



l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Aprile 2022

€ 0,00

Piccoli fondisti

Ai piedi della maestosità delle Grandes Jorasses

Quest'ingenua onestà così naturale nei popoli primitivi

La vicinanza culturale di Londra alle Alpi

Gian Carlo Grassi

L'inesauribile scalata di un sognatore

Un anello da fondovalle Pellice al rifugio degli Invincibili

I viaggi del nostro Marco Polo

Aiutateci ad aiutare

Una raccolta fondi per ridare vita a Tanouchert



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

SOTTO
SEZIONI
E GRUPPI



seguici su



Anno 10 – Numero 99/2022

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





Sezione di Torino



Una rondine non fa primavera

Finalmente è arrivata la Primavera, l'inverno appena trascorso non è stato molto pesante ma è stato caratterizzato dall'assenza di neve e pioggia. Questo creerà non pochi problemi alla natura; le coltivazioni di grano e frutta risentiranno della siccità e il raccolto sarà scarso.

La primavera nonostante questo problema fa bella mostra di sé nei giardini colorati di narcisi, viole e primule multicolore e gli arbusti da fiore sono al massimo della fioritura.

La primavera è proprio il momento del risveglio della natura, tutte le piante iniziano una nuova vita e dovrebbe rappresentare un momento piacevole anche per le persone ma non sempre è così.

Il COVID 19 sembrava debellato dopo la campagna vaccinale ed invece le nuove varianti stanno incrementando i contagi. Sono infezioni meno aggressive come si constata dalla situazione dei ricoveri ospedalieri. Fra poco abbandoneremo mascherina e Green Pass come affermano gli esperti, ma i giornali ripetono che i contagiati sono in aumento. Bisognerà essere accorti per evitare il ritorno delle restrizioni.

Altro grave problema è dato dalla siccità che ha colpito il Piemonte, non piove da più di tre mesi e la neve non si è vista in pianura e le montagne completamente senza neve ci restituiscono un paesaggio estivo. Anche i ghiacciai e i poli si sciolgono per le alte temperature.

E' forse la fine della nostra bella campagna? Mi chiedo se fosse prevedibile questa situazione.

Per risolvere il problema si pensa di raccogliere l'acqua dei torrenti e dei fiumi alpini in invasi nelle valli, da usare per irrigare le coltivazioni in pianura. Con questa situazione si dovranno cambiare le coltivazioni e di conseguenza la nostra alimentazione.

Mi chiedo cosa avremmo dovuto fare noi comuni cittadini e se i nostri Amministratori avrebbero potuto prevenire questa situazione. Penso che queste domande rimarranno naturalmente senza risposta vista l'importanza del problema ed allora non ci resta che sperare in un prossimo periodo piovoso.

Altro problema negativo di questa primavera è la grave situazione in Ucraina. Una nazione invasa e distrutta da una guerra che non avremmo mai pensato di vedere così da vicino. La guerra in Siria,



Sezione di Torino



Sezione di Torino



Cecenia, Iraq, nelle varie nazioni africane, non erano così vicine a noi, ma con l'Ucraina ora vediamo distruzione, morte e migrazione vicino a casa nostra.

Nonostante queste situazioni difficili, i nostri programmi invernali UET sono stati svolti regolarmente. Lo sci di fondo è sempre stato alla ricerca di piste praticabili e non troppo gelate per accontentare i partecipanti, l'escursionismo con racchette ha eseguito il programma ed in generale le mete con poca o completamente senza neve, sono state comunque piacevoli.

Speriamo in tempi migliori, ed iniziamo le nostre escursioni estive. Buone camminate a tutti.

Domenica Biolatto

Presidente UET





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 10 – Numero 99/2022
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, Gianluigi Pasqualetto

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 Aprile 2022

Editoriale – Riflessioni della Presidente	
Una rondine non fa primavera	02
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
Piccoli fondisti ai piedi della maestosità delle Grandes Jorasses	05
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
Le machine possono pensare?	09
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
Il tesoro dell'Altarknotto	12
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
Canto Ucraino	18
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
Sua Maestà "il Risotto"!	22
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
La luna nelle tradizioni contadine	28
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
Gian Carlo Grassi	
L'inesauribile scalata di un sognatore	30
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
Un anello da fondovalle Pellice al rifugio degli Invincibili	35
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
Quest'ingenua onestà così naturale nei popoli primitivi	38
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
Quel fastidioso gonfiore addominale: cosa fare e come alleviarlo	43
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
Strizzacervello	46
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
D'aprile ogni goccia un barile	53
Reportage – Ai confini del mondo	
Aiutateci ad aiutare	
Una raccolta fondi per ridare vita a Tanouchert	55
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
I Quattro Denti di Chiomonte e le Trou de la Thouille	58



Per comunicare con la redazione della rivista
scrivici una email alla casella:
info@uetcaitorino.com

Piccoli fondisti ai piedi della maestosità delle Grandes Jorasses

Quarta Uscita di sci di fondo UET in Val Ferret-Planpincieux



In montagna non nevica (e non piove in pianura).

Purtroppo, lo sappiamo molto bene anche noi fondisti, che già dal lunedì siamo alla ricerca di una località che offra almeno delle piste discretamente innevate e battute.

Ma, col progredire della siccità, questa ricerca diventa sempre più difficile. Dopo uno scambio di proposte all'interno del Gruppo fondo, prendiamo in considerazione quella di giocarci una località che una volta veniva scelta nell'ultima gita di fine corso; ossia la Val Ferret. Sì, perché quando a marzo inoltrato la neve scarseggiava un po' dappertutto, a Planpincieux c'era ancora un metro di neve. Solo che la Val Ferret, in era COVID, dovendosi muovere con auto proprie, diventa una meta ancora più costosa, per la distanza e per i pedaggi cari.

A questo punto l'idea di cercare una sinergia per il trasporto con il Gruppo ALFA, che ci segue da anni nell'attività di sci di fondo, ha successo. Infatti, riusciamo ad organizzare il trasporto in pulman grazie alla collaborazione con "ALFA".

Loro, su precisa nostra richiesta, ci offrono i posti sufficienti ad accogliere i nostri iscritti (che saputo, si dicono entusiasti della opportunità). Questa soluzione ci permette di semplificare il trasferimento, saltando l'obbligo della navetta per raggiungere Planpincieux. Allo stesso tempo si riducono i costi del viaggio. Ad "ALFA" la nostra presenza a bordo consente di ottimizzare il sostenimento dei costi del noleggio dell'automezzo.

Così è stata realizzata una sinergia tra i due Gruppi. Domenica, ore 07,30, Piazza Maria Ausiliatrice, alla spicciolata arriviamo tutti, sia noi che i colleghi di ALFA.

Puntuale controllo di Green Pass e mascherina da parte dell'autista e saliamo a bordo. Il pulmino da 29 posti è quasi al completo.

Puntuali si parte alle 07,30 circa. Si chiacchera, si fa conoscenza con i colleghi; così quasi non ci accorgiamo del viaggio. Siamo entrati nella

Valleè che si presenta con una veste (per la stagione ancora invernale) alquanto inconsueta; ossia, manca "il bianco", se si fa eccezione per le alte cime. Abbiamo da poco superato l'uscita di Chatillon, quando ci chiama Enrico (capo gita), che ha raggiunto, in auto, la località il giorno prima con tutta la famiglia.

Ci comunica che ci attende al Piazzale di Planpincieux, vicino all'ingresso piste, dove la temperatura segna -11°. Dopo aver lasciato alcuni soci di ALFA a Courmayeur, alle ore 09,30 circa giungiamo al posto controllo d'ingresso della Val Ferret.

Mostriamo la nostra autorizzazione alla Polizia Municipale che ci lascia passare. Circa dieci minuti di tornanti e siamo al Piazzale limitrofo al Foyer de fonde.

Si concorda con i colleghi di ALFA di far risalire il pulman (che adesso scende al parcheggio di Entreves) per le ore 16. Dopo aver fatto il controllo dei Green Pass, entriamo al Centro fondo. Calziamo le scarpette da pista, lasciamo il superfluo negli armadietti (compreso la sacca degli sci) e in un battibaleno (si fa per dire) siamo fuori in assetto da "fondista".

Nel Piazzale di Planpincieux (lato inizio pista) troviamo Enrico con Adele e Rosanna che hanno già fatto colazione. A nostra volta, prima di entrare in pista, facciamo una "visita" a un posticino defilato e delizioso, "Lo Brenlo", dove, in un ambiente caldo e accogliente, facciamo colazione gustando una buona fetta di torta alla frutta accompagnata da un fumante cappuccino.

Adesso sì che c'è la giusta carburazione per presentarci in pista con "le batterie cariche". Foto di gruppo prima della partenza e via, si parte. All'inizio della pista siamo in tanti a sgomitare, chi in tecnica classica, chi in skating.

Si sentono accenti e dialetti di diversa provenienza. La Val Ferret è ancora ben innevata, nonostante la scarsità di



precipitazioni recenti; essa ci appare in forma smagliante, con una veste quasi primaverile, anziché invernale.

Guardando in alto il versante della destra orografica, esposto a mezzogiorno e poco coperto dalla neve, si osservano i fronti glaciali messi a nudo.

Sul cielo azzurro terso si stagliano le innumerevoli guglie che fanno da cornice al

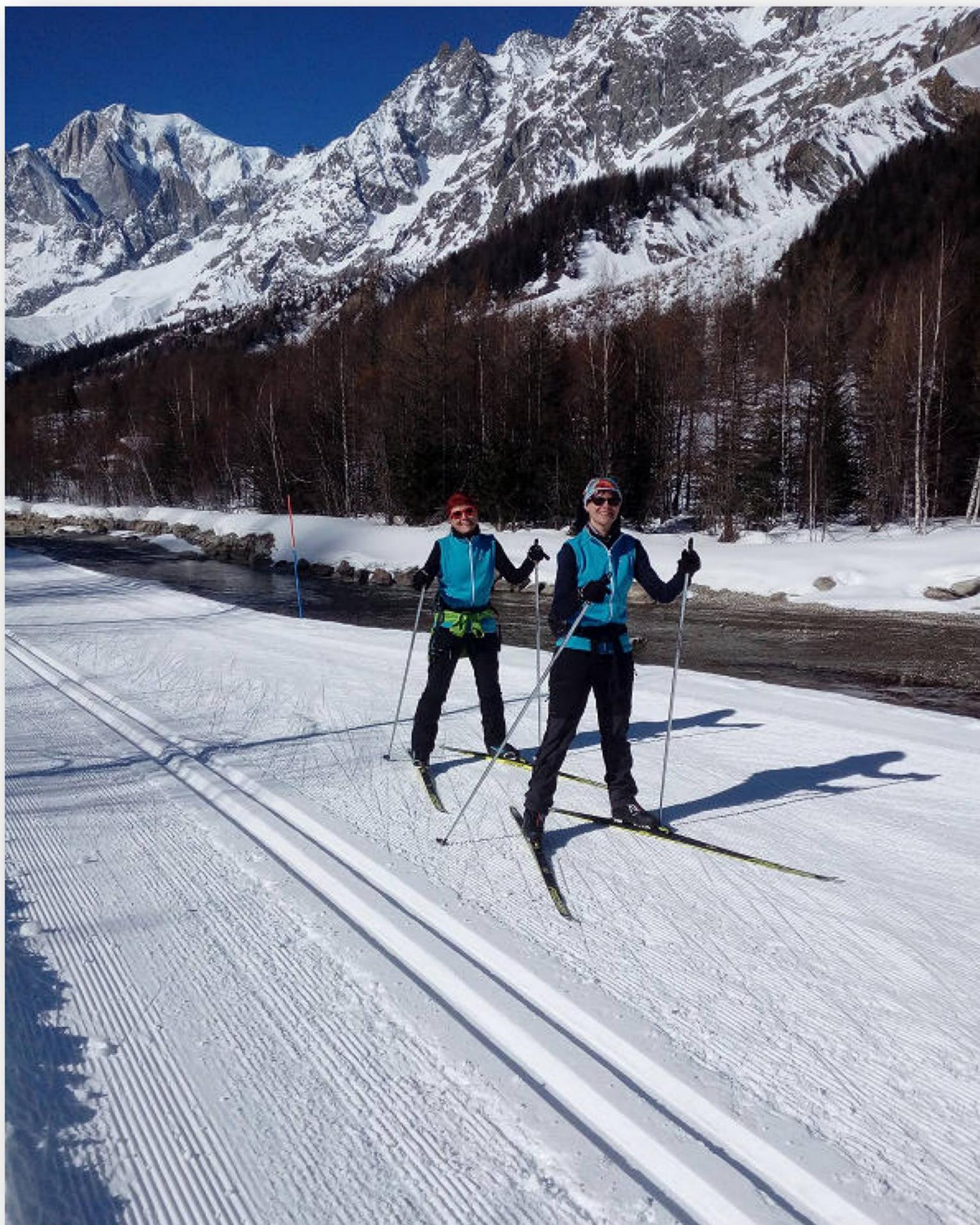
Gruppo delle Grandes Jorasses. La sinistra orografica versante Nord, è ancora ben coperta di neve. Il tratto iniziale della pista in leggera salita fino alla Cappelletta votiva è abbastanza duro, ma con la neve ben lavorata. Noi, per scaldarci e per uscire dall'affollamento, ci diamo dentro e giunti alla

Cappella tiriamo il fiato e ci liberiamo di qualche capo di troppo che abbiamo addosso. Ripartiamo sulla pista che adesso si sviluppa in piano verso Lavachey. La pista, piegando a destra, scavalca la Dora di Ferret che scorre "sorniona" sotto la neve. Ogni tanto ci si ferma ad osservare il paesaggio grandioso che offre la Valle, dove in fondo si staglia il Monte

Dolent (mt. 3819); punto geografico tri-confinale con la Svizzera e la Francia.

Il nostro gruppo si è ormai sgranato lungo la pista formando dei gruppetti di due-tre fondisti. Proseguendo lungo il percorso incontriamo un primo bivio che indica una variante classificata "rossa". Io e Mario che ci troviamo in testa la imbocchiamo, mentre Andrea con Giancarlo procedono sulla pista principale.

Dietro ad Andrea, il resto del gruppo composto da Laura, Stefania e Rita, ogni tanto sosta a prendere fiato, fare delle foto ed osservare il



paesaggio. Noi, dopo aver percorso la “rossa” (a nostro avviso la classifica di difficoltà attribuita è esagerata), incontriamo una variante “nera”, che ci avvicina al versante della sinistra orografica.

Con una prima discreta salita guadagniamo un tratto a mezza costa che ci fa riprendere fiato. Dunque, ci troviamo davanti una seconda salita, questa volta decisamente tosta, divisa in due tratti. Impostiamo bene l’apertura a lisca di pesce con presa di spigoli interni e procediamo con calma. La neve tiene.

Non senza fatica arriviamo in cima alla salita. Qui ci fermiamo a prendere fiato e goderci il panorama. Sul versante opposto il Gruppo delle Jorasses; sotto di noi Lavachey con i tetti ben coperti di neve.

E’ ora di lasciarsi andare nella ripida e adrenalinica discesa. Si prende subito velocità che, tuttavia, bisogna controllare per non sconsiderarsi a causa delle irregolarità del fondo col rischio di rovinose cadute su neve dura.

Arrivati in fondo alla discesa, un curvone a sinistra aggira Lavachey; spingiamo per un altro km e giungiamo al termine della pista. Attraversato il ponte sul torrente, inizia il percorso di rientro. Facciamo il giro corto e riattraversato il torrente arriviamo finalmente a Lavachey.

Qui troviamo ad attenderci Marisa che è arrivata prima di noi facendo la pista pedonale. Qui ci sono molti escursionisti che, arrivati a piedi o con gli sci a Lavachey, si prendono una pausa all’aperto godendosi la bella giornata di sole.

Sono le 12,30, decidiamo che è ancora presto per fermarci. Così io e Mario partiamo per un altro giro di pista, anche se non fino a Planpincieux. Alla proposta si aggregano anche Rita, Enrico e Adele giunti poco prima.

Riprendiamo la pista. Rita ogni tanto si ferma a fare qualche foto. Mario che invece va come un treno, lo perdiamo di vista. Procediamo con calma, la stanchezza inizia a farsi sentire.

La pista adesso è proprio bella per star fermi. Facciamo le tre varianti che incontriamo scendendo. Quando ritorniamo a Lavachey si sono fatte le 14,30. Mario e Marisa sono già ripartiti.

Troviamo Laura, Stefania, Giancarlo e Andrea che stanno godendosi il sole dopo aver “caricato le batterie”. Enrico e Adele ripartono quasi subito per far rientro a Planpincieux. Io e Rita ci fermiamo per una pausa di riposo e per ricaricare le batterie a nostra volta.

Nel frattempo si sono fatte le 15 ed è l’ora di calzare gli sci ed iniziare il rientro, visto che alle 16 abbiamo l’appuntamento col pulmann di ALFA. Il sole è ancora alto; procediamo con calma e niente varianti.

Ogni tanto ci si ferma per godersi i colori del pomeriggio sulle nevi della Val Ferret, lanciamo uno sguardo in alto, laddove le guglie rocciose sembrano conficcarsi nell’azzurro terso del cielo. Sono le 15, 30 quando giungiamo a Planpincieux.

Ci salutiamo con Enrico ed i suoi famigliari che si accingono a partire in auto alla volta di Torino. Raggiungiamo il Centro fondo; ci cambiamo e per le 16 siamo puntuali al pulman che è giunto da poco. Attendiamo ancora qualche collega di ALFA e per le 16,15 si parte anche noi per Torino.

Il viaggio di ritorno è piacevolmente allietato dai commenti della giornata gratificante, qualche battuta scherzosa e dagli squisiti gianduiotti portati da Carla.

Alle 18,45 circa approdiamo a “Maria Ausiliatrice”. Con Carla ci diciamo che l’esperimento del modulo unico di trasporto ha funzionato egregiamente.

Ci salutiamo con viva cordialità, dandoci appuntamento alla prossima uscita.

Beppe Previti



Le macchine possono pensare?

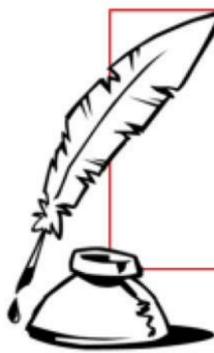
Alan è un ragazzo un po' strambo che adora i codici e soprattutto decodificarli, ancor più se questo passatempo viene condiviso con un amico speciale conosciuto al College: Christopher; gentile, raffinato, intelligente, in breve uno studente e un figlio modello, con il quale discute di alti problemi scientifici o scherza goliardicamente.

Alan invece è un pasticcione, irritante, geniale e bizzarro; un genio estroso quanto eccentrico che sceglie la matematica come compagna di vita, dopo avere perso per sempre l'amico per una brutta malattia.

Si appassiona così tanto ai codici che inventa una macchina immaginaria, in grado di risolvere qualsiasi calcolo calcolabile in maniera meccanica, cioè in un numero finito di passi utilizzando un numero finito di simboli.

Con la laurea in matematica conseguita a pieni voti e l'amore per i codici, si presenta ad una selezione assieme ad un vasto campionario di intelligenze, scelte per la più grande opera di spionaggio della storia.

Alan nota subito che ci sono tanti archeologi, campioni di scacchi, cruciverbisti, ma solo due matematici, sa infatti che sono considerati gente troppo strana e fuori dalla realtà.



Penna e calamaio *Racconti per chi sa ascoltare*

Non ha ancora idea di quale sarà il suo lavoro, ma si distingue subito per la velocità e il rigore con cui affronta i difficili quesiti.

Gli agenti di sua maestà impazziscono di fronte a un problema apparentemente irrisolvibile, ma dal quale possono dipendere le sorti di un mondo che sta piombando verso la catastrofe.

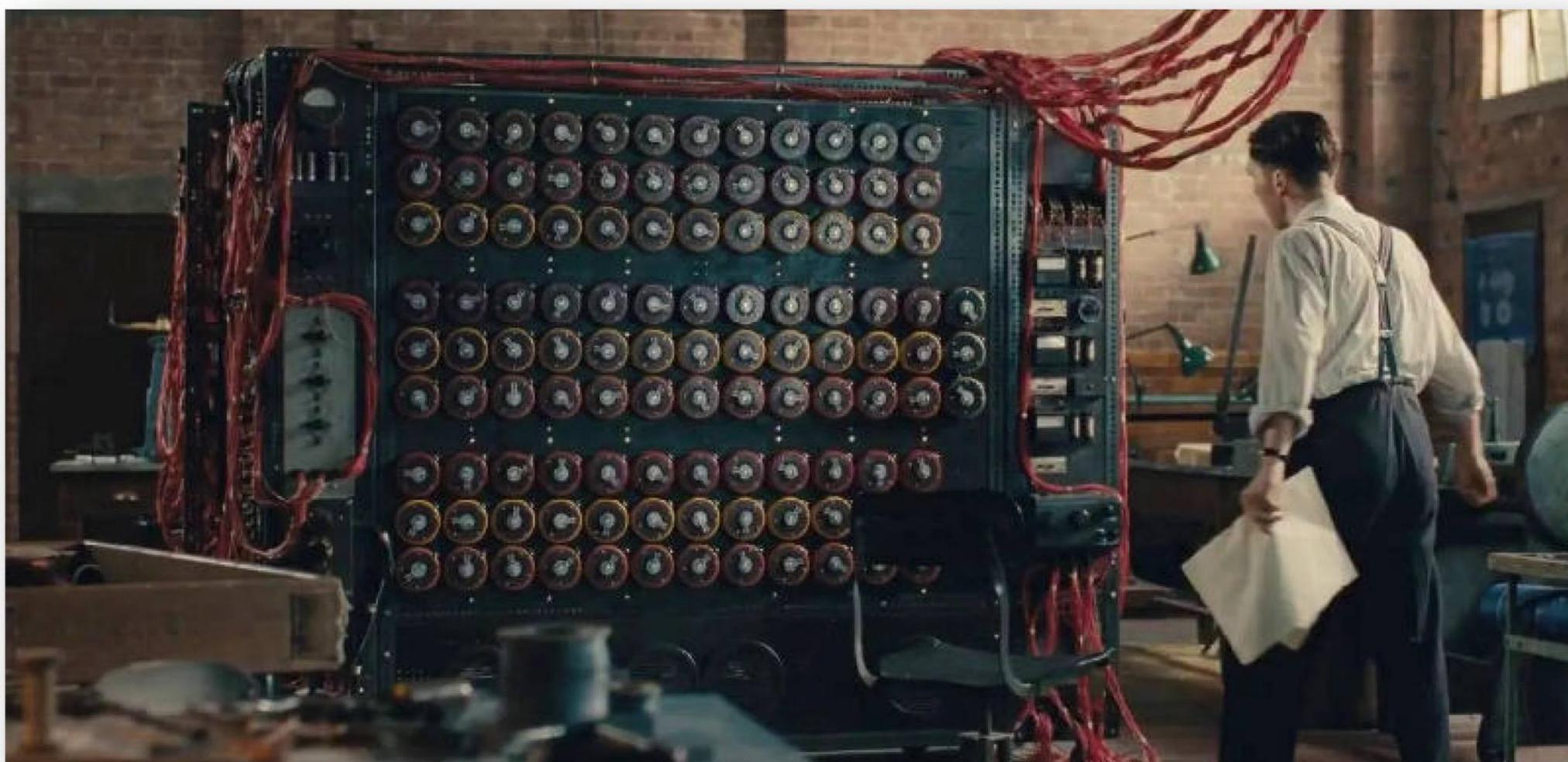
Il problema si chiama Enigma ed il nemico la sta usando per inviare messaggi nascosti.

Alan deve studiare, capire e fare ciò che meglio gli riesce: decifrare.

Per decifrare Enigma, macchina che è possibile configurare in mille milioni di miliardi di modi diversi, Alan vuole una squadra.

Anche Joan è un matematico, donna, brillante e sottopagata; si presenta alla selezione per far parte della squadra, suscitando lo sbigottimento generale, tuttavia Joan si fa onore in un mondo di soli uomini e brucia tutti i candidati.

Alan e Joan fanno squadra, lavorano e studiano il problema, non si risparmiano; Alan



non si ferma neanche durante le pause per il pranzo.

Arriva anche ad avere fastidio per i suoi compagni e colleghi, solo Joan riesce a stargli vicino e solo lei riesce a capire...

Capire cosa si nasconde dietro quel carattere irritante e quell'atteggiamento burbero, lo capisce così bene che riceve da Alan una proposta di matrimonio.

Alan è sincero, la ama veramente, ma Joan sa che il suo modo di amarla è legato al progetto, alla fatica che li accomuna e non ad un amore che potrebbe diventare coniugale, così rifiuta.

Alan si butta sul lavoro ed esplora ogni minimo dettaglio, non lavora come gli altri crittografi, non usa il foglio quadrettato. Pensa che gran parte dei ragionamenti della mente possano essere riprodotti meccanicamente, la macchina pensante contro la macchina che codifica.

Intanto il lavoro prosegue e viene costruito un congegno elettromeccanico enorme chiamato Colossus, infatti è un vero e proprio colosso fatto di relè, fili e motori elettrici in grado di decifrare il codice segreto più nascosto.

Così la guerra prende decisamente un'altra direzione: gli alleati possono sapere in anticipo le mosse del nemico che viene trovato, braccato e distrutto.

La guerra è vinta.

La squadra festeggia e brucia tutto, non deve sapere nessuno a cosa hanno lavorato e nessuno deve sapere che ad Alan piacciono gli uomini.

Quando lo sanno lo obbligano ad assumere farmaci per piegare il suo deviato atteggiamento.

Alan vuole continuare a studiare, a lavorare e ad usare bene ciò che sa fare meglio: decifrare, così decide di piegare la sua natura che è considerata aberrante.

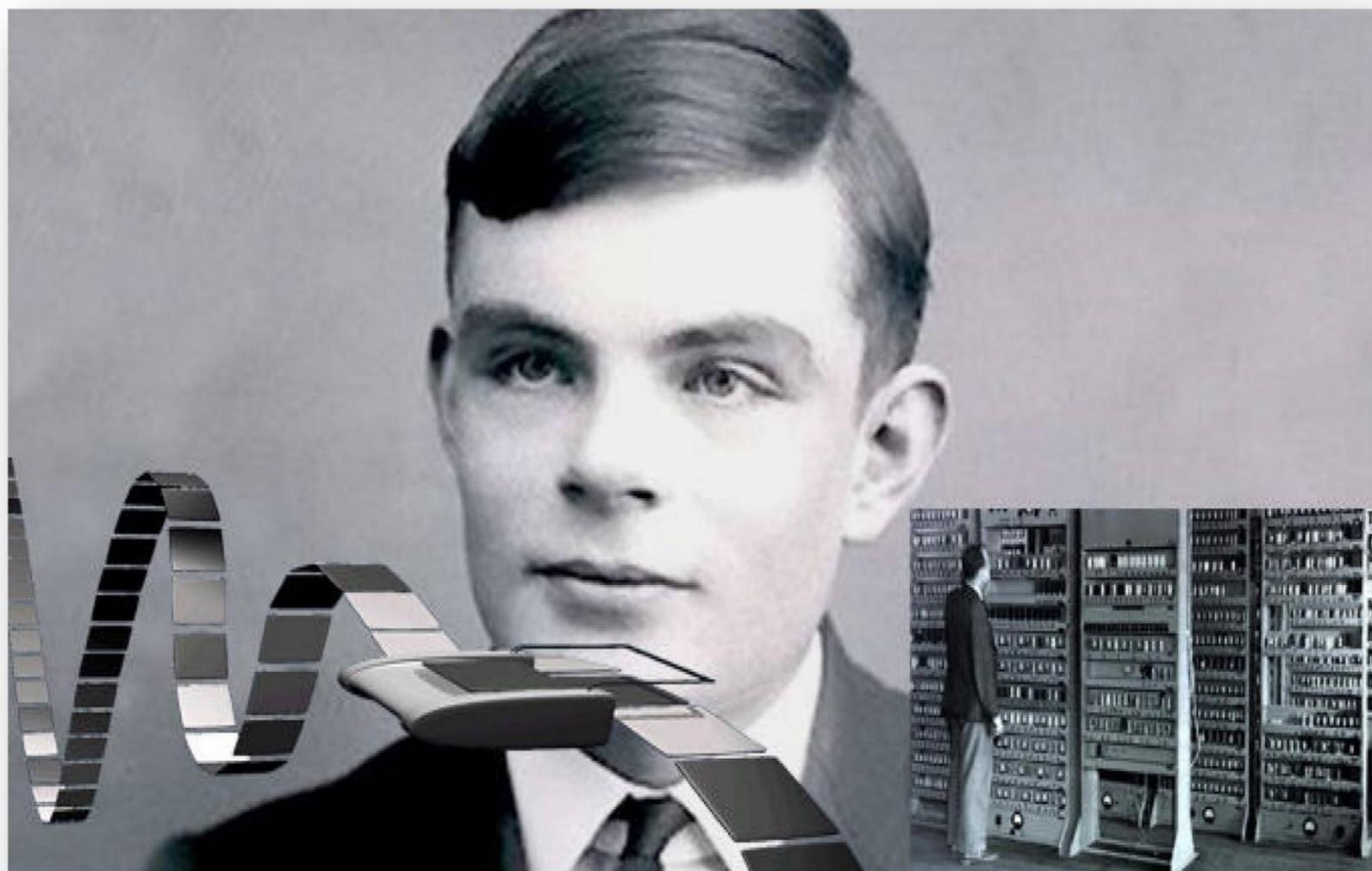
Quel giorno però qualcosa nella sua mente si ribella: Alan non ci sta, lui non è quel mezzo uomo che lo obbligano ad essere e dopo tutto il contributo regalato al mondo, decide di uscire di scena.

Ama il teatro, ama la storia di Biancaneve, immerge la mela nel cianuro e la morsica.

Mentre si adagia mollemente al pavimento e la mela rotola dalla sua mano, Alan se ne va con una domanda in testa alla quale per ora, dopo quasi 70 anni, solo la fantascienza ha dato una risposta :

"le macchine possono pensare?"

Michela Fassina



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

APERTURE RIFUGIO TOESCA

12-13 marzo
19-20 marzo
26-27 marzo

2-3 aprile
9-10 aprile
15-16-17-18 aprile
23-24 aprile

Dal 30 aprile al 2 ottobre
SEMPRE APERTO



PREMIO
ECCELLENZE

La guida tra le Eccellenze italiane.

Il tesoro dell'Altarknotto

Viveva un tempo nell'ospizio di san Pietro Valdastico un santo monaco, che si prodigava in opere di carità e preghiere, prestando ai pellegrini l'assistenza materiale e morale di cui avevano bisogno.

Una sera di autunno inoltrato bussò alla porta, più morto che vivo, uno zoccolaio di Luserna, solito a fare sosta, di ritorno dalle fiere, al convento, che beneficava generosamente ogni volta.

<<In nome di Dio, che cosa vi è accaduto?>>, domandò frate, prestandogli i primi soccorsi.

<<Sono incappato nei briganti. Mi hanno coperto di botte per strapparmi la borsa con i soldi che avevo incassato.>>

<<Siete davvero malconco, poveretto.>>

<<Le ferite prima o poi guariranno, padre. Quel che maggiormente mi angoscia è che quel denaro mi era veramente necessario, ed ora non so come far fronte ai miei impegni.>>

<<Bevete intanto questo infuso d'erbe: vi calmerà il dolore e vi farà dormire.

A quell'altro problema penseremo poi.>>

Il religioso scese a dir compieta assieme ai confratelli, e lo zoccolaio si addormentò di un sonno ristoratore.

Destatosi al primo albore, domandò del monaco, per ringraziarlo delle cure che gli aveva prestato. Gli dissero che l'avrebbe trovato nell'orto, a raccogliere erbe e foglie roride di rugiada.

Era là, infatti, lo sguardo fisso su un punto del monte, dove la luce dell'alba stagliava il profilo di un masso cubico, in bilico su uno strapiombo. Lo indicò con la mano allo zoccolaio, avvertendone la presenza, senza neanche volgersi a guardarlo.

<<Quello che vedete lassù è l'Altarknotto. I cimbri dell'Altipiano dicono che era un altare, su cui si facevano un tempo sacrifici agli dèi. Lo chiamano anche Téulfeilstein, Pietra del Diavolo.>>

<<Perché mai vi interessa quella roccia?>>

<<Ho notato che nel corso dell'anno, in certi giorni che mi sono annotato, compare lassù un pipistrello di enormi dimensioni, che, sventolando le ali, solleva nell'aria monete e oggetti d'oro e d'argento, come un contadino che separi col vaglio la pula dal grano. L'ultima volta che mi accadde di vederlo, nel timore che



Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

la mia fosse soltanto un'allucinazione, corsi a tirare la corda della campana grande.>>

<<Quella che chiamano l'Apostola, perché ha inciso il nome di San Pietro>>, precisò l'altro, preso dal racconto. Ebbene?>>

<<Al primo rintocco il pipistrello volò via, abbandonando il tesoro, perciò sono convinto che era proprio il maligno, sapete, oggi è appunto il giorno in cui, secondo i miei calcoli, deve riapparire. Bisogna approfittarne, che ne dite?>>

<<In che senso?>>, domandò lo zoccolaio, un po' turbato perché aveva intuito dove il religioso voleva andare a parare.

<<Dal momento che vi siete ripreso, se non perdete tempo, salendo dalla parte dell'Altaburg, sarete lassù quando, dopo l'Angelus, comparirà il demonio.

Allora mi attaccherò alla corda della campana, per metterlo in fuga: e voi potrete rifarvi della perdita subita a causa dei briganti, però, attento, che il diavolo ha buon naso: se gli porterete via più di quanto avete perduto, ve la farà pagare cara.>>

<<Per me, posso provare, perché, come vi ho detto, quel denaro mi è proprio necessario. Ma come saprò regolarmi per prendere dal mucchio solo in giusta misura?>>

<<<Lo capirete subito: quel che sarà in eccesso vi scotterà le mani. Su, via, andate: non perdete tempo!>>

Il buon uomo si mise in cammino, e si ripeteva, andando, che non doveva avere alcun timore, perché il santo frate del conventino lo avrebbe tenuto d'occhio dalla torre campanaria e non l'avrebbe certo abbandonato in balia del demonio.

Raggiunto lo spiazzo superiore dell'Altarknotto, si infilò in una infossatura del terreno protetta da un cespuglio, rimanendo in attesa.

Ed ecco che un forte vento, accompagnato da un fragoroso battito d'ali, annunciò l'arrivo del diavolo. Lo zoccolaio lo vide estrarre di sotto il pietrone un forziere che collocò nel bel mezzo del masso. Stava per dare inizio all'inventario



di quanto conteneva, quando dalla valle giunse il primo rintocco di campana.

Schiumante di rabbia, il maligno fuggì verso l'Erio ad ali spiegate.

L'uomo uscì dal suo nascondiglio e si avvicinò alla cassa traboccante di ogni sorta di oggetti in prezioso metallo, rimanendo incantato a guardarli, incerto su quale pigliare. Lo riscossero i successivi rintocchi: don, don, don...

Quante volte aveva detto il monaco che avrebbe tirato la corda, per consentirgli di prendere l'oro? Gli era sfuggito di mente. Sapeva solo che doveva affrettarsi, se non voleva essere sorpreso dal pipistrello infernale. Affondò nel forziere le mani e gettò alla rinfusa quello che gli capitava nel sacco che aveva portato con sé. A un tratto, afferrando un ostensorio, sentì che scottava.

Ma buttò dentro anche quello, prima di incominciare a scendere a valle.

La mano, però, continuava a bruciare; anzi il calore sembrava estendersi sul resto del corpo. Prese a correre, in preda al terrore e, quando arrivò al convento, aveva addosso un febbrone.

La tisana del monaco lo fece addormentare: non di un sonno ristoratore, come quello della

notte precedente, ma tormentato da incubi angosciosi. Si vedeva inseguito da frotte di diavoli neri e scattanti; a stento riusciva a sfuggire ai loro artigli rapaci, e riprendeva la fuga affannosa.

Destato dallo scampanio dell'Angelus, corse in chiesa a cercare il buon frate erborista.

<<Vorrei confessarmi>>, disse tutto d'un fiato. E vuotò il sacco, per levarsi il peso che gli gravava il cuore.

<<E tutto a posto, buon uomo>>, lo rassicurò il religioso, dopo avergli impartito l'assoluzione. <<Mi sono permesso di dare un'occhiatina a quello che avevi sottratto all'inferno. L'ostensorio, che avevi preso in più, è già tornato là dove doveva stare. Lo avevano acquistato a Rotzo per portare in processione il Santissimo contro i diavoli che imperversano sulle montagne, ma non era ancora stato benedetto, e loro l'avevano rubato. Il resto corrisponde esattamente a quanto ti è stato tolto dai briganti. Fanne buon uso.>>

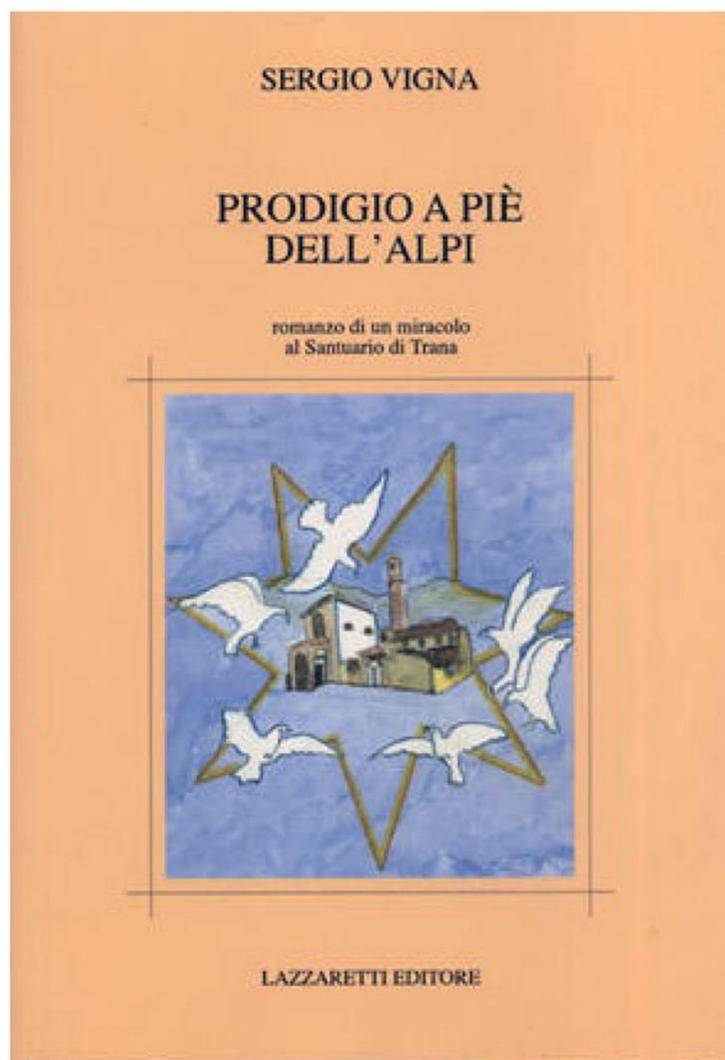
Lo zoccolaio riprese sollevato la strada di casa, dopo aver lasciato al convento la solita offerta generosa.

Da quel giorno nessuno più vide il pipistrello dell'Altarknotto: si cercò certo un posto più sicuro per inventariare il suo tesoro.

Mauro Zanotto

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

Coniugato, con due figlie sposate e due nipoti, Sergio Vigna ha sempre scritto, ma solamente dal 2000, anno in cui ha smesso di girare l'Italia e parte d'Europa come direttore commerciale di un'azienda tessile, si è dedicato in modo più continuativo alla scrittura. Il suo primo libro è stato per ragazzi, "Rasim", seguito dal primo libro per adulti, "Prodigio a piè dell'Alpi" (introduzione di Federico Audisio Di Somma) e dal suo secondo libro per adulti, "La lunga strada" (introduzione di Alessandro Barbero). In questi anni Sergio Vigna ha scritto molto per giornali ed associazioni, vincendo premi letterari regionali e scrivendo una pièce teatrale rappresentata al teatro Juvarra di Torino. Ha appena terminato un nuovo romanzo per adulti che uscirà in autunno.



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

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

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

Federico Audisio di Somma

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

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

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

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



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'obbiettivo, 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.



Canto Ucraino

*O zingaro ti narrerò la pena del mio cuor
ma il mio conforto troverò pensando*

alla mia gioventù

oh suonami il canto che sa recare

gioia al mio cuor.

Nel petto arde il mio dolor, mi stringe

ancora il cuor

oh, suonami, ti pagherò il vino santo d'allor

oh. suonami il canto che dà

felicità al mio cuor.

O zingaro ti canterò, il dolce canto di allor

una ninna nanna che porterò per sempre

dentro il mio cuor

ed ogni giorno ricorderò il tempo che

non c'è più.

*Canto dell'Ucraina occidentale presso i monti
Carpazi; parole e musica di S. Vorobkevych e
armonizzazione di Andrea Mascagni.*

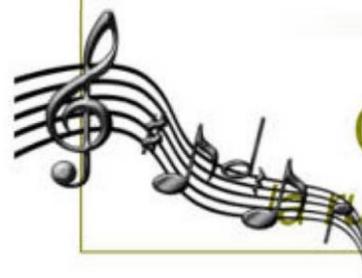
*Come le canzoni dei Cosacchi, questo Canto
Ucraino è una nenia possente e malinconica: il
coro, vigoroso e sommesso e l'assolo del
basso parlano del tempo passato, della
gioventù ormai trascorsa che si vuole rievocata
da uno zingaro con un canto capace di lenire
nostalgia e dolore.*

Le parole gitano e zingano derivano da una presunta ragione che gli zingari provenissero dall'Egitto.

Circa le origini, appare oggi indubbio, contro le molte ipotesi avanzate in passato, che, quanto alla lingua, esso sia di provenienza indiana. Del resto anche il tipo fisico più comune presso gli Zingari contribuisce a dimostrare la loro origine indiana. Oggi gli Zingari si trovano in Asia Minore, in Africa Settentrionale, nel Sudan, in Etiopia, nelle due Americhe, in Australia.

Nel secolo scorso, ci sono stati episodi che hanno fatto riflettere l'uomo. L'uomo purtroppo è capace di sterminare un popolo.

I gitani, durante il nazismo vennero messi al pari degli ebrei. Per i nazisti il popolo gitano non presentava una minaccia, ma era una



Canta che ti passa !

la rubrica del Coro Edelweiss

piaga per l'intera società perché gli zingari si erano mescolati con altre razze stravolgendo discendenze di sangue, quindi doveva essere eliminato al pari degli ebrei che vennero rinchiusi nei lager nazisti.

Il lager tristemente famoso per il maggior numero di zingari sterminati è Dachau, situato in Baviera nei pressi di Monaco. I gitani furono rinchiusi in baracche sterili e mandati direttamente nelle Gas-Zimmer.

I gitani rientrando nel gruppo dei rom svolgono una vita da nomadismo.

È impreciso dire dove vivono i gitani o i sinti, che sono tutti gruppi zingari, poiché loro non hanno una dimora fissa e la loro casa è il mondo. Chi sono i gagè? I gagè sono i non-zingari, cioè noi.

I rom chiamano il popolo non-zingaro con l'appellativo gagè. Come il gagè ha paura dello zingaro, anche lo zingaro ha paura del gagè. La questione è reciproca e i rapporti fra zingari e gagè sono veramente rari: gli zingari si rivolgono ai gagè se hanno domande e bisogni precisi ma senza avere mai una completa fiducia del non-zingaro.

La zambra è una festa gitana, dove non mancano balli, canti e anche il flamenco. Come tutte le feste gitane ha una caratteristica: è bellissima.

I gitani organizzano feste in caso di matrimoni o anche per perdonare un affronto dato che sono molto suscettibili.

La Zambra è diffusissima specialmente tra l'ambiente gitano andaluso. Sono feste indimenticabili, forse perché così diverse dagli altri popoli.

Le donne indossano abiti sgargianti, oro e gioielli a profusione. In ogni matrimonio che si rispetti, tra gitani si intende, nella maggior parte dei casi succedono discussioni e spesso si arriva anche a causare risse, in quanto, in questa tipologia di manifestazioni, si incontrano varie tipologie di famiglie; durante il

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=2yHQWr9xM-Q>



ricevimento, si prende una grande forma di pane, viene svuotata della mollica e fatta girare tra i tavoli per essere riempita di danaro che sarà donato alla coppia di novelli sposi, viene chiamata la dote.

Gli ucraini sono i discendenti di parecchi popoli che hanno vissuto in passato in vaste aree dell'Europa orientale, dal Mar Nero fino ai confini di Russia, Polonia, Moldavia, Bielorussia e Slovacchia.

Questi popoli includono numerose tribù nomade come quelle iraniche degli Sciiti e dei Samati, o anche greche delle colonie sulle coste del Mar Nero; i Daci i Germanici i Goti e Variaghi, così come i popoli turchi dei Cazari, dei Peceneghi, e dei Cumani.

Comunque, si considerano gli ucraini in maggior parte discendenti dai popoli slavi orientali mentre i popoli nomadi stanziati nelle steppe a sud hanno avuto poca influenza nel corso della storia e nel processo formativo dell'attuale identità ucraina.

Alcune tribù slave dell'est, come i Polani orientali, i Drevliani, i Siveriani, i Dulibi, i Croati Bianchi i Tiverti e gli Ulchi vissero in medioevo in quel territorio che è lo stato ucraino. La



*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.*

lingua ucraina è una lingua slava dell'est e gli ucraini appartengono alla stessa suddivisione slava dei russi e dei bielorusi.

Le tribù slave che oggi vivono in Ucraina sin dai tempi antichi divennero predominanti verso il V secolo d.c. quando fondarono quella che è oggi la città di Kiev in seguito capitale del potente stato conosciuto come Rus' di Kiev. Il Kniaz Vladimir I introdusse poi il Cristianesimo nel 988.

Gli ucraini sono per la maggior parte cristiani ortodossi; molti di essi si riconoscono nella Chiesa ortodossa ucraina che appartiene all'autorità del Patriarcato di Mosca, mentre il resto si affida al Patriarcato di Kiev. Alcuni ucraini, specialmente quelli delle zone occidentali della Galizia appartengono invece alla Chiesa greco-cattolica ucraina. Vi sono presenti infine anche alcune chiese protestanti.

Sydir Vorobkevych nacque il 18 maggio 1836 a Chernivtsi da una famiglia di sacerdoti e teologi ortodossi. Suo fratello era il poeta ucraino Hryhoriy Vorobkevych.

Nella sua famiglia il giovane Vorobkevyches apprese il folklore e la storia ucraini. Presto Sydir si iscrisse al Liceo di Chernivtsi e successivamente al Seminario di teologia di Chernivtsi, diplomandosi nel 1861.

Nel 1875 divenne istruttore di canto presso il Dipartimento di Teologia dell'Università di Chernivtsi. Durante quel periodo, ha già lavorato come compositore creando i propri canti, salmi, brani corali, operette e altri.

Il talento di Vorobkevych è rappresentato in modo più completo nelle sue poesie liriche in cui il poeta "versa le grandi ricchezze delle osservazioni della vita illuminate da un tranquillo scintillio di sentimenti sinceri, profondi, umani e relazionali. Le caratteristiche salienti della poesia di Vorobkevych sono il folklore e una qualità melodiosa. Dopo un viaggio a Kiev nel 1874, scrisse opere corali "Tsar-river our Dnepr" e "Sono nato sul Dnepr, quindi sono cosacco".

Sydir Vorobkevych a morì il 19 settembre 1903 a Chernivtsi.

Valter Incerpi

CORO
EDELWEISS
dal C.A.I. di Torino
Fondata nel 1930

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.



Sua Maestà "il Risotto"!

I risotti sono, con la pasta, un classico della cucina italiana ed esistono molti modi per prepararli, ognuno con una sua precisa logica ed una corretta interpretazione del contesto storico-culinario in cui la ricetta è nata.

Le regole per fare un buon risotto sono molto semplici, ma spesso, in molti libri di cucina, sono indicate in modo confuso, creando le premesse per "non buone riuscite" (fallimenti?) dei piatti e disamoramento verso questo primo piatto, che fa sempre festa quando lo portate in tavola.

Ed ecco perché nella rubrica di questo mese vi guiderò innanzitutto attraverso le poche regole "auree" che qualunque Chef non trascurerebbe mai per ottenere un risultato di assoluta qualità, e poi, imparati questi "trucchi del mestiere" ci cimenteremo nella preparazione di 3 risotti fatemi dire... clamorosi!

Il risotto al gorgonzola, il risotto al salmone affumicato ed infine il risotto ai peperoni.

Siete pronti per questo nuovo viaggio nell'incredibile mondo dei sapori e dei profumi? Allora... "partiamo"!

Regole base per preparare un ottimo Risotto

1) La pentola da usare

Bisogna sempre utilizzare un tegame a due manici, in cui il riso cuoce meglio

2) La quantità di riso

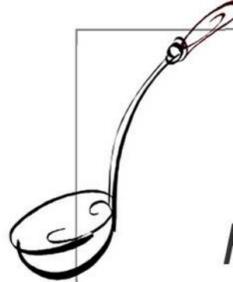
La quantità di riso per persona varia molto a seconda dello stile alimentare, della "fame", della composizione del menù e della passione per questo tipo di piatto. In generale le dosi per persona sono le seguenti:

- 80 g (regime dietetico controllato)
- 100 g (razione normale)
- Oltre 100 g (ghiottoni)

3) La tostatura del riso

Il riso, prima di iniziare la vera e propria cottura, va sempre tostato da solo e senza soffritto. Per la tostatura si procede così:

- Ungere bene il tegame con l'olio extra vergine di oliva



Il mestolo d'oro *Ricette della tradizione popolare*

- Riscaldare il tegame a fuoco vivace
- Versare il riso e tostare per 2 minuti mescolando in continuazione il riso con il cucchiaino di legno
- Portare il fuoco da vivace a basso e procedere poi secondo quanto indicato in ogni ricetta.

4) Il soffritto

Tutti i risotti, salvo rare eccezioni, hanno bisogno di un soffritto (cipolla, scalogno o soffritto dell'orto a seconda delle varie ricette), che però va sempre cucinato da parte (perché altrimenti la cipolla brucerebbe con la tostatura del riso) ed aggiunto durante la cottura del risotto.

5) Il brodo per la cottura del risotto

Il riso cuoce bene solo con l'aggiunta costante del brodo caldo: le sacre regole recitano che il brodo deve sempre essere fatto avendo come base gli ingredienti principali del risotto (esempio: se a base di pesce con il brodo di pesce, se a base pollo con il brodo di pollo, se a base carne con il brodo di carne, etc).

Questa interpretazione è molto corretta, ma, a mio avviso ha due inconvenienti: complica la preparazione del risotto e, soprattutto per certe ricette, rende troppo saporito il risotto.

Io ho ovviato utilizzando sempre il brodo vegetale, intendendo il brodo non tanto come insaporitore quanto come coadiuvante di cottura, lasciando agli ingredienti propri di ogni ricetta il compito di insaporirlo.

6) La cottura del risotto

- Preparate prima da parte il soffritto nella solita casseruola Ø 16
- Oliate bene il tegame e tostate il riso per 2 minuti a fuoco vivace mescolando con il cucchiaino di legno
- Sfumate con il vino cotto (se previsto nella ricetta) mescolando con il cucchiaino di legno



Risotto al gorgonzola

- Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fatelo quasi sfumare tutto, mescolando con il cucchiaino di legno
- Aggiungete il soffritto e un mestolo di brodo e fate sfumare, mescolando di tanto in tanto
- Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco)
- Aggiungere gli ingredienti previsti dalla ricetta (preparati secondo le indicazioni della singola ricetta)
- Aggiungete un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (tecnicamente si definisce all'onda).

7) La "mantecatura" del riso

A fine cottura (dopo che l'ultimo mestolo di brodo è sfumato) spegnere il fuoco, aggiungere il burro o l'olio extra vergine di oliva (nelle quantità previste dalla ricetta), formaggio grattugiato ed eventuali altri ingredienti previsti a crudo (prezzemolo, basilico...), mescolare bene e a fondo, mettere il coperchio al tegame e lasciare riposare per 3 minuti, poi servire in tavola.

Risotto al gorgonzola

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA Dosi (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiaini

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Gorgonzola g 200
- Salvia fresca n. 4 foglie
- Parmigiano grattugiato g 30
- Noci n. 4 gherigli
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale
Tagliate la gorgonzola a tocchetti molto piccoli

Sminuzzate finemente i gherigli di noce

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaio di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate il vino e fatelo sfumare mescolando con il cucchiaio di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaio di legno

Aggiungete il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto di tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiate di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi aggiungete il gorgonzola, la salvia in foglie, mescolate bene per 2 minuti e spegnete il fuoco.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete il parmigiano grattugiato, spolverate con la noce e aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

SUGGERIMENTI E CONSIGLI

Se volete risparmiare tempo in cucina e fare costantemente buoni risotti, potete preparare il giorno precedente nei tempi morti sia il soffritto che il brodo vegetale e poi conservarli in frigorifero per utilizzarli il giorno dopo (esempio: mettere a cuocere il brodo vegetale la sera prima durante la cena, perché non richiede assistenza durante la cottura, poi filtrarlo e metterlo in frigorifero in un contenitore ermetico; fare un soffritto doppio o triplo e poi conservarlo in un vasetto ermetico in frigorifero per utilizzarlo nei giorni successivi, si mantiene bene per due o tre giorni senza problemi).



Risotto al salmone

Una variante molto raffinata è frullare finemente 70 g di pera (140 g per 4 persone) e aggiungerla a fine cottura insieme al gorgonzola.

Risotto al salmone affumicato

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

PREPARAZIONE SALMONE

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Salmone affumicato g 160
- Whisky ml 60
- Olio extra vergine di oliva n. 4 cucchiari
- Panna fresca o UHT g 200

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Prezzemolo g 40
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale. Tagliate a tocchetti il salmone affumicato.

COTTURA SALMONE (da iniziare dopo avere avviato la cottura del riso)

Mettete nella padella l'olio e il salmone e fate soffriggere a fuoco basso con il coperchio per 4 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Versate metà del whisky e fate sfumare a fuoco basso.

Aggiungete la panna, fate cuocere a fuoco basso con il coperchio, mescolando per 4 minuti.

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e

fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaino di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate il vino e fatelo sfumare mescolando con il cucchiaino di legno.

Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il cucchiaino di legno

Aggiungete il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto in tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare di tanto in tanto: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete ancora un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi unite il salmone, mescolate bene e fate ancora cuocere per 3 minuti mescolando, poi spegnete.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete il whisky avanzato e il prezzemolo, aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

Risotto ai peperoni

Preparazione soffritto e brodo vegetale: 45 minuti

Cottura risotto: 20-30 minuti

PREPARAZIONE E COTTURA (Dosi per 4 persone)

Attrezzatura in cucina Tegame Ø 28

- Riso CARNAROLI g 400
- Vino Bianco cotto ml 200
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari

COTTURA PEPERONI

Attrezzatura in cucina Padella Ø 28

- Peperoni g 500
- Acciughe sott'olio n. 6
- Olio extra vergine di oliva n. 6 cucchiari
- Spicchio d'aglio pelato n. 1 intero



Risotto ai peperoni

- Panna fresca o UHT g 160

CONDIMENTO E MANTECATURA

- Olio extra vergine di oliva n. 2 cucchiai
- Basilico in foglie n. 12
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparate il soffritto ed un brodo vegetale

Mondate, lavate e tagliate a fette i peperoni.

Spezzate a tocchetti le acciughe. Togliete l'anima verde dallo spicchio d'aglio e tritatelo finemente

Mondate, lavate e sminuzzate a mano il basilico.

Preriscaldate il forno a 200°.

COTTURA PEPERONI

Mettete sulla griglia del forno le fette di peperone e cuocete per 10 minuti, poi spellatele.

Tagliate a tocchetti molto piccoli i peperoni.

Mettete nella padella l'olio, le acciughe, l'aglio e i peperoni e fate cuocere a fuoco molto basso per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, poi spegnete.

COTTURA RISOTTO

Mettete nel tegame l'olio, fatelo riscaldare a fuoco vivace (attenzione che non si bruci prendendo un odore acre), spargete il riso e fate tostare per 2 minuti, mescolando con il cucchiaio di legno in modo che la tostatura sia uniforme.

Abbassate il fuoco, versate un bicchiere alla volta di vino (fino a quanto è terminato) e fatelo sfumare, mescolando con il cucchiaio di legno. Aggiungete un mestolo di brodo bollente e fate quasi sfumare tutto mescolando con il



cucchiaio di legno, poi aggiungete il soffritto e un mestolo di brodo e fate sfumare mescolando di tanto di tanto.

Continuate ad aggiungere di volta in volta un mestolo di brodo e fate sfumare fino a quando il riso è quasi cotto (assaggiare: è quasi cotto quando sentite solo più un'anima un po' dura all'interno del chicco).

Aggiungete i peperoni cotti, un ultimo mestolo di brodo e fate sfumare, mescolando fino a quando il risotto resta morbido (all'onda), poi aggiungete la panna, mescolate e spegnete.

CONDIMENTO E MANTECATURA

Spegnete il fuoco, aggiungete l'olio e il basilico, aggiustate di sale, mescolate bene e a fondo, lasciate mantecare per 3 minuti nel tegame con il coperchio poi servite in tavola.

Mauro Zanotto



La luna nelle tradizioni contadine

Chi ha avuto la fortuna di crescere nelle montagne del Condovese o in campagna sa che in ogni casa i lunari indicavano i quarti di luna che ogni contadino rispettava per il suo lavoro nei campi.

Le nonne sapevano quando tagliarsi i capelli e quando i bambini sarebbero nati. I nonni quando fare semine, raccolti, trapianti, innesti o irrigare i campi.

Il lunario era calendario e anche almanacco popolare che registrava i mesi e i giorni dell'anno, unitamente a previsioni meteorologiche e precetti improntati a una presunta saggezza. Nei lunari si trovavano ogni tipo di notizie utili e di consigli, proverbi, ricette, modi di dire, lavori del mese, storia locale, curiosità, albe e tramonti e tante altre informazioni utili per lo scorrere della vita quotidiana.

Esso rappresentava per i contadini e il mondo agricolo, la testimonianza di un'epoca segnata dai ritmi delle stagioni che passavano accompagnati dal lavoro e da esperienze secolari. Era il calendario dei riti del contadino, segnava i movimenti della luna, misurava lo scorrere dei giorni e le sue feste. I lunari erano delle piccole enciclopedie della cultura popolare nata dalla trasmissione orale del sapere e che si nutriva delle esperienze vissute. Uno dei più popolari in Piemonte era ed è "Il Gran Pescatore di Chiaravalle" edito dal 1701.



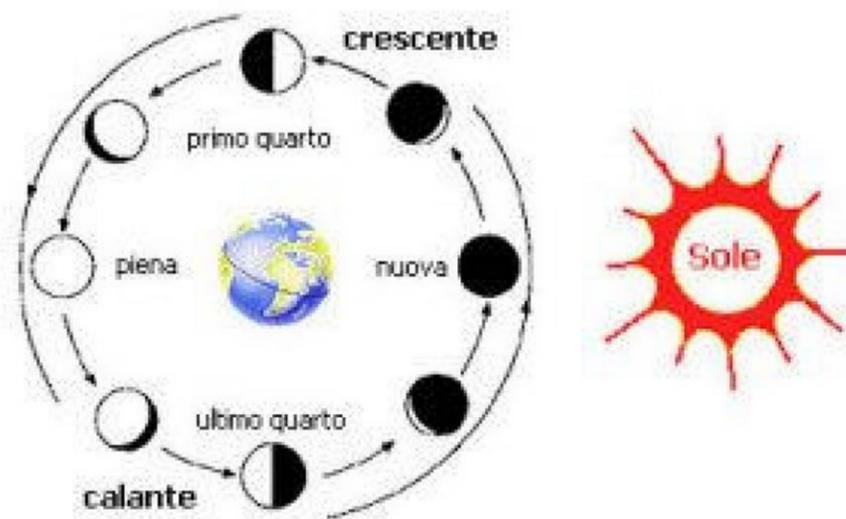
Il Gran Pescatore di Chiaravalle del 1701

Le fasi lunari in campagna vengono definite così:



C'era una volta Ricordi del nostro passato

- Luna nuova è la fase in cui il suo emisfero visibile risulta completamente in ombra.
- Luna crescente, si verifica quando la superficie visibile della luna è in fase di crescita. Si riconosce dalla posizione della gobba della mezzaluna che è volta a ovest (gobba a ponente, luna crescente). La luna crescente vale fino alla fase di luna piena.
- Luna piena o plenilunio è la fase durante la quale l'emisfero lunare illuminato dal Sole è interamente visibile dalla Terra.
- Luna calante o luna vecchia, si verifica quando la superficie visibile della luna è in fase di calo. Si riconosce dalla gobba della mezzaluna che è volta a est (gobba a levante, luna calante). La luna calante va dalla fase di luna piena alla completa estinzione della parte visibile.



La Luna vista dalla Terra

Basandosi sulle fasi lunari, dunque, la tradizione contadina consiglia di attendere la luna crescente per seminare tutti gli ortaggi che crescono al di sopra del terreno; con la luna calante ci si può dedicare alla semina degli ortaggi che crescono sotto terra e delle verdure con crescita a cespo.

In generale si suppone che la luna crescente favorisca lo sviluppo vegetale delle piante, poiché le linfe tendono a risalire verso la superficie; questo è il tempo del raccolto e della crescita. Al contrario, con la luna calante i succhi si ritirano verso le radici e la terra è

feconda; questo è il tempo della semina di ortaggi da radice.

In particolare, con la luna crescente si può:

- seminare i cereali
- seminare e trapiantare fiori
- mettere a dimora siepi e arbusti
- seminare ortaggi da frutto e da foglia
- potare gli alberi deboli
- raccogliere erbe officinali
- raccogliere ortaggi da frutto (fagioli, piselli, lenticchie, soia, mais, pomodori, peperoni, cetrioli, zucchine...)
- raccogliere ortaggi da radice (barbabietola, rapa, carota, ravanello)
- effettuare innesti a spacco

La fase in cui la Luna è calante, invece, corrisponde al momento migliore per:

- seminare e trapiantare ortaggi da radice
- taglio di legna da costruzione
- potare alberi in pieno vigore, sfrondare
- concimare il terreno sotto il frutteto
- effettuare innesti a gemma
- prelevare le marze
- raccogliere frutta e verdura a bulbo (cipolla, aglio, scalogno...)
- taglio del fieno fatto a luna calante, si essiccherà più lentamente ma si conserverà meglio
- vendemmiare (in cantina, con la pigiatura dell'uva a luna crescente la fermentazione del mosto è più rapida, con luna calante la fermentazione è più lenta e più regolare)
- travaso e imbottigliamento vino (se si vuole frizzante a luna crescente)
- mietere
- macellazione del maiale e produzione di insaccati, prosciutti, coppe, pancette arrotolate, ecc.

Molto importanti meteorologicamente erano due lune, quella di marzo e quella di settembre: la luna di marzo (ne controlla sette), ovvero il tempo che fa durante la luna di marzo lo farà per sette successive lune. Altro proverbio popolare recita: "A la luna settembrina, sette lune le si inchinano".

Tradizione, credenza popolare o semplici consuetudini? Qualsiasi sia la ragione,

l'abitudine dei contadini di seguire le fasi lunari per organizzare i raccolti, le semine e le diverse attività agricole in campagna si è consolidata nei secoli. Ma ci sono anche tante altre cose influenzate dalla luna. Vediamole.

Chi ha la faccia macchiata da una voglia di vino, caffelatte, o da lentiggini, basta che guardi fisso la luna per un'intera lunazione, facendo il gesto di pulire la voglia con la mano e al sorgere della luna nuova tutte le macchie saranno sparite.

I capelli e le unghie vanno tagliati a luna calante, se si vuole evitare che ricrescano in fretta e questo è anche il momento migliore per depilarsi.

Diffuse credenze popolari vogliono le donne nei loro cicli accompagnate dalle fasi lunari. Per questo si ritiene che il ciclo mestruale concluda un periodo di ovulazione in cui il picco massimo si verifica durante la luna piena.

Anche il concepimento ed il parto sarebbero influenzati dalla luna. Secondo queste credenze la fase crescente coincide con la massima fertilità, e la calante corrisponderebbe ad un periodo bassa fertilità. Analogamente, si associa la luna che cresce ad un anticipo del parto e alla nascita di un maschio e quella calante ad un ritardo del parto e alla nascita di una femmina.

Vero o no, non lo sappiamo, le credenze qui descritte, di cui non conosciamo la validità, vogliono solo ricordare come le tradizioni popolari in tutte le occasioni riescono ad esprimere, con o senza ragione, la loro saggezza.

Gianni Cordola



la Vedetta Alpina
la rubrica del
Museo Nazionale della Montagna



01.04 → 03.07.2022

Gian Carlo Grassi

L'inesauribile scalata
di un sognatore

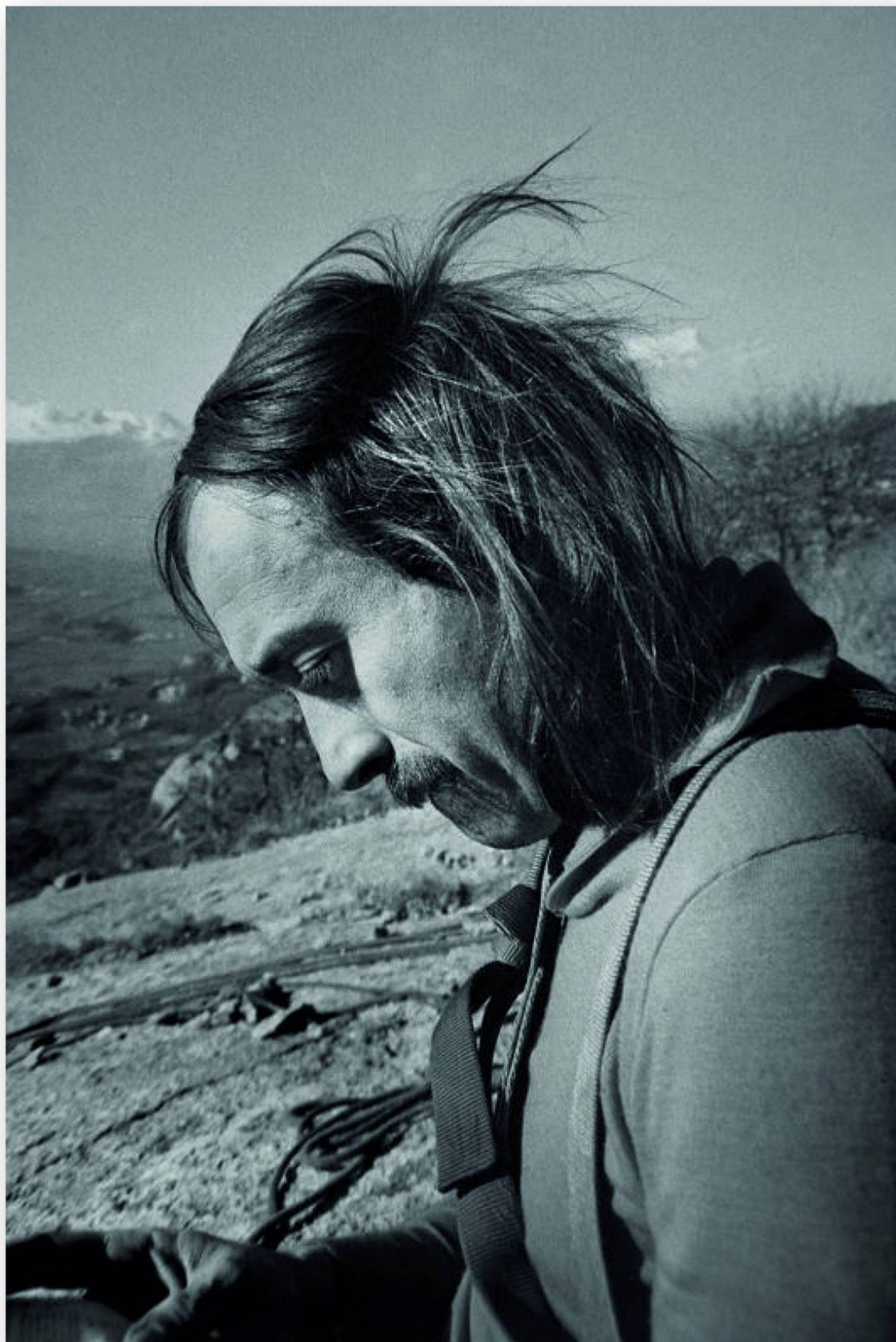


Gian Carlo Grassi
L'inesauribile scalata di un sognatore

Il 1° aprile 2022 il Museomontagna apre la mostra *Gian Carlo Grassi. L'inesauribile scalata di un sognatore*, dedicata all'alpinista valsusino – pioniere dell'arrampicata su ghiaccio in Italia alla fine degli anni Settanta, scopritore, tra i primi, dei massi dell'anfiteatro morenico della Valle di Susa, guida alpina ed

esploratore di vie e goulotte sulle grandi pareti himalayane e patagoniche – nel giorno in cui ricorre il trentunesimo anniversario della morte, avvenuta sul Monte Bove, nei Sibillini.

Curata da Enrico Camanni con Veronica Lisino, responsabile della Fototeca del Centro Documentazione, e Marco Ribetti, vicedirettore



*F-17374_foglio 5_017
Gian Carlo Grassi,
fine anni Settanta.*



del Museo, l'esposizione racconta l'intensa vita di Gian Carlo Grassi attraverso il filo delle sue immagini che delineano una ricerca alpinistica ed estetica in quattro continenti, sempre all'insegna della scoperta e dell'innovazione.

Grassi, nato a Condove nel 1946, può essere annoverato tra i grandi alpinisti italiani, ma è giusto ricordarlo come un uomo "normale", con i suoi dubbi, le sue speranze e soprattutto la sua passione.

Senza essere un talento sportivo fuori dal comune e con pochi mezzi economici a disposizione, ha seguito la gavetta degli alpinisti piemontesi, passando dalle escursioni alle facili ascensioni in compagnia del padre, le prime scalate sulle rocce della Valle di Susa, le vie in montagna, sempre più impegnative, e la Scuola di alpinismo Giusto Gervasutti, banco di formazione e prova. Solo dopo i vent'anni sono arrivate le prime affermazioni, e poi il passaggio al professionismo come guida alpina, a metà degli anni Settanta.

F-16358__foglio 2_010

Gian Carlo Grassi con Gianni Comino, a sinistra, sul Ben Nevis, dopo la prima salita italiana di Point Five Gully, 6 febbraio 1979. Campagna alle cascate ghiacciate scozzesi.

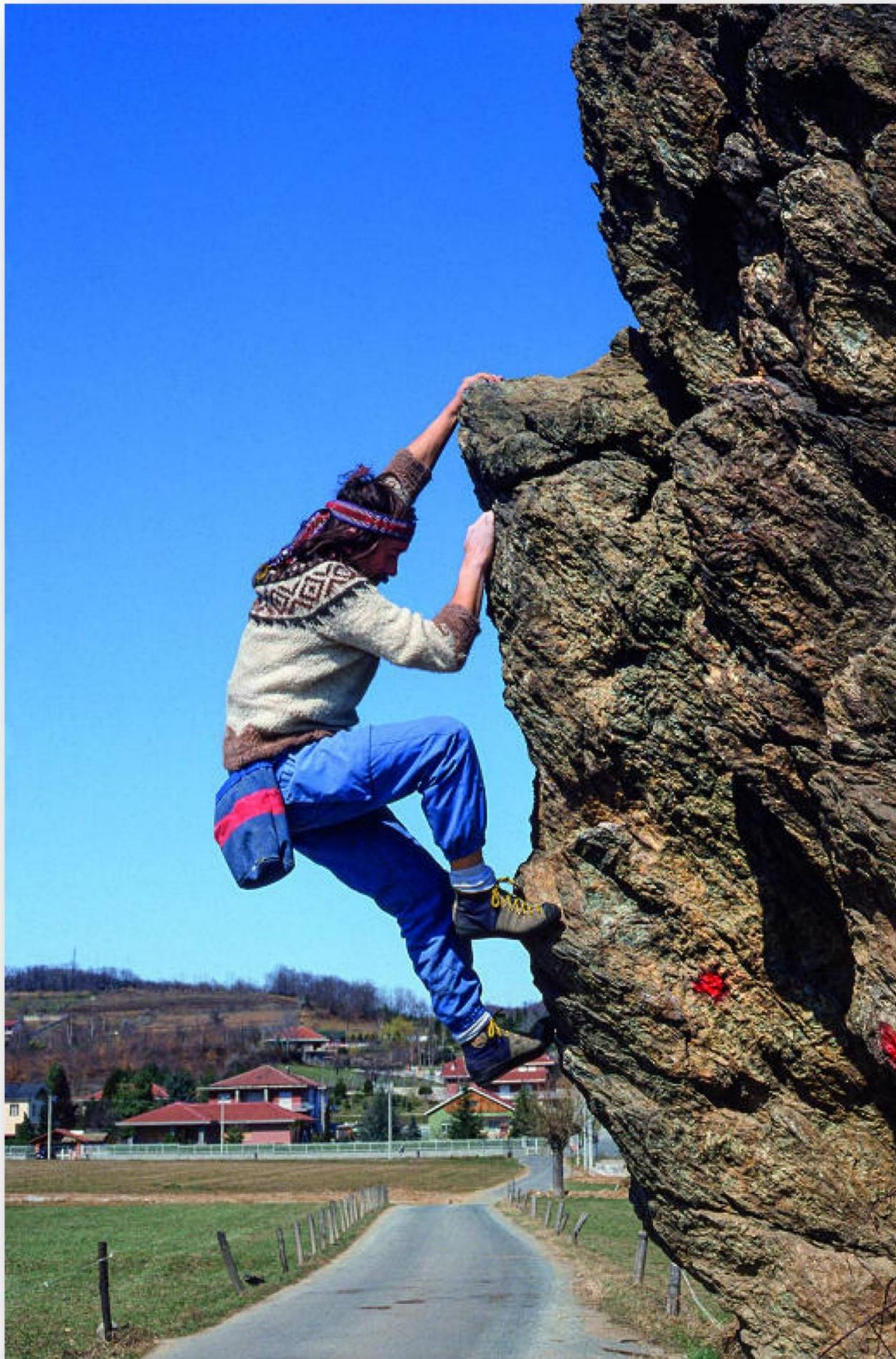
Foto Alberto Soncini.

Ha conservato fino alla fine la virtù fanciullesca del sogno. Le sue scalate erano visioni, quadri, trasfigurazioni, come i nomi delle sue vie ricordano ancora oggi ai ripetitori. Non cambiò neanche quando la fantasia perse definitivamente il potere.

Viveva in un universo senza tempo, forse fatto di gnomi, forse di cascate. A volte era dirompente con la sua sete di arrampicare, ma



MUSEO NAZIONALE
DELLA MONTAGNA
CAI-TORINO



*F-16490_foglio 2_005
Su Spigolo di Ercole, a Pera Majana,
Valle di Susa, marzo 1982.*

non era insensibilità, piuttosto la sua difesa dal mondo. Ha scalato ovunque con la passione del ragazzo assetato di conoscenza.

Non è mai stato capace di programmare scaltramente, tantomeno di monetizzare la portentosa attività; l'avesse fatto sarebbe diventato miliardario. Invece è rimasto un incorreggibile e fiero dilettante, nel senso nobile del termine, anche il triste giorno in cui è morto sul Monte Bove consegnandoci il suo stupore.

La mostra del Museomontagna mette in luce la molteplice attività alpinistica ed esplorativa di Gian Carlo Grassi, che spazia dai primi cimenti giovanili sulle Alpi Cozie e Graie all'affermazione degli anni Sessanta, con le prime ascensioni invernali e le vie nuove; dal magico periodo del Nuovo Mattino, condiviso con personaggi come Gian Piero Motti e Danilo Galante, alla scoperta delle goulotte e delle cascate di ghiaccio, insieme al forte amico Gianni Comino; dall'esplorazione sistematica

dei massi dell'anfiteatro morenico della Valle di Susa alle spedizioni nei quattro continenti, compreso un tentativo invernale all'Everest.

Grassi è stato il grande specialista del ghiaccio, perché sul ghiaccio riusciva a esprimere pienamente la sua fantasia e il bisogno di ricerca, ma non ha mai privilegiato un terreno particolare, spaziando liberamente dalle vie estreme d'alta quota ai sassi della sua valle. Ha sostenuto con convinzione, e dimostrato con coerenza, che «un passaggio su un masso riuscito dopo ripetuti tentativi offrirà il medesimo momento di soddisfazione di una grande ascensione in alta montagna».

L'esposizione è il risultato del lavoro di intervento archivistico eseguito sul fondo fotografico, ma soprattutto delle attività di studio e ricerca da esso rese possibili.

Donato dagli eredi al Museo nel 2017, il Fondo Gian Carlo Grassi è stato ordinato e schedato nel corso del progetto Interreg Alcotra Italia-Francia *iAlp*, condotto dal Museomontagna con il Musée Alpin di Chamonix (2017-2010), che ha portato alla sua completa catalogazione e informatizzazione sul portale dei beni culturali del Club Alpino Italiano (www.CAISiDoc.cai.it) gestito dal Museo con la Biblioteca Nazionale CAI.

Composto da oltre 15.000 diapositive a colori, per lo più in formato 35mm, l'Archivio di Gian Carlo Grassi rappresenta non solo una documentazione ricca e approfondita della sua attività alpinistica, ma anche una testimonianza preziosa dell'alpinismo italiano tra gli anni Sessanta e Novanta, in particolare dell'arrampicata su ghiaccio e dei suoi protagonisti.

Oltre alle quasi cento fotografie, selezionate dal Fondo Gian Carlo Grassi, il percorso espositivo si compone anche di alcuni materiali alpinistici che appartennero a Grassi e al primo periodo dell'evoluzione moderna della scalata su ghiaccio, tra la metà degli anni Settanta e gli anni Ottanta del Novecento.

Il visitatore avrà l'occasione di viaggiare attraverso le "tante vite" di Grassi, che comprendono il magico "giardino di cristallo" con l'attività su ghiaccio tra cascate gelate, goulotte e seracchi, sottolineata anche da interventi video a cura di auroraMeccanica | Narrative Space Studio di Torino.

Poi potrà conoscere i successivi passaggi dell'uomo e dell'alpinista, dalle esperienze adolescenziali alle grandi imprese nella Valle di Yosemite; dai massi della Valle di Susa ai viaggi in Scozia, dalle spedizioni sulle Ande e in Africa, alle esplorazioni in Canada, Patagonia, Norvegia e Himalaya.

Il percorso si conclude con le testimonianze di alcuni compagni di cordata tratte dai documentari di Angelo Siri del 2009 e di Elio Bonfanti del 2021.

Accompagna l'esposizione un catalogo, edito dal Museomontagna, con testi di Enrico Camanni e Roberto Mantovani sull'attività alpinistica di Grassi; di Gian Piero Motti, di cui si ristampa l'articolo del 1979 apparso sulla rivista FILA su Gian Carlo Grassi, maestro naïf; di Michele Motta, geologo che approfondisce il tema dei massi erratici dell'anfiteatro morenico valsusino e di Valentina Varoli, sul Fondo Grassi e il suo progetto di riordino e catalogazione.

Il volume è illustrato con i materiali della donazione, a cui si aggiungono le prime fotografie di Grassi in montagna, diari di salite e libretti di guida, tratti dall'archivio di famiglia, oltre ad alcune fotografie degli amici e compagni Elio Bonfanti, Massimo Demichela, Ugo Manera, Alberto Re e Siegfried Stohr. Una selezione di libri e periodici dell'epoca, conservati dalla Biblioteca Nazionale CAI, completa il corredo iconografico.

GIAN CARLO GRASSI
L'inesauribile scalata di un sognatore
Museomontagna
1° aprile – 3 luglio 2022
www.museomontagna.org



Marco Polo Esplorando... per Monti e Valli

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

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

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

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

Un anello da fondovalle Pellice al rifugio degli Invincibili

- Località di partenza: Di poco a monte della borgata Subiasco mt. 750
- Dislivello: 606 mt.
- Tempo di salita: 2 ore c.ca
- Tempo di discesa: 1 ora e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 7 Val Pellice Fraternali Editore

Sui soleggiati versanti all'Indiritto tra Villar e Bobbio Pellice, con gli estesi terrazzamenti dove un tempo non lontano venivano coltivati i cereali, prosperava la vite, si falciavano i prati e pascolavano le greggi, ancora oggi sono presenti delle minuscole borgate, alcune delle quali abitate, mentre altre, quelle più elevate o poste in località impervie, sono state da tempo abbandonate.

Questi pendii sono compresi tra le combe del rio Rospard e quella del rio Subiasco, incassate, aspre e dirupate. Profondi conoscitori dei luoghi, nella seconda, come ci dice la storia, i valdesi opposero una valida resistenza alle truppe franco-piemontesi prima e dopo il Glorioso Rimpatrio al punto che questa valle ancora oggi serba il nome di “Vallone degli Invincibili”.

Un sentiero “andino” percorre il vallone degli Invincibili sino a Barma d'Aut, mentre sulla strada di servizio agli alpeggi più montani sorge il rifugio che porta questo nome, meta di questo itinerario.

Si può partire già in quota, dalla borgata Bessè: di proposito questo itinerario inizia invece da fondovalle, da Subiasco, scoprendo così un tratto della geniale traccia, poco conosciuta e frequentata, che ugualmente raggiunge la borgata. Continuando sul sentiero si sale poi al rifugio utilizzandone un altro per tornare unitamente ad un tratto della strada per gli alpeggi. Salendo ampia vista sull'alta valle Pellice e sull'estesa cerchia di monti che la cingono.

Giunti a Villar Pellice si prosegue in direzione di Bobbio, che non si raggiunge, perché prima del ponte sul rio Subiasco si prende a destra seguendo l'indicazione per Bessè ed il vallone degli Invincibili. Attraversate le case della borgata Subiasco, alla sommità del rettilineo, dove la strada piega a destra, si può lasciare l'auto negli spazi a margine.

Subito individuando un cartello con l'indicazione per raggiungere il rifugio, si prende la traccia che staccandosi dalla strada s'inoltra nella valle dove scorre il rio Subiasco che di sotto si sente mormorare. Sempre evidente, ben segnata e segnalata sino alla meta, la traccia che si prende con un lungo traverso ascendente si porta all'interno del vallone aspro e dirupato, dominato dal monte Cornour, inaccessibile da questa parte, guadagnando via via progressivamente quota.



Sullo sfondo l'imbiancato Cornour. Sulla sx la Rocca Chabert, sulla dx la Rubinella

Sempre seguendo le ravvicinate segnature, superato un rio che scende a cascatelle, con le svolte finali nel castagneto si termina più sopra sul sentiero 128 per Barma d'Aut, ben oltre l'abitato di Bessè, di poco sotto un rustico ben riattato.

A margine transita la strada che sale agli alpeggi: sarà quella che in parte si utilizzerà per tornare.

Oltre la casa s'inoltra il sentiero "andino" per Barma d'Aut che si percorre solo per un tratto. Superato un secondo rio, dove il sentiero è stato messo in sicurezza, più avanti si abbandona questa geniale traccia prendendo a destra per il rifugio come suggerito da un'indicazione.

Salendo nel bosco tra i terrazzamenti nel castagneto, fatta una svolta si raggiunge uno slargo dove termina una pista forestale che si

percorre per un tratto sino ad una casupola priva di tetto superata che si ha si prende a traversare in senso opposto, per un tratto in piano, piacevolmente. Trascurata più avanti una traccia che prosegue pianeggiante, si prende quella verso monte che da subito s'inerpica nella faggeta procedendo con una lunga serie di svolte, faticose, in ripida ascesa, che portano più sopra ad una dorsale, dov'è presente un esteso muretto di pietre accatastate, che lungamente si percorre uscendo più su sulla strada per gli alpeggi.

Dalla parte opposta riprende il sentiero che riporta ad una svolta della stessa strada, presso delle case ristrutturate, dove ancora si prosegue all'opposto su sentiero di nuovo sino alla strada che ora si percorrerà per un buon tratto, come suggerito da un'indicazione. Un lungo traverso ascendente, a cui seguono un

paio di svolte, consente di raggiungere una serie di costruzioni in basso alle quali sorge l'incantevole rifugio degli Invincibili, mt. 1356, che domina la valle.

2 ore c.ca dalla partenza.

Per tornare si possono utilizzare più opzioni: scendere sino a Bessè su strada, salire ancora di poco e poi prendere lo stradello che porta a Bodeina passando per Pertusel da dove si torna a Bessè (consigliato avendo del tempo a disposizione), utilizzare lo stradello che da Maussa sale a Ciampas, oppure scegliere la soluzione ibrida sentiero-strada.

In questo caso si torna sui propri passi individuando, subito dopo le due svolte ravvicinate, il sentiero che si stacca sulla sinistra per Bodeina, Maussa, Bars e Garin che subito scende nel bosco. Al successivo bivio si

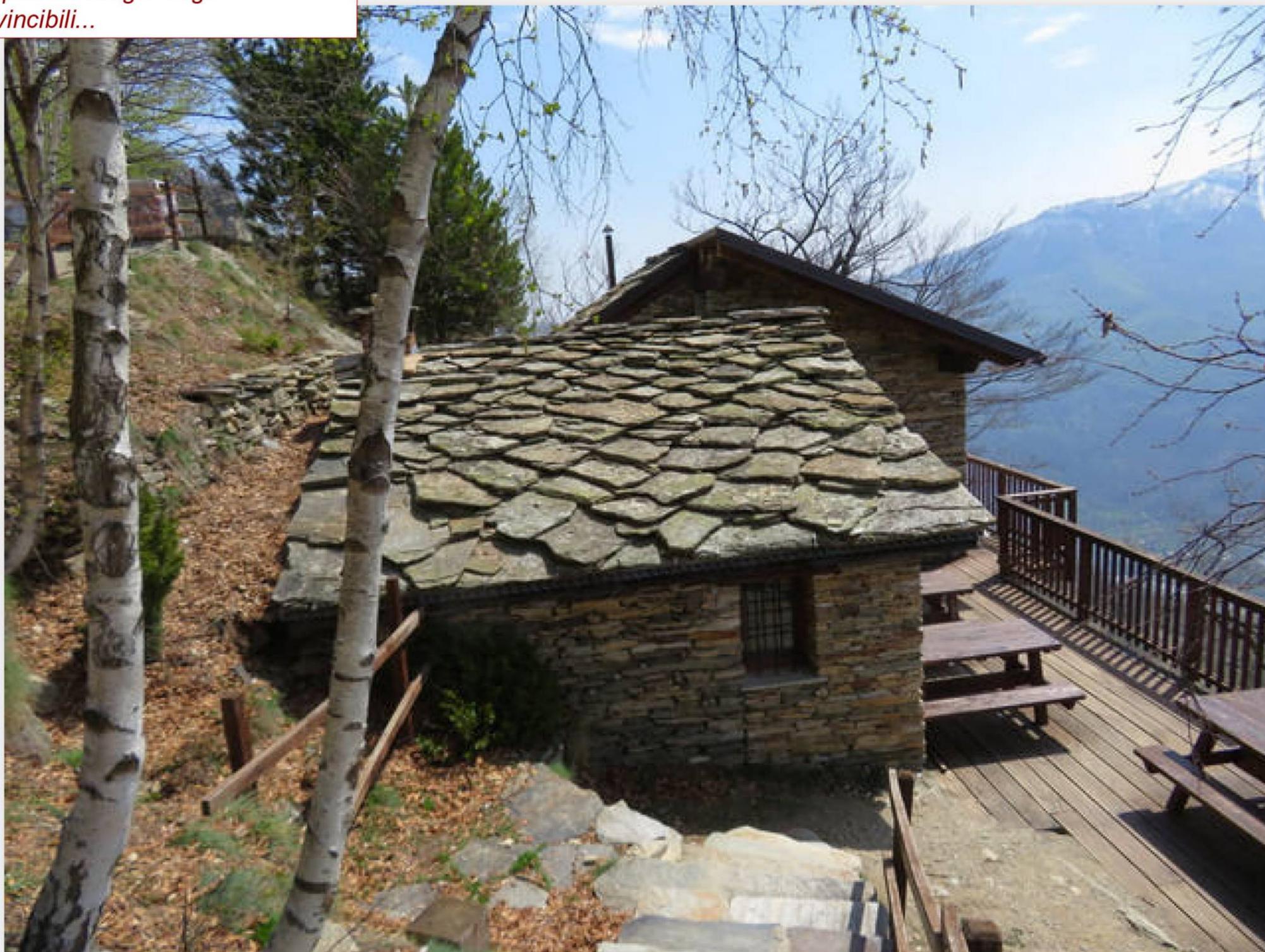
prende a destra per Bessè la traccia che più nessuno percorre, per via della strada, che passando per i ruderi di Bars Superiore e Inferiore ritorna più a valle sulla stessa strada che obbligatoriamente si dovrà percorrere sino alla svolta con i pilastri in pietra di poco sopra la casetta sulla sentiero 128 per Barma d'Aut.

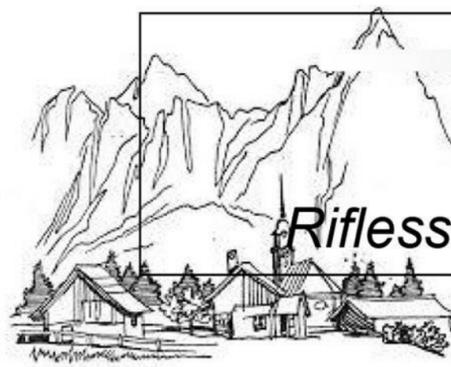
Scesi all'edificio si può dire che in questo punto l'anello si chiude. Rifacendo a ritroso la strada percorsa in ascesa, un lungo traverso, ora discendente, porta alla svolta alla sommità del rettilineo sopra le case di Subiasco.

1 ora e 15 minuti c.ca dal rifugio degli Invincibili.

Beppe Sabadini

Al piccolo rifugio degli Invincibili...





Terre Alte *Riflessioni sull'ambiente alpino*

Monte Civetta & Lake & Village of Alleghe

Illustration from the book THE DOLOMITE MOUNTAINS. Excursions through Tyrol, Carinzia, Carniola & Friuli



*Quest'ingenua onestà
così naturale nei popoli primitivi*

Curiosamente, in alcuni decenni Londra e le Alpi sono state vicine. Erano frequentate dalle stesse persone.

Per la verità non molte, eppure persone che ci hanno lasciato importanti eredità: in particolare hanno lasciato resoconti, disegni, libri.

Alcuni fondamentali libri, per chi è appassionato di montagna.

Sono appunto due libri, editi di recente dalla casa piemontese Mulatero, a ripercorrere questo legame tra due realtà in apparenza così poco vicine: e cioè le Alpi e le capitali europee, Londra Berlino Parigi.

Eppure, dai Club alpini di quelle grandi città venivano i primi escursionisti delle Alpi, per scalare le vette: il Cervino, il Monte Bianco, le Dolomiti.

Nei loro racconti, ancora prima di scalate, vengono descritte esplorazioni pionieristiche e misurazioni scientifiche, accompagnate da riflessioni sociologiche o da mappe e disegni di grande pregio.

Allo stesso modo, i libri di Mulatero impiegano una figura letteraria tipicamente cittadina e londinese come Sherlock Holmes (abbinandola a "il segreto del Monte Bianco" nell'opera di Charmoz-Lejonc e a "il tesoro delle Dolomiti" nella gemella opera di Decarli-Torchio) per rievocare quei viaggiatori colti (e benestanti) che nella seconda metà dell'Ottocento si avventuravano alla scoperta delle Alpi.

In quei decenni "il Mont Cervin rimase in attesa di uomini fuori dal comune, tenaci, coraggiosi e spregiudicati, come si diceva che fossero gli alpinisti inglesi di fine Ottocento", racconta Hervé Barmasse nella sua bella opera dedicata al Cervino - una montagna leggendaria (ed. Rizzoli, Milano, 2022), ricca di racconti e di illustrazioni e recentemente presentata con Enrico Camanni al Circolo dei lettori di Torino.

Per il vero, le nostre Alpi occidentali erano diventate terra di esplorazione e di avventura già da fine Settecento: la Savoia, l'Oberland bernese, il Delfinato, il Monte Bianco.

La prima ascensione al Monte Bianco, che fu compiuta nel 1786 dai due *chamoniard* Piccard e Balmat, l'uno botanico l'altro cercatore di cristalli, "è considerata – scrive ancora Hervé Barmasse - l'inizio



È una giornata di fine estate quando, a Londra, Sherlock Holmes e il dottor Watson vengono coinvolti da due alpinisti nello strano caso del furto dei loro zaini. Ripercorrendone le tracce, il celebre detective e il suo biografo devono risalire ad alcuni fatti misteriosi accaduti nel lontano Sikkim e in India, indagare al British Museum e affrontare indipendentisti indiani e oppositori dell'Impero asburgico per poi mettersi in viaggio alla volta dell'Italia e delle Alpi. Nel Trentino austriaco, dopo molte peripezie dovranno affrontare un'alta montagna, scalata per la prima volta da un loro connazionale, una delle vette più difficili delle Dolomiti. Al termine della pericolosa ascensione, sulla cima troveranno degli indizi utili per la soluzione del caso ma le nuove scoperte, tuttavia, li porteranno ancora più lontano: non più in mezzo alle montagne ma sulla riva del mare.

dell'alpinismo. Ma l'importanza di questa salita sta nell'aver determinato un cambiamento di mentalità verso l'alta montagna: non più vista come un luogo di paura, ma come uno spazio per l'avventura o per godere del fascino delle Alpi. Una metamorfosi epocale, che

THE DOLOMITE MOUNTAINS.

EXCURSIONS THROUGH

TYROL, CARINTHIA, CARNIOLA, & FRIULI

IN

1861, 1862, & 1863.

WITH A GEOLOGICAL CHAPTER, AND PICTORIAL ILLUSTRATIONS FROM
ORIGINAL DRAWINGS ON THE SPOT.

BY

JOSIAH GILBERT, AND G. C. CHURCHILL F.G.S.

'Onward, where the rude Carinthian boor
Against the houseless stranger shuts the door.'



AN HERALDIC DOLOMITE.

LONDON:

LONGMAN, GREEN, LONGMAN, ROBERTS, & GREEN.

1864.

modellerà i paesi di montagna, trasformandoli in località turistiche".

E che modellerà soprattutto i montanari, perché le loro "modeste case e baite verranno sostituite da lussuosi hotel, verrà riconosciuto un nuovo lavoro, quello di guida alpina, la medicina stessa consiglierà il soggiorno in montagna, come luogo di benessere" o addirittura di cura.

A fine Settecento invece quasi per nulla frequentate erano le Alpi centrali o quelle orientali, ai tempi note sotto un generico nome di *Deutschen Alpen*, Alpi germaniche, dentro le sconfinite terre dell'Impero austriaco.

Più in generale, come racconta Pietro Veronese, fino a "centocinquant'anni fa le terre inesplorate non si nascondevano soltanto ai Poli o nel cuore dell'Africa. Bastava salire un po' in quota per trovarvi ancora Untrodden

Peaks and Unfrequented Valleys, *cime inviolate e valli sconosciute, come nel 1873 diceva il libro della viaggiatrice inglese Amelia Edwards. Il mondo delle Alpi rimaneva in larga parte chiuso, di ostico accesso, privo di vie di collegamento, poverissimo. Geograficamente ed etnologicamente introverso. Chi si ostinava, per curiosità o per diletto, a spingersi lassù, affrontava lunghi spostamenti a piedi, talora a dorso di cavallo o di mulo, raramente in carretto. Sentieri anziché strade, fienili anziché letti, ciotole di legno come piatti, cibo improbabile, stanchezza e freddo. E però anche la scoperta di meraviglie naturali che già da un paio di generazioni alcuni animi colti avevano imparato ad ammirare, con il gusto per il Pittoresco ed il Sublime".*

Fino ad allora in gran parte delle Alpi "si erano fatti vedere soltanto topografi militari e geologi, nei rari alloggi in grado di ospitare degnamente un gentiluomo. Era stato proprio uno di questi, Déodat de Dolomieu, figlio di un marchese dalle simpatie rivoluzionarie, ad accorgersi (più o meno negli stessi giorni in cui i suoi compatrioti davano l'assalto alla Bastiglia) di alcune rocce fatte di un minerale particolare".

Dolomieu annotò: "un genere di pietre calcaree poco effervescente con gli acidi e fosforescente per collisione", inviandone un campione a uno scienziato a lui vicino, Horace-Benedicte de Saussure di Ginevra (Dolomieu era di un villaggio con quel nome in Val d'Isère). Un mondo circolare: era il medesimo de Saussure che aveva promesso tre ghinee (delle monete d'oro) a chi avesse scalato per primo il Monte Bianco, appunto Balmat e Piccard della vicina Chamonix.

De Saussure nel Settecento diede a queste pietre il nome di dolomia, visto che gliene aveva spedite. Ma quella zona sarà chiamata Dolomiti solo molto più tardi: appunto, nei decenni di fine Ottocento, dagli esploratori inglesi dell'Alpine club di Londra, quando Josiah Gilbert e George Churchill, un pittore e un naturalista, pubblicarono *The Dolomite mountains*, il resoconto dei loro viaggi e soprattutto la prima descrizione di quelle valli (ed. Longman, Roberts & Green, Londra, 1864 - e quel nome si diffuse da noi solo dopo la prima guerra mondiale, quando



Pierre Charmoz
Jean-Louis Lejonc

Settembre 1911. Sherlock Holmes è invitato a Chamonix da un Whymper ormai invecchiato. Il conquistatore del Cervino, che l'investigatore considera quasi uno zio, lo vuole al suo fianco nella ricerca del documento che avrebbe dovuto segnare la nascita dell'alpinismo, il manoscritto in cui Jacques Paccard ha raccontato la sua versione della prima salita al Monte Bianco, nel 1786. Lo troverà Holmes? Sarà capace di rinvenire quel che gli studiosi dell'alpinismo mai sono stati capaci di recuperare? E che ruolo hanno in questa vicenda una strana donna dagli occhi verdi e quegli inquietanti agenti prussiani?

anche il Trentino entrò a far parte del Regno d'Italia).

Quelle rocce si trovavano a quei tempi in un mondo di montanari (beninteso, come chi scrive). Un mondo che Jules Leclercq, altro distinto viaggiatore francese, così raccontava (parlando del paese di chi scrive): "questi coraggiosi contadini sono ancora in quello stato di natura che ha descritto Jean-Jacques Rousseau. Non hanno mai lasciato le loro valli

e non hanno la minima idea del resto del mondo. I selvaggi dell'Africa Centrale provano meno stupore di loro alla vista di uno straniero. La nozione del male non ha mai messo radici nei loro cervelli: per quanto poveri possano essere, non hanno idea del furto, checché ne dicano quelli che fanno derivare tutti i crimini dall'ignoranza. Non sarà mai piuttosto la nostra fittizia civiltà che tende a far scomparire quest'ingenua onestà così naturale nei popoli primitivi?" (da *Les pays des Dolomites*, ed. Quantin, Parigi, 1880).

D'altra parte, erano i tempi in cui le Alpi venivano frequentate da nobili letterati e ricercatori, per lo più inglesi.

Come Leslie Stephen, "uno dei principali critici letterari dell'età vittoriana, padre di Virginia Woolf, membro dell'Alpine Club di Londra fin dalla sua fondazione. La cui resistenza era proverbiale: per una cena del Club una volta raggiunse Londra a piedi da Cambridge, dov'era professore di storia, in dodici ore". E che in quelle valli, sempre in giornata, compiva il giro di una cima poi dedicata a John Ball (avvocato londinese, primo presidente dell'Alpine Club) scalandola per la prima volta nel 1865. Leslie Stephen - continuano Decarli e Torchio nel loro libro - "fu anche uno dei primi sostenitori di una visione sportiva dell'alpinismo, decisamente alternativa rispetto a quella scientifico-esplorativa" che aveva mosso i primi visitatori delle Alpi.

O come John Ruskin, "critico d'arte londinese, poeta e scrittore. Al quale si devono alcune colte definizioni delle Alpi: le montagne come cattedrali della terra, con cancelli di roccia e pavimenti di nuvole cori di torrenti e pietre e altari di neve", ricordano ancora Decarli-Torchio.

Insomma, un mondo di colti cittadini. Incredibilmente distante da "ces braves paysans jamais sortis de leurs vallées" che andavano a incontrare (nelle valli di chi scrive).

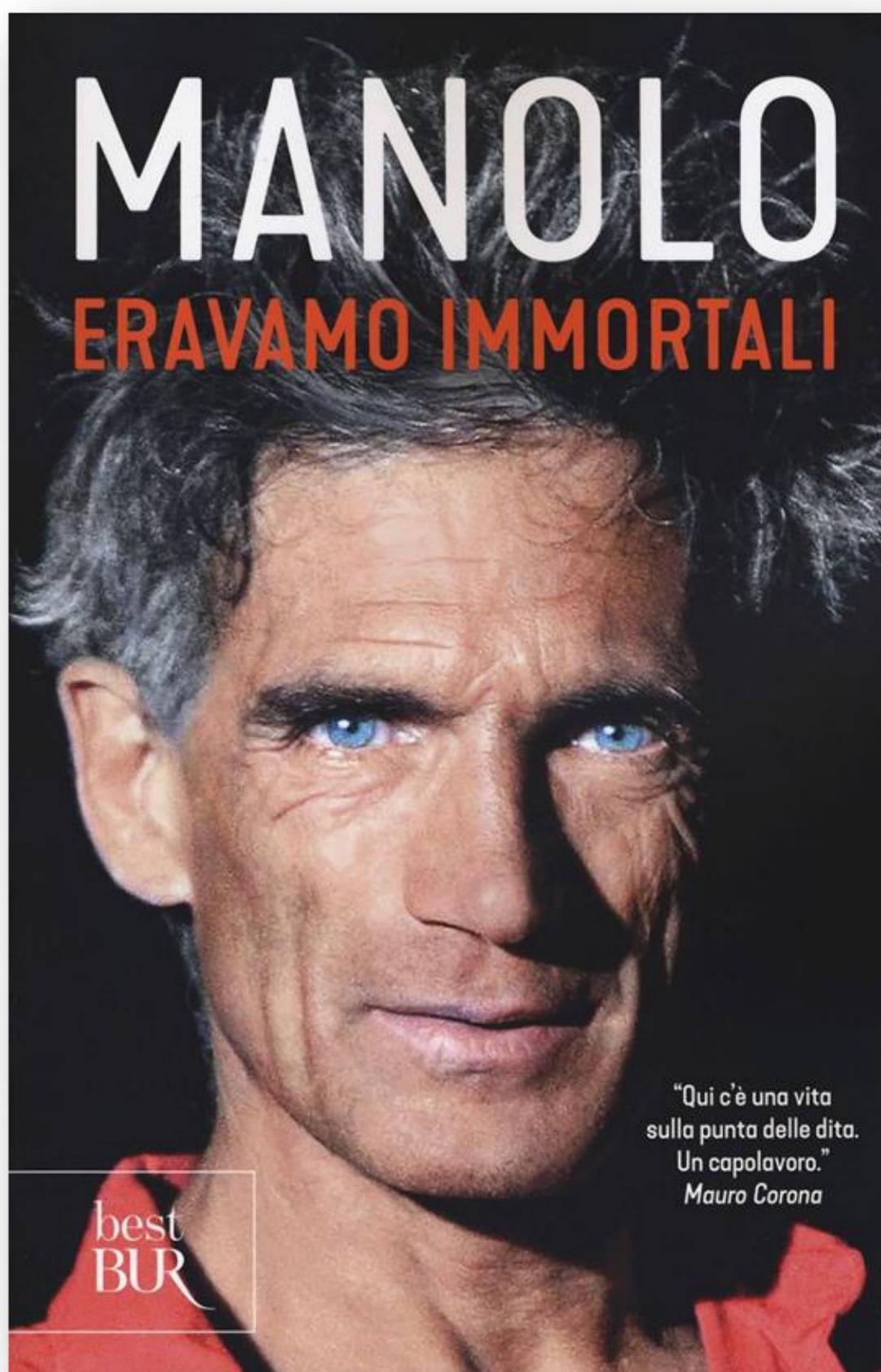
Questo, accadeva 150 anni fa. Oggi, nell'ultima gita UET in Val Pellice erano con noi anche un giovane di Aberdeen e una studentessa di Rio de Janeiro: si dice che oggi apparteniamo alla cultura della diversità.

Facendo, probabilmente, anche noi un passo in alto.

Gianluigi Pasqualetto



L'ultimo libro di Manolo...



Maurizio Zanolla ripercorre gli anni – tra i Settanta e gli Ottanta – che l'hanno portato alla celebrità. Non un elenco di scalate, o delle vie più difficili, ma l'affresco delle esperienze più significative, più intense e toccanti, di una vita vissuta alla ricerca dell'equilibrio.

«Qui c'è una vita sulla punta delle dita. Un capolavoro» – Mauro Corona

Manolo. Il Mago. O, semplicemente, Maurizio Zanolla. Un ragazzo cresciuto in un ambiente che vedeva le montagne solo come fonte di pericoli, e che un giorno, quasi per caso, ha scoperto il fascino della roccia.

Un mondo verticale retto da regole proprie, distante da costrizioni e consuetudini della società, capace di imprimere una svolta al suo destino. Così, al rumore della fabbrica e a una quotidianità alienante si è sostituito il silenzio delle vette.

Uno dei più grandi scalatori italiani e internazionali, che ha contribuito a cambiare per sempre il volto dell'arrampicata, racconta per la prima volta come ha scelto di affrontare le pareti alleggerendosi di tutto, fino a rifiutare persino i chiodi.

Nella convinzione che la qualità del viaggio fosse più importante della meta, e che ogni traguardo portasse con sé una forma di responsabilità.

La famiglia, gli affetti, le esperienze giovanili, gli amici delle prime scalate, le vie aperte spesso in libera e in solitaria, il tentativo di conquistare gli ottomila metri del Manaslu, fino a "Eternit" e "Il mattino dei maghi": Maurizio Zanolla ripercorre gli anni – tra i Settanta e gli Ottanta – che l'hanno portato alla celebrità. Non un elenco di scalate, o delle vie più difficili, ma l'affresco delle esperienze più significative, più intense e toccanti, di una vita vissuta alla ricerca dell'equilibrio.

Quel fastidioso gonfiore addominale: cosa fare e come alleviarlo

Il gonfiore addominale è un sintomo tanto frequente quanto fastidioso. Per contrastarlo, oltre a buone abitudini e a una dieta adeguata, può essere utile l'assunzione di specifici probiotici.

Pancia gonfia, tensione addominale, pesantezza. Chi non ne ha mai sofferto almeno una volta nella vita? Praticamente nessuno.

La produzione di gas a livello intestinale è infatti una fisiologica conseguenza del processo digestivo (quello delle fibre in particolare) mediata dalla flora (o microbiota) intestinale, ovvero l'insieme di batteri, ma anche virus e funghi, che cooperano tra loro e con l'organismo che li ospita per mantenere uno stato di salute.

Alcuni di questi microrganismi fisiologicamente producono gas (come metano e anidride carbonica), che in condizioni normali viene eliminato da altri batteri intestinali, entrando nel circolo sanguigno, ma anche per eruttazione o meteorismo.

Quando invece questi gas si accumulano o vengono prodotti in eccesso, si manifestano alcuni disturbi, in particolare una sensazione di gonfiore e distensione addominale, a cui seguono spesso malessere o disagio generale, senso di pienezza, meteorismo, nausea, crampi addominali con dolore più o meno intenso, stitichezza.

Quali sono le cause del gonfiore addominale?

Tra le principali troviamo problematiche a livello intestinale, quali:

- un'alterata composizione della flora intestinale (disbiosi), con un maggior numero di batteri in grado di produrre gas;
- il mancato assorbimento dei gas intestinali attraverso la parete intestinale;
- intolleranze alimentari (le più comuni sono quelle al lattosio, al glutine o a lieviti) che non permettono la corretta digestione dei nutrienti, che rimangono così disponibili per i batteri intestinali e prolungano il loro processo fermentativo;



Il medico risponde Le domande e le risposte sulla nostra salute

- patologie dell'apparato gastrointestinale (reflusso, ulcere, sindrome del colon irritabile, calcolosi alla cistifellea, morbo di Crohn ecc.).

A queste si aggiungono:

- alcune cattive abitudini, come parlare durante il pasto, masticare di frequente chewing-gum o fumare (tutte attività che favoriscono l'ingresso di aria nell'apparato digerente)
- l'assunzione di alcuni farmaci (in particolare gli antibiotici, che alterano la normale composizione del microbiota intestinale);
- condizioni di stress intenso, ansia, depressione o insonnia.

I rimedi per il gonfiore addominale

Laddove possibile, quali rimedi adottare dunque per alleviare o, ancora meglio, ridurre gli episodi di gonfiore addominale?

Oltre a cercare di evitare i comportamenti appena elencati, una dieta equilibrata e il rispetto di una certa regolarità nei pasti aiutano il nostro intestino a lavorare bene.

Inoltre, un contributo importante arriva proprio dai batteri che, se da una parte possono causare il gonfiore addominale, dall'altra possono essere somministrati dall'esterno per contrastarlo.

Visto il loro ruolo nel processo fermentativo, infatti, mantenere una flora intestinale in equilibrio è quanto mai importante. Per farlo, è possibile assumere probiotici, specifici ceppi batterici in grado di arrivare vivi e vitali nell'intestino.

Tra le principali tipologie di probiotici troviamo ceppi di Lactobacilli, Streptococchi e Bifidobatteri.

Alcuni cibi fermentati li contengono naturalmente, come il kefir (bevanda a base di latte fresco di mucca, capra o pecora) o il miso



(fermentato della soia), ma è possibile anche assumerli con opportune formulazioni.

Sono state condotte numerose ricerche sui diversi probiotici e sui loro effetti sulle funzioni dell'intestino: per esempio, uno studio condotto nel 2018 su un ampio numero di soggetti ha dimostrato che il supplemento di *Bifidobacterium animalis subsp. lactis* (BB12) DSM 15954 per quattro settimane è in grado di regolarizzare le funzionalità intestinali, migliorando in particolare il problema della costipazione, che si associa spesso a gonfiore addominale.

Un altro esempio è rappresentato da *Bifidobacterium lactis* DN-173 010, la cui somministrazione per due settimane ha mostrato, in uno studio condotto da un gruppo di ricerca dell'Università di Manchester, un significativo miglioramento nella distensione addominale di 38 pazienti con sindrome dell'intestino irritabile. Risultati positivi anche nel transito intestinale.

Altri ceppi probiotici con attività favorevole per l'equilibrio intestinale sono, per esempio tra i lattobacilli, *L. rhamnosus* GG, *L. acidophilus*, *L. paracasei* o *L. salivarius*.

Estratti vegetali dalle proprietà carminative (ovvero in grado di ridurre la quantità di aria presente nell'apparato gastrointestinale), pro-

digestive e calmanti, come tarassaco, cumino, menta, finocchio, coriandolo, melissa e malva, sono spesso associati ai ceppi probiotici per potenziarne l'effetto nella riduzione del gonfiore, in quanto favoriscono l'assorbimento del gas in eccesso.

Inoltre, l'inclusione nella formulazione probiotica di fibre solubili vegetali (frutto-oligosaccaridi, maltodestrine ecc.) è utile nel promuovere la crescita selettiva di specifici ceppi "buoni" per il riequilibrio della flora batterica.

Silvia Radrezza

Ricercatrice



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

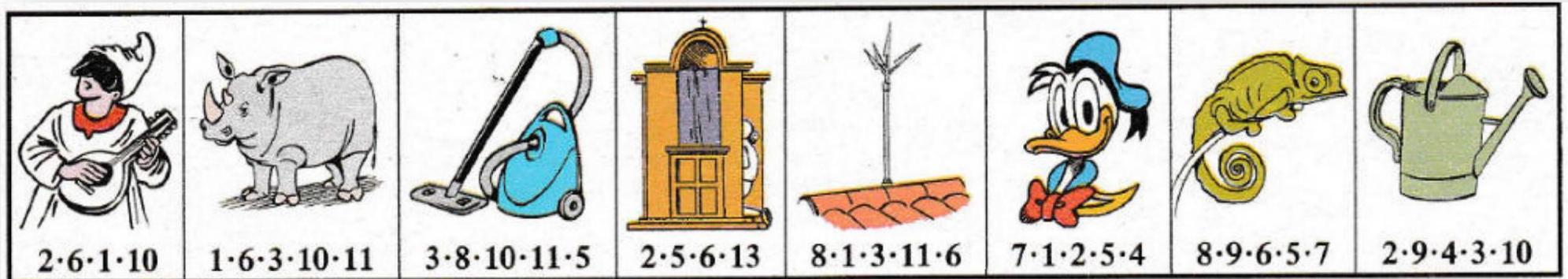


IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

ESTRAZIONE

Dai nomi delle figure
prendere le lettere indicate.
Si otterrà un proverbio!



(la soluzione verrà pubblicata nel numero di MAGGIO 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							

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



ORIZZONTALI:

1. In un secondo momento
3. L'antefatto che introduce una vicenda teatrale
9. La scala, punto più alto a poker
10. Il pronome dell'egoista
11. Guardingo, cauto
15. Ondulazione naturale del filamento di una fibra tessile
17. Fu ucciso da due enormi serpenti marini
18. Il centro del centro
19. Acceso sugli interruttori
20. Un fiume della Germania
21. In mezzo al lato
22. Jean-Baptiste Camille, paesaggista francese dell'ottocento
24. Il dio greco dei venti
26. Santuario dedicato alla Madonna nera
28. Titolo inglese del baronetto
29. Andati in breve
30. Luoghi per anacoreti
32. Le riceve il bookmaker
34. La sacerdotessa amata da Leandro
36. Protuberanza facciale
37. Erba del genere Pimpinella
38. Donne molto devote
39. Chi si è introdotta di nascosto.

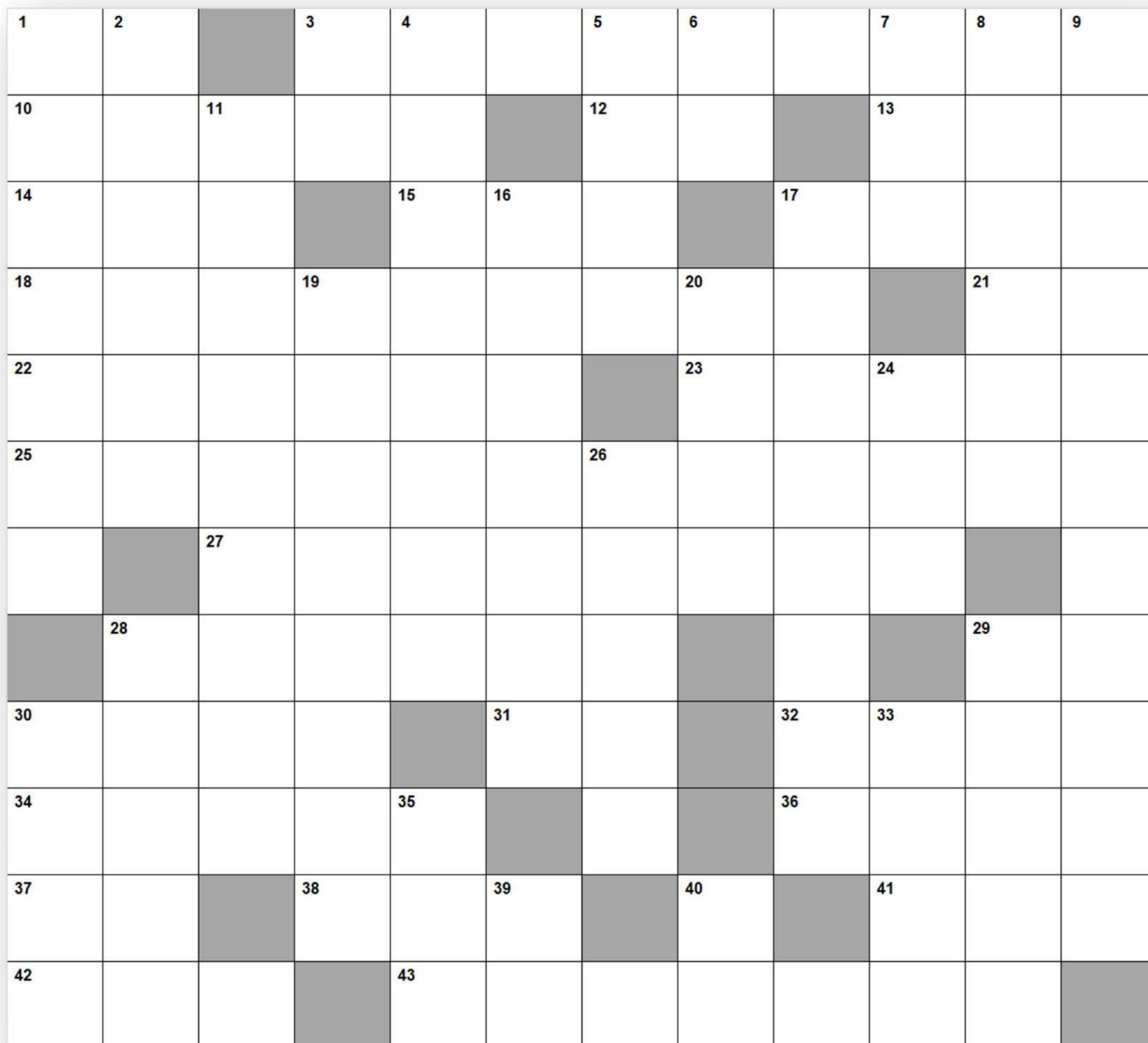
VERTICALI:

1. I dieci comandamenti consegnati a Mosè
2. Il più celebre re dell'Epiro
3. Come il mare ricco di fauna ittica
4. Il malvivente che s'impossessa di una cosa mobile altrui
5. Tipo di carta per avvolgere alimenti
6. Lo sono vocali e consonanti
7. Si comprano dall'edicolante
8. Un tipo di farina
9. Che ha la voce arrochita
12. Noto anche come Persia
13. Lo è una costruzione gigantesca
14. Il pronome per l'amico
16. Calca il palcoscenico
22. Lo si raccoglie in fiocchi
23. Fine della carriera
25. Wanda, diva dell'avanspettacolo
27. Fiumiciattoli
30. Si trova di fronte a Windsor
31. La carta al ristorante
32. Giudice per le indagini preliminari (sigla)
33. Agenzia Spaziale Italiana
35. Grosso palmipede da cortile
37. Mutano la calce in calcare.

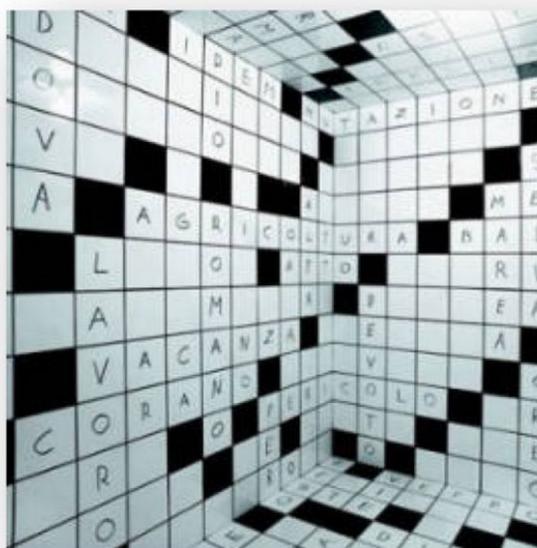


CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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

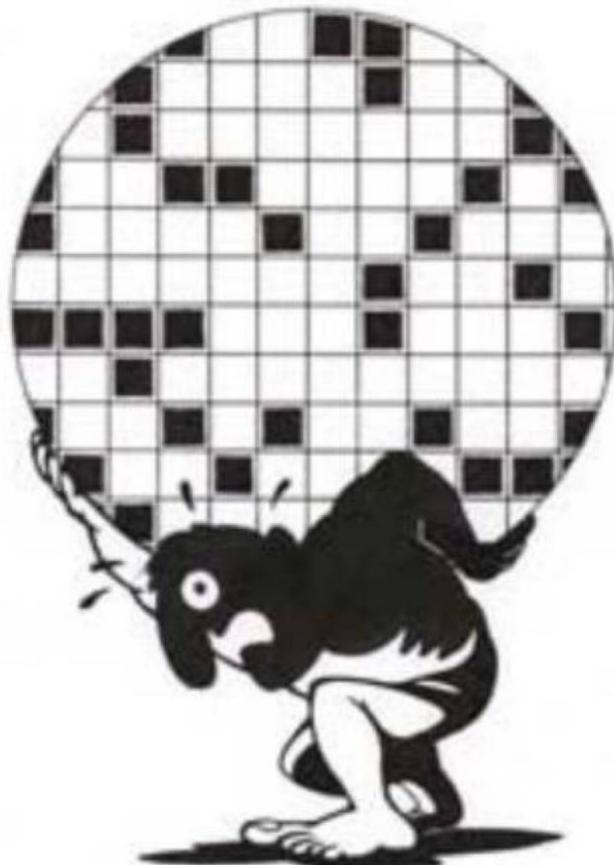


ORIZZONTALI:

- 1 Codice Postale
- 3 Lo può essere una frase
- 10 Possono essere a sesto acuto
- 12 Esercito italiano
- 13 Sfocia nel Danubio
- 14 Cattiva d'animo
- 15 Lo è Elton John
- 17 Importante dinastia cinese
- 18 La sua capitale è San José
- 21 Preposizione articolata
- 22 Seguaci di Ario
- 23 Pronto alla semina
- 25 Così erano chiamati i sostenitori del Peronismo
- 27 E' situato tra Bolivia e Perù
- 28 Nominato, indicato a modello
- 29 Per esempio...
- 30 Mammifero carnivoro marino
- 31 Ancona
- 32 Con il rouge alla roulette
- 34 Spendono mal volentieri
- 36 Anagramma di mera
- 37 Una nota incoronata
- 38 Anagramma di nei
- 41 Lunghi periodi di tempo
- 42 Sessanta secondi
- 43 Nato dallo stesso parto

VERTICALI:

- 1 Bevanda simile al tè di colore rosso
- 2 Superiore al monastero
- 3 Un piagnucolio nei fumetti
- 4 Guarita, rimessa in salute
- 5 Il giorno passato
- 6 Nota affermativa
- 7 Piccoli corsi d'acqua
- 8 Congenito
- 9 Sottogruppo delle spermatofite
- 11 Elencazione di pluralità di casi specifici
- 16 Ama vivere da solo
- 17 Stadio di Rio de Janeiro
- 19 Zittire
- 20 ...dolce...
- 24 Nome di donna bifronte
- 26 Immagine sacra del Pope
- 28 Riedizione di una canzone
- 29 Il nome di Chiambretti
- 30 Un punto luminoso sul mare
- 33 Città russa situata sul fiume Oka
- 35 Un laureato in breve
- 39 Lite senza dispari
- 40 Può essere bianco, verde, nero



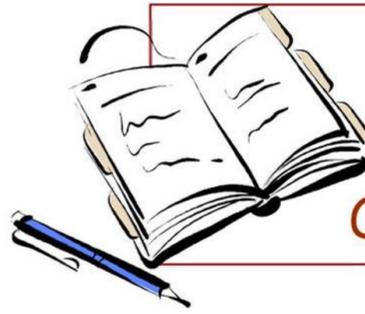
Le soluzioni dei giochi del mese di MARZO

Cosa c'è di sbagliato?
Trova i particolari (7) che non "quadrano"



1	C		2	D	3	I	4	S	5	F	6	A	7	T	8	T	9	A		10	F
9	A	10	M	A	T	O			11	C		12	R	A	S	O					
13	N	O	L	O		14	P	I	15	L	E		16	O	B						
17	O	R	A		18	C	A	N	E	S	19	T	R	I							
20	V	E	I	21	C	O	L	I		22	P	A	T	E							
A		23	L	A	T	I		24	G	O	R	E									
	25	L	A	M	E	N	T	E	L	A		27	C								
28	S	A	M	O		29	S	E	C	O	N	30	D	O							
31	T	R	A	S	32	C	E	S	O		33	T	E	R							
34	A	G		35	C	A	S	A		36	D	O	L	O							
37	T	A	38	T	I			39	C	O	L	O	N								
I		40	R	O	B	O	T	I	C	A		A									

1	A	2	N	3	D	4	E		5	A	6	M		7	S	8	O	9	C	10	I
11	R	A	N	D	A	G	I		12	E	T	O	N								
14	A	S	A		B		15	N	O	V		16	L	T							
17	P	O		18	R	A	D	I		20	E	F	F	E							
A		22	C	A	N	E	S	T	R	I		R									
24	C	25	O	R	P	O	S	T	R	I	A	26	T	O							
27	I	L		28	A	T	T	R	A	T	T	I									
29	S	I	30	N	C	E	R	I	T	A		31	R	A							
	33	M	O	I	R	A		T		34	F	E	Z								
35	A	P	T		M		36	T	O	37	S	A	T	O							
38	C	O	R	R	E	D	A	R	E		41	T	T								
I		42	E	R		43	S	C	E	M	P	I	O								



Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

D'aprile ogni goccia un barile

Nel calendario romano, prima della riforma di Numa Pompilio, Aprile era il secondo di dieci mesi e raccoglieva tre importanti festività: i *Veneralia* legati al culto della dea dell'amore e della fertilità femminile; i *Cerealia*, in onore di Cerere dea della fertilità della terra e della coltivazione dei campi; i *Floralia*, dedicati a Flora, divinità italica delle piante utili all'alimentazione, identificata in seguito come "dea della primavera".

Il mese di aprile le era dunque considerato il mese della rinascita della natura dopo il lungo periodo invernale, durante il quale la terra presenta le prime fioriture, offrendosi nel contempo nelle condizioni migliori per essere arata e seminata.

Non è un caso, che leggenda affermi che in questo periodo Romolo tracciò con l'aratro i confini della "città eterna" che prenderà da lui il nome.

Rispetto a marzo poi, il clima si presenta tradizionalmente più mite, con giornate più lunghe ed esposte alla luce solare, ma con un'intensa piovosità. Come suggerisce l'antico proverbio «D'aprile ogni goccia un barile», nella civiltà contadina un aprile abbastanza piovoso significava ottenere un abbondante raccolto dalla coltivazione della terra.

La volta celeste poi vive il passaggio dalla distesa di stelle luminose tipiche del cielo invernale, a un panorama stellato meno luminoso e orfano della scia della Via Lattea. In questa fase la stella Sirio, protagonista del periodo invernale, lascia gradualmente il posto a Vega, l'astro più luminoso del cielo estivo.

Anche l'attività sociale UET rinasce ad aprile con un programma di Escursionismo Estivo che ci porterà progressivamente sempre più in alto scoprendo territori alpini di rara bellezza.

Scopriamo quindi la programmazione per questo mese di aprile.



- Domenica 10 Aprile faremo un bellissimo percorso collinare, per aprire la stagione dell'Escursionismo Estivo, lungo i crinali di Rivalba-Valle Orperio. L'itinerario proposto è uno dei più affascinanti e panoramici della guida, poiché segue quasi per intero bellissimi crinali che si affacciano sul territorio di Rivalba e su gran parte della Collina Torinese, per spaziare poi sulla pianura torinese e vercellese e sull'arco alpino, con colpi d'occhio che raggiungono le montagne lombarde.

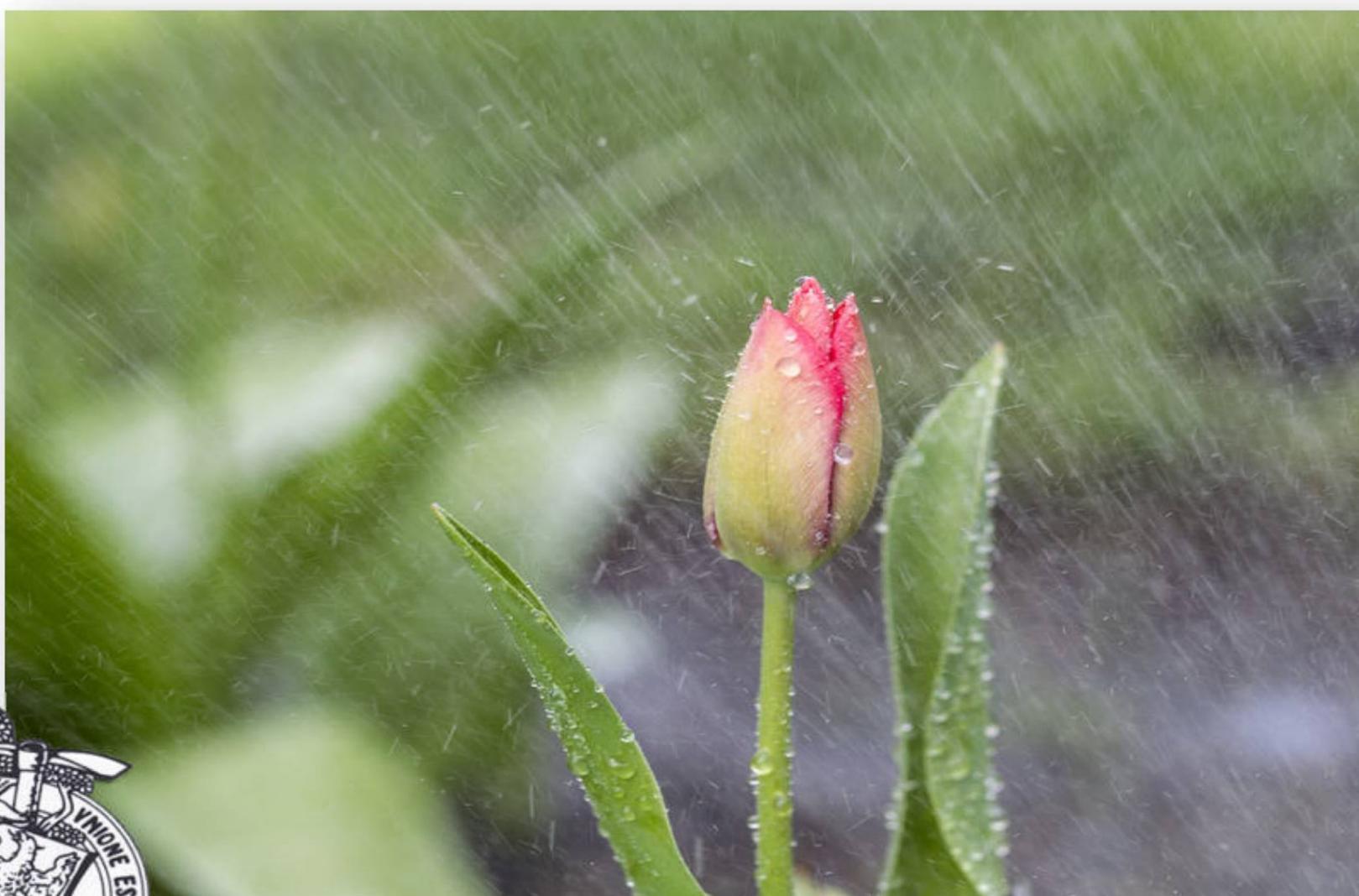


- Domenica 24 Aprile saremo invece in Val Chisone per fare un bellissimo percorso tra Bourcet e Chasteiran. Sarà un facile ed interessante itinerario ad anello che si inoltra in un vallone molto suggestivo - passa vicino a note vie di arrampicata e incontra storiche frazioni teatro di contese seicentesche tra cattolici e valdesi (la chiesa di Chasteiran fu edificata da Luigi XIV (il Re Sole) proprio per dare impulso alla comunità cattolica).

Non mi resta che augurarvi una grande stagione estiva di escursioni con la UET ed un arrivederci a presto con il prossimo grandioso numero del nostro magazine "l'Escursionista".

Buona Montagna a tutti!

Mauro Zanotto
Direttore Editoriale



Aiutateci ad aiutare

Quante volte ho scritto a proposito del fuoco come un elemento che scalda gli uomini, le notti nel deserto, ma soprattutto scalda i cuori. Ma questa volta, invece ha fatto disastri.

A Tanouchert una delle più belle oasi di tutto il Sahara ha distrutto più capanne fatte di rami e paglia intrecciata.

È bastata la brace non ben spenta e patatrac. Il lavoro di anni andato in fumo.

Qui cercheremo di ovviare con la partenza del 5 aprile che si avvicina e stiamo raccogliendo più euro possibile.

È la stessa oasi dove avevamo cominciato a costruire la scuola.

Il capo villaggio per me è un fratello maggiore, conosciuto da tutti e da sempre per la sua grande bontà d'animo e generosità.



Reportage Ai "confini" del mondo

Pensate che quando era un fornaio in un altro villaggio, la mattina regalava ad ogni scolaro che andava a scuola un piccolo pane caldo.

La sera a Tanouchert sembra di rivivere la famosa fiaba delle *Mille e una Notte*.

Piatti squisiti che si susseguono, giri del famoso tè nel deserto come piovesse, e quando pensi che sia finita inizia uno spettacolo unico al mondo.

Sotto la grande tenda decorata e zeppa di tappeti e cuscini, le donne in cerchio cominciano a cantare canzoni che si perdono nella notte dei tempi, tramandate di





generazione in generazione fino ai giorni nostri.

È meraviglioso vedere le bambine che cercano di copiare ed imparare dalle nonne e dalle mamme imitando i gesti ed i ritmi.

Ma poi arriva lui, ChezKali, con una voce che ti fa pensare che *The Voice* fosse in Africa e non in America.

Chi se la sente cerca di ballare ognuno alla sua maniera, ma vedere i locali con i lunghi abiti colorati danzare resta uno spettacolo unico al mondo.

La mattina quando pensi di dover lasciare questo incantevole luogo, ennesima sorpresa. Colazione con tanto di crepes fatte in casa, caffè, latte e l'immane tè nel deserto.

La fiammella che ha distrutto per sempre case e magazzini, la vogliamo riavvivare, portando giù coperte perchè nel Sahara di notte fa freddissimo, abbigliamento, medicinali, e

cancelleria per la scuola e perché no, qualche giochino per i più piccoli, da sempre innocenti in un mondo che giorno dopo giorno diventa sempre più crudele.

Se vi va, aiutateci ad aiutare.

<https://gofund.me/106620e0>

Fabrizio Rovella

(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

www.saharamonamour.com



Prossime avventure...

Mauritania dal 5 al 16 aprile

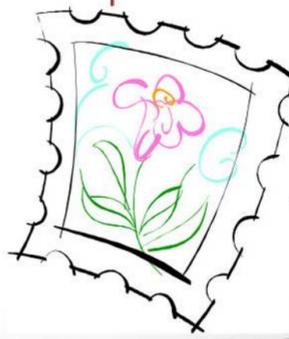
Tra oasi e nomadi

*Aiutare l'oasi di Tanouchert distrutta in parte
da un incendio*

Ottobre, in date da definirsi

*Everest Base Camp e salita di 1 o 2 "6000"
con la Guida Foglia Emanuele*





Color seppia Cartoline dal nostro passato



I Quattro Denti di Chiomonte e le Trou de la Thouille

Domenica 17 giugno 1900 i soci Plavier e Viale col sottoscritto salivano sul primo treno di Modane, il quale li depose quasi puntualmente a Chiomonte alle ore 8:45.

Scesi al vecchio e solido ponte in pietra che cavalca la Dora Riparia, incominciò la scalata del massiccio di rocce rossastre, al quale si addossa la piccola, ma ricca plaga vitifera che rende celebre e giocondo Chiomonte.

Ma non vi spaventi la parola scalata: questa si compii mercè i risvolti frequenti di una buona strada mulattiera, sulla quale si proiettano, a tratto, le ombre ospitali di secolare castagni, e di raggi ardenti, anche in quell'ora mattinale, di un sole che ha il compito di maturare le uve dei vigneti profumati allo zolfo.

Sul principio le vie di accesso presentavano soltanto l'imbarazzo della scelta; erano tutte una più bella e comoda delle altre, ma appunto l'abbondanza nocque, e qui vi dirò che il piano della escursione era questo: da Ramats S. Antonio si doveva salire direttamente al Pertuss, ossia Trou de la Thouille, obliquando

a mezzodì; poi si sarebbe raggiunta la prossima cresta, così detta dei quattro denti, e dopo averla esplorata a piacimento era inteso che si discendeva alla Cappella Bianca e da questa si faceva ritorno alle 2 a ramats ed a Chiomonte per la cena.

A tale intento fu scelta fra le varie strade quella che fu indicata dal gran consiglio dei borghigiani di Ramats. Per lunga pezza il cammino sembrava buono: castagni più volte secolari, larici alti come torri e diritti come candele, sponde erbose smaltate di fiori, alcuni dei quali anche rari, fonti di acque ottime.

Si giunse alla regione dei pascoli. Scalati circa 400 metri, di lì, a passo regolare di comoda marcia si giunse in vetta alle 13:30.

Questi, di Chiomonte, meglio di altre costiere a spuntoni, meritano il nome di denti per il loro numero, la forma, le dimensioni più modeste, e perché emergono da un dorso erboso che può realmente paragonarsi ad una gengiva.

Dal lato del dorso montano, i denti più elevati sorpassano di 5 o 6 metri al più il punto di appoggio, alcuni però richiedono una scala mano per sormontarli, altri sono di scalata più agevole e taluni anche facilissimi: in un quarto

d'ora si percorre tutto il tratto di costa nel quale sono conficcati.

Dal più elevato di essi si dominano non soltanto la conca di Chiomonte e Gravera, ma tutta la comba di Susa da Giaglione fino allo sbocco in piano.

Anzi, fra il Musinè a sinistra e la Sacra di San Michele a destra, si scorge la catena dei colli torinesi, lontana ben 65 km.

Il Rocciamelone e a Roncia sorgono al Nord; all'estremo sud invece si estende lo Chaberton, e al di là si indovina quel tratto basso e pianeggiante della catena di confine, nella quale, più in basso di tutti, si incastra il piano ed il passo del Monginevro.

In faccia ai quattro denti, oltre Val Dora, si r incurva la catena che separa la Dora dal Chisone; fra le nevi si indovina la strada militare rotabile che ne percorre la cornice, e si aderge a cavaliere di essa la calotta della Ciantiplagna.

Più indietro la minacciosa cresta dell'Orsiera, con la punta del Villano e quella del Cormetto. Verso Val Clarea, selvaggia e quasi deserta, si eleva la punta dell'Arià, e al di qua di un grande intaglio, la Rocca dei Francesi, indi il nevoso Niblè (montagna di confine), dal quale digradando, la costa scende al Clopacà, e poi alla non più nevosa e prossimissima cima del Vallone.

La Conca superiore del vallone di Tiraculo giace tra questi cinque monti ed il nostro, e dalla base delle scoscese pendici, donde precipitano in cascatelle le acque delle nevi fondenti, si scorge il tracciato del canale che raccogliendole, mette capo al celebrato acquedotto sotterraneo "La Thouille".

Ed eccoci al punto: lasciati due biglietti nelle screpolature di due denti molari, lo sguardo ci fu di guida attraverso al pascolo per scorgere donde sgorgava quella ricca vena d'acqua che passa nel Pertuss.

L'impetuosa corrente si ripartisce appena uscita dal foro; un braccio poderoso volge a destra, per abbeverare le terre di exilles; altro pari svolge a sinistra ed un terzo, meno copioso si avvallava senz'altro in cascatelle verso i pascoli sottostanti.

A cavallo della bocca quadrangolare che dà passaggio alle acque nel seno della roccia, sta la lapide che il Club Alpino Italiano ed il suo

socio Caso di Napoli posero nel 1879 per eternare la memoria dell'autore Colombano Romean e l'opera sua, compiuta da solo, in 8 anni di indefesso lavoro, nel primo quarto del XVI secolo.

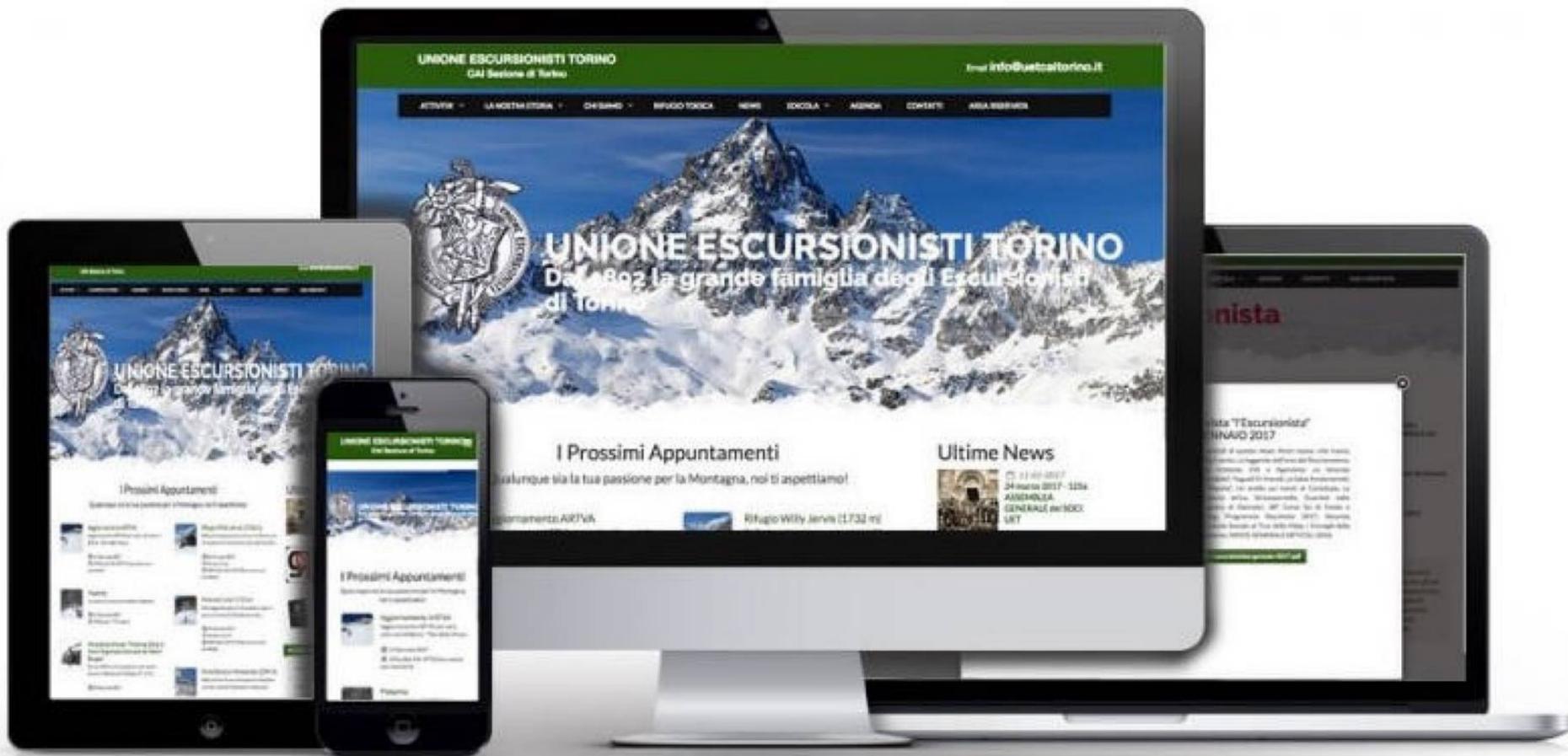
L'animo non può rimanere insensibile ove consideri sì che lo scavo di questo "trou" che diede la fertilità a tanta plaga di territorio, fu opera disinteressata di un uomo solo che, dotato di grande ingegno naturale, applicò, forse per il primo, ad un'opera altamente benefica ed umanitaria la scoperta delle mine.

Il ritorno fu fatto per un sentiero a zig zag che si diparte dalla base del salto d'acqua minore; e che con numerosi risvolti ci portò a Chiomonte, ove l'amena escursione ebbe per degno epilogo una buona cenetta, inaffiata, non occorre dirlo, da sufficienti libazioni del privato vino di Chiomonte.

Adriano Fiesco Lavagnino

Tratto da "l'Escursionista" n°9
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE
ESCURSIONISTI DI TORINO
del 21 luglio 1900





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

Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!

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

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

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

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

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

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

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

*Scrivici alla casella email
info@uetcaitorino.it*

l'Escursionista
la rivista della Unione Escursionisti Torino

Aprile 2022

Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013

segui su

