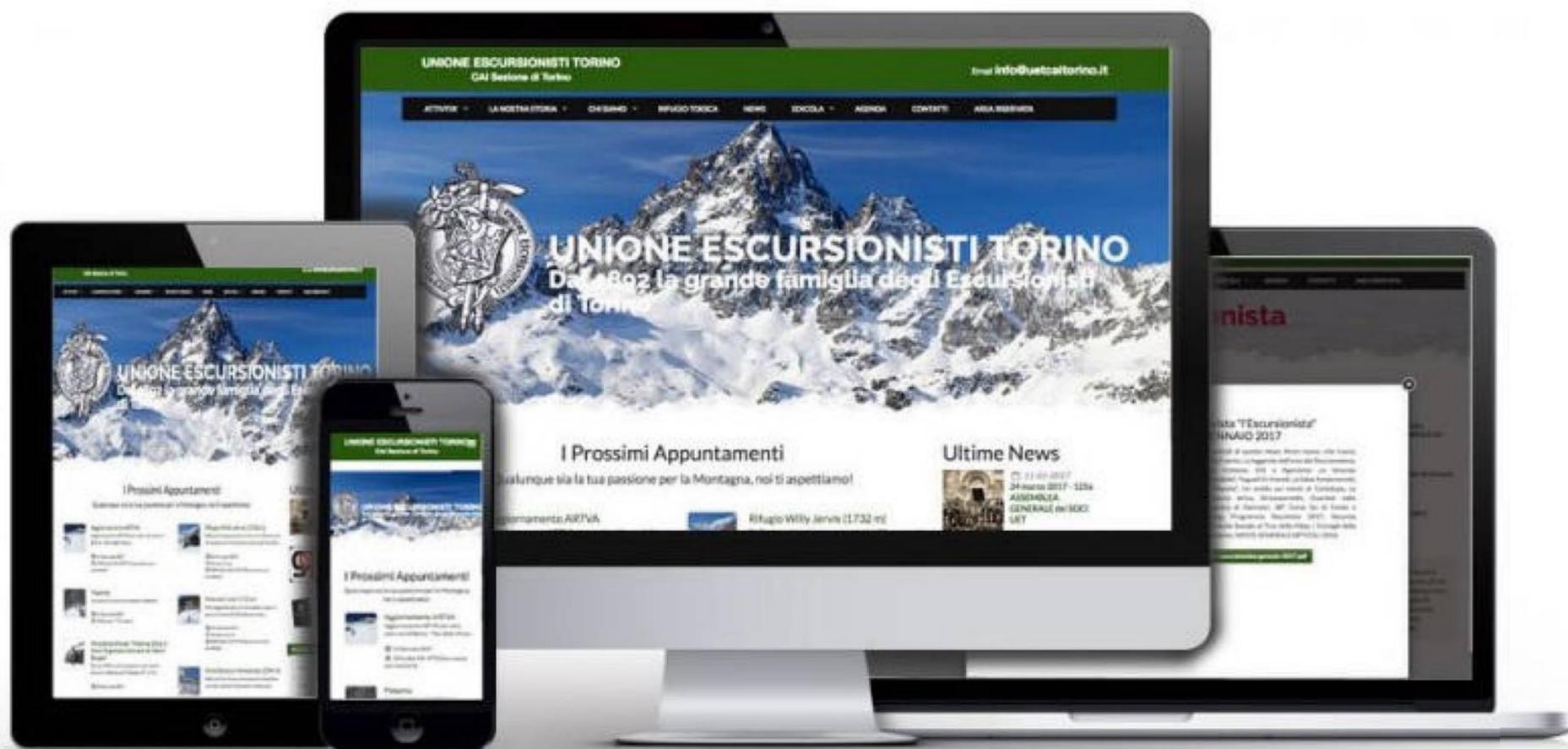
Tornati a Varese dopo aver fatto colazione, si parte per Novara ultima tappa della gita..

A Novara i gitanti visitarono le cantine del cav. Porazzi; quindi, dopo una visita alla città, si riunirono a banchetto all' Hotel d'Italia.

Alle ore 21 i gitanti lasciarono Novara per Torino.

La nostra prosa come i lettori vedono, è illustrata da parecchie incisioni. Sono fotografie riproducenti i punti più interessanti della gita, che ci ha gentilmente favorito il nostro ottimo amico avvocato Pastore.

Gustavo Verona



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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

seguici su



l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Ottobre 2021

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013