



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino Luglio-Agosto 2023  
€ 0,00

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

## Voi che passare ci vedete

Sotto la pioggia o il sole a raggio...

**L'essenziale, in montagna, è saper tornare**  
La psicologia e l'alpinismo, tra Freud e le vertigini

**Riconoscere, conservare e valorizzare i libri antichi e rari**  
Scopriamo insieme i "tesori" della Biblioteca Nazionale CAI

**Sotto la zolla**  
Lettera aperta ad Edmondo De Amicis

**Hervé Barmasse. Cervino, la montagna leggendaria**  
Mostra alla Casa Alpina IREN nel Parco del Gran Paradiso

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



segui su



Anno 11 – Numero 113/2023

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





Sezione di Torino



## Sentieri e Segnaletica

Andando in montagna, tante volte capita di iniziare una escursione partendo da una palina segnaletica costituita da un palo e un cartello che ci indica una o più direzioni e, normalmente, ci indica la meta finale dell'itinerario e il tempo di percorrenza medio occorrente per raggiungerla.

Oltre al citato cartello segnaletico lungo il sentiero troviamo anche altri segnavia, tacche rettangolari bianco-rosso, usati per indicare la continuità del sentiero, posti lungo il sentiero a intervalli regolari.

Questi segnavia li troviamo abitualmente su massi o sui tronchi degli alberi o anche sui muri degli alpeggi. In corrispondenza di bivi, troviamo il segnavia rosso-bianco-rosso, dove, nella parte bianca, è riportato il n. del sentiero. Altre volte, se alla confluenza di più sentieri, il terreno non offre la disponibilità di un grande masso o una roccia ben visibile da più direzioni, allora per la segnalazione dell'incrocio, si impiega la segnaletica verticale.

Si installa al suolo un paletto di legno; su di esso vengono fissate una o più tabelle di legno (ogni tabella ha la sua direzione), ove sono indicati in modo chiaro il n. del sentiero e il relativo tempo di percorrenza. Su di una tabella possono essere indicati uno o più sentieri raggiungibili con la stessa direzione.

Alcune volte accade, purtroppo, di trovare queste paline lignee danneggiate; ad esempio tabelle divelte dal supporto e lasciate a terra; oppure il paletto di sostegno ruotato in altra direzione, falsando così le indicazioni direzionali riportate nelle tabelle; o addirittura il supporto ligneo divolto dal terreno con le tabelle abbattute a terra.

Certamente la responsabilità di tali danneggiamenti non può essere attribuita alle marmotte, nè tantomeno ai lupi. Purtroppo, tale responsabilità è addebitabile solo all'uomo. Questi, appare come un soggetto apparentemente mimetizzato sotto le sembianze di "un'escursionista", che magari quel giorno si è fatto 800 mt. di dislivello per raggiungere una certa meta.

A questo punto mi chiedo (senza trovare risposta): come può un "pseudo escursionista" rendersi responsabile di questi danneggiamenti e non solo di questi?

Torniamo ai nostri segnavia e prendiamo in considerazione quelli che da tempo immemore vengono costruiti dall'uomo con i materiali del posto, le pietre. Parliamo appunto degli ometti. Bastano poche pietre, meglio se appiattite, di grandezza diversa sovrapposte. Alcuni di questi ometti sono delle semplici opere d'arte per la grandezza, la maestria nel saper scegliere ed assemblare oculatamente gli elementi costitutivi.

La stessa maestria che viene applicata nella costruzione dei muri a secco, che troviamo in altre aree del nostro Paese (ma questo è un altro discorso). Anche in questo caso, soffermandoci ad osservare un cumulo di pietre, alcune volte ci

rendiamo conto che non sono lì per caso, ma molto probabilmente si tratta di un ometto diroccato.

Lo si deduce dal fatto che alla base di quel cumulo, alcune pietre sono ancora ordinatamente sovrapposte, collocato in un luogo preciso, bene in vista, lungo il percorso del nostro itinerario.

Altre volte, all'inizio di un percorso, capita di imbattersi in segnavia, di diverso colore (blu, verdi, gialli, etc) e di diversa forgia (bolli, rettangoli, etc), apposti in modo intensivo e frettoloso. In genere indicano tracciati di percorsi di gara, che al termine della manifestazione andrebbero rimossi, ripulendo l'ambiente "dall'imbrattamento". Questo avviene raramente. Il lavoro di pulizia, generalmente, è lasciato fare all'usura del tempo e agli agenti atmosferici.

Sicuramente, la buona frequentazione di un sentiero ne facilita la sopravvivenza. Infatti, sentieri e mulattiere, per vari motivi non frequentati, vengono velocemente colonizzati da cespugli, arbusti e dall'erba che coprono parte del tracciato del passaggio ed i segnavia. Pertanto, i rari escursionisti che si avventureranno su questi percorsi, troveranno difficile procedere e abbandoneranno definitivamente certi sentieri visibili solo sulla carta.

Oggi, riscoprire un sentiero storico, che attraverso un colle porta in un'altra valle, frequentato dai pastori con le loro greggi e anche in passato dai partigiani; mantenerlo pulito e rifare, se occorre, la segnaletica, è un'opera che serve a mantenere viva la montagna. Questo compito, in ambito CAI, è svolto dalla T.A.M. (Tutela Ambiente Montano).

Queste opere, come altre simili, che riguardano le terre alte, fanno capo all'Assessorato alla Montagna delle Regioni Amministrative (nel nostro caso del Piemonte). Questo organo programmatore, per l'attuazione dei progetti specifici, si avvale anche delle risorse del terzo settore; ossia dei vari gruppi di volontariato riconosciuti che stanno sul territorio, come ad es. l'A.N.A. (Associazione Nazionale Alpini), il C.A.I., etc.

Questi gruppi di volontariato possono fare molto, soprattutto se operano in modo sinergico a progetti di interesse comune, finalizzati alla riscoperta e valorizzazione di un territorio (quello montano), altrimenti destinato al degrado e al totale abbandono. In queste attività vanno coinvolti soprattutto i giovani, perché attraverso il lavoro e il servizio alla collettività avviene la presa di coscienza del rispetto e del mantenimento del bene comune.



Sezione di Torino



**Beppe Previti**  
*Reggente UET*



SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

# Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 11 – Numero 113/2023  
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, Mauro Zanotto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano

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, Alessandra Ravelli, Consolata Tizzani

Email : [info@uetcaitorino.it](mailto:info@uetcaitorino.it)

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

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

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

## Sommario Luglio-Agosto 2023

Editoriale – Riflessioni del Presidente

**Sentieri e Segnaletica** 02

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

**Voi che passare ci vedete, sotto la pioggia o il sole a raggio...** 05

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

**La super coperta** 08

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

*Piccoli racconti delle stube*

**Re Ombro e Ombretta** 13

**La Bisca Blanca** 15

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

**La rosa delle Alpi** 18

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

**La Cucina popolare della Liguria** 22

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

**Credeenze popolari** 27

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

**Hervé Barmasse. Cervino, la montagna leggendaria**

*Mostra alla Casa Alpina IREN nel Parco del Gran Paradiso* 31

la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

**Riconoscere, conservare e valorizzare i libri antichi e rari** 36

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello per la Punta Ramiere dalla valle di Thuras** 38

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

**L'essenziale, in montagna, è saper tornare**

*La psicologia e l'alpinismo, tra Freud e le vertigini* 43

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

**Apparecchi acustici: quando bisogna usarli?** 50

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

**Strizzacervello** 53

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**Se no fa caldo di luglio e di agosto, sarà tristo il mosto** 60

Reportage – Ai confini del mondo

**Val Germanasca mon amour** 62

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

**Sotto la zolla**

*Lettera aperta ad Edmondo De Amicis* 65

Per comunicare con la redazione della rivistascrivici una email alla casella:  
**[info@uetcaitorino.com](mailto:info@uetcaitorino.com)**

*Voi che passare ci vedete, sotto la pioggia o sole a raggio...*



## Sul cappello un bel fior la rubrica dell'Escursionismo estivo

La voce calda e profonda di un caro amico al telefono mi chiede come sto e mi ricorda che devo alzarmi, due minuti prima che suoni la sveglia.

Mi butto giù dal letto all'alba e sotto casa trovo Vittoria che mi sta già aspettando con Aharon, il suo meraviglioso Border-Collie, di cui sono anche un po' "zia".

Poi con Valter raggiungiamo gli altri al "Maffei": siamo in 41 più due a quattro zampe.

Sono reduce da una cena con amici tanto cari, simpatici e molto "cool"; amano trovarsi in una Bocciofila dove si sta molto bene al fresco sotto i platani e il cibo è buono, ma il vino, sfuso, ti avvelena solo a guardarlo... combatto la nausea e mi chiedo se mi verrà il solito attacco di emicrania.

Ci fermiamo per l'ultima colazione in Val di Susa; al "Caffè Con te" ci si appalesa una

meravigliosa vetrina di croissants, palmiers, muffyns e ogni altro ben di Dio appena sfornato (merito dell'Organizzatrice dell'Escursione, Luisella): divido con Aharon il mio palmier all'uvetta e lui mi conferma il suo affetto leccandomi la faccia.

Elena mi recita in Greco antico i primi versi del Prologo dell'Odissea: "Raccontami, o Musa, di quell'uomo versatile e scaltro che a lungo vagò per la terra dopo aver distrutto la rocca sacra di Troia..."; con tanta nostalgia ripenso a quando li sapevo a memoria anch'io, quei versi che ho tanto amato e che hanno contribuito a costituire il fondamento della mia vita.

Ci incamminiamo costeggiando la Certosa: sono ancora visibili i resti delle celle dei Monaci spazzate via dalla piena di un affluente del Torrente Gravio, oggi poco più di un rigagnolo che attraversiamo su un ponticello di legno.

Nel bosco la salita è subito molto ripida, in tutto sono più di 900 metri di dislivello tra salite e discese: sono un po' giù di allenamento e rintronata dal vino, il cuore mi batte in gola, mi sembra di morire...

Elena e Aharon corrono felici, beata gioventù! Il sentiero si restringe risalendo a mezza costa la vallata sulla destra orografica del Gravio che rumoreggia minaccioso vicinissimo in basso; nella radura felci, erbe e fiori sono alti quasi quanto noi.

Le mie gambe nude vengono schiaffeggiate da quasi tutte le varietà di rovi e di ortiche contemplati dalla Botanica, ma lo spettacolo è bellissimo!

Riesco a respirare, un raggio di sole illumina i colori accesi dei fiori gialli del Maggiociondolo e a terra altri gialli e viola...

L'aria è pura e frizzante ed io mi sento felice. Sotto gli abeti ci aspetta un altro tratto impegnativo e poi finalmente si apre un pianoro di Rododendri con un gruppo di baite in pietra grigia e le mucche al pascolo: un gruppetto di istruttori decide di fermarsi all'Alpe Mustione e





ci accampiamo su una roccia contornata di tane di marmotte.

Parliamo di politica, di costume e di società senza neanche litigare, mentre le marmotte fischiano sempre più vicine e tra i vari cinguettii si sente "cucù... cucù"; sembra che anche il cuculo ci voglia esprimere il suo disagio per la nostra invasiva presenza...

Sento una goccia sulla gamba, ma mi viene detto che le previsioni Meteo dell'Aeronautica prevedono pioggia solo alle 17: fa decisamente freddo, il cielo è coperto da nuvole scure, indosso tutto quanto ho nello zaino e propongo di cominciare a scendere preoccupata per il

rientro, ma nulla, bisogna aspettare il gruppo e mi viene spiegato che in montagna occorre avere anche i pantaloni lunghi perché il tempo può sempre cambiare.

Mi sento anche un po' presa in giro, ma in quell'istante una bomba d'acqua si rovescia su di noi, che finalmente ci incamminiamo giù nel bosco... c'è acqua dappertutto, sopra di noi, dai lati arrivano schizzi, gli scarponi dentro l'acqua del sentiero inondato ...

Camminiamo in silenzio molto concentrati perché le rocce bagnate e le foglie sono scivolose... la mia giacca supergriffata, termosaldata e strapagata in due minuti è un colabrodo, sono bagnata dalla punta dei capelli alle dita dei piedi...

Malgrado la marcia mi viene freddo, per non piangere mi metto a cantare e Franco mi viene

dietro, da “Era una notte che pioveva“ facciamo tutto il repertorio, dalle canzoni degli Alpini ai cori di montagna passando per Bella Ciao e finendo con De Andrè, mentre Monica e Domenica ridono di gusto!

Fradici e stremati arriviamo alle macchine, mi sento in crisi ipotermica e l'emicrania è scoppiata ... per fortuna ho il farmaco di riferimento, vorrei solo arrivare a casa al più presto ma Vittoria e Valter non sentono ragioni e non intendono rinunciare alla birretta gelata che si sono meritati... per i fragili e gli emicranici nessuna pietà.

Nella veranda del caffè “Monet” il sole caldo contro la vetrata ci asciuga: ordino un tè caldo ma il profumo delle focacce e delle ottime birre che arrivano mi dissuade: l'emicrania mi è già venuta, penso, tanto vale che mi goda una doppio malto artigianale e una “pinsa“ con le cipolle caramellate e i pomodorini secchi.

Siamo rilassati, la fatica e i pericoli alle spalle: chiacchieriamo felici tra una battuta e l'altra, prendendoci un po' in giro... poi qualcuno la spara più grossa, qualc'un altro ficca il dito nel piatto delle signore e scoppia il putiferio, viene subito accusato di maschilismo, bullismo e di quant'altro finisca con “ismo” e da lì parte il cazzeggio alla grande...

Il cocktail di farmaci e alcool mi ha definitivamente obnubilata, sono in una fase di piacevole annebbiamento quando mi arriva dall'amico che all'alba era dolce e affettuoso un messaggio molto freddo e stizzito perché dalle cinque e mezzo non ha più mie notizie, ha temuto che mi fosse successo qualcosa e “adesso però mi scuserai ma credo proprio di essermi stancato di aspettare come un illuso e pure un...” !

Mi fiondo fuori dal locale con il telefono in una mano e la bottiglia di birra nell'altra cercando di spiegargli che in montagna non c'è campo e... tutti escono alla spicciolata bersagliandomi di scherzi... frizzi e lazzi...

**Maria Teresa Bragatto**

***Sul cappello un bel fior!***

*Rit. Sul cappello un bel fior  
sulle labbra una canzon  
un cuor gioioso e sincero  
questo solo ci vuol  
per un bravo esplorator  
per girare il mondo intero.*

*Voi che passare ci vedete  
sotto la pioggia o del sole al raggio  
certamente penserete  
che ci vuole un bel coraggio  
per andar sempre così  
pur se ripida è la via,  
Voi V.P. non ci capite  
perchè certo non avete...*

*Rit.*

*Oh potessimo nei boschi  
ogni nostro dì passare  
lieti poi sotto le tende  
alla sera riposare.  
Dalle vette delle Alpi  
alle sponde del gran mare  
con il nostro lieto canto  
noi diremo a tutto il mondo.*

*Rit.*



## La “super coperta”

Alla fine della scuola Linda andava in montagna, dai nonni. Ogni anno. Ci rimaneva per un mese, il mese per lei più bello.

Anche quell'anno, mentre stava preparando i bagagli con la mamma pregustava le avventure e respirava già il profumo dei prati in fiore, sentendo sulla pelle la freschezza dell'ultima neve e assaporando l'acqua sincera dei torrenti.

Non vedeva l'ora di incontrare nuovamente i suoi amici estivi e stare con i nonni.

Insomma era felice perché pregustava tutto quanto.

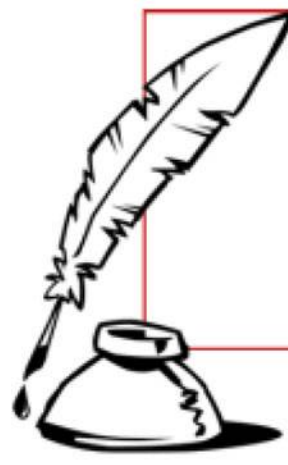
Come diceva il saggio poeta, Linda era quasi più felice mentre preparava i bagagli e si immaginava le sue vacanze, che quando le stava vivendo. La saggezza dei tristi poeti era tanta!

Pensava che quei giorni erano proprio belli perché genuini: si ricordava di quando quell'anno con Piercarlo avevano dipinto tutte le uova di nero, facendo credere alla nonna che le galline avessero mangiato del carbone; di quando i nonni avevano preparato quella festa in cortile di sera e tutti i bambini bendati dovevano rompere con un bastone dei sacchetti appesi ad una corda, qualcuno conteneva sughero... inoltre le merende deliziose della nonna: pane, burro e zucchero; pane, olio e pomodoro; ricotta con zucchero, e chi se le poteva dimenticare!

Il nonno aveva una piccola vigna e cercava di curarla e seguirla come meglio poteva, anche se gli anni passavano e non era più un giovincello.

Linda a volte seguiva il nonno nel lavoro e notava come curava le giovani viti, si offriva di aiutarlo e le piaceva pensare che il vino prodotto era anche un po' merito suo. Il nonno le permetteva di assaggiarne un pochino e una volta aveva anche dipinto una etichetta inventandosi un nome tutto suo da mettere sulla bottiglia di prova.

La nonna poi, durante le varie estati, le aveva insegnato a lavorare a maglia e tutti gli anni confezionava qualche piccolo capo per l'inverno seguente: una sciarpa, un berretto, dei guanti.



## Penna e calamaio *Racconti per chi sa ascoltare*

Quest'anno sarebbe stata la volta della super coperta: una coperta formata da molti quadretti uniti insieme, ognuno con una fantasia diversa, qualcuno l'avrebbe confezionato lei, qualcun altro la nonna, così sarebbe stata una coperta ancora più preziosa.

Quella mattina della partenza la mamma si svegliò presto, caricò il tutto e decise di fermarsi lungo la strada per sorseggiare un caffè; poi la tappa d'obbligo in panetteria a fondo valle per acquistare la torta di nocciole e infine i vari tornanti le portarono a destinazione.

Mamma andò via dopo pranzo dicendo che doveva partecipare ad una riunione di lavoro, Linda la salutò pensando che l'avrebbe rivista durante il fine settimana assieme al babbo

Appena l'auto della mamma scomparve dietro la curva, la nonna Maria la guardò. "Allora! Come sta il mio terremoto?" e la strizzò così forte che le si bloccò il respiro per un attimo.

"Benissimo nonna! Non vedo l'ora di iniziare a lavorare per la super coperta!" iniziò a correre in cortile saltando come uno stambecco

"Lo vedo che stai bene, ma conserva un po' di energia per il lavoro!" e scoppiò in una sonora risata.

Detto ciò entrò in casa per sistemare la cucina ed andare a riposare, la pennichella pomeridiana era sacra e Linda, da tempo esonerata da quel rito assurdo ed odiato fin da piccolissima, si occupava di altri passatempi.

Tra i tanti c'era quello di cercare i tappi di birre e bibite belli lucenti, schiacciarli con un martello fino a farli diventare dei dischetti di metallo e giocarci con gli amichetti lanciandoli contro un muro.

Quando il gioco terminava i suddetti dischetti venivano sotterrati in un campo vicino al cimitero del paese. Merce di valore sarebbe dovuta stare molto nascosta e vegliata da sentinelle speciali...





Quell'estate trascorse tra passeggiate e risate; feste e canzoni; cacce al tesoro e partite di dischetti.

E poi c'erano i quadrati colorati: lei e la nonna decidevano i colori da abbinare e partivano con i ferri; confezionando quadrati su quadrati variopinti. Sedevano all'ombra del larice in cortile e un venticello leggero accompagnava il lavoro, si rendevano conto che stavano partecipando alla costruzione di qualcosa di bello, a volte si fermavano insieme e una diceva:

*la "super coperta" è  
veramente stata fatta  
dalla mia nonna Maria...  
il resto è fantasia...*

*Michela*

*“questa coperta sarà per..  
l'altra continuava:  
chi ha freddo,  
chi è triste,  
chi è solo,  
chi non riesce a dormire,  
chi ha paura,  
chi vuole guardare la televisione,  
chi vuole ridere,  
chi vuole piangere...”*

e continuavano così fino a che una diceva:

*“per tutti!”*

Quell'estate Linda tornò a casa con qualcosa di speciale, oltre i ricordi: una super coperta coloratissima che utilizzò subito.

Forse era per tutto il lavoro che lei e la nonna avevano fatto e per tutto l'amore che avevano cucito con i quadrati colorati, ma quella coperta faceva dormire bene, ti abbracciava e ti cullava.

Gli anni passarono, le estati in montagna con i nonni anche, Linda divenne una ragazza e poi una giovane donna, la super coperta la accompagnò sempre.

Per chi è questa coperta nonna?

Per chi vuole piangere; e quel giorno del funerale prima del nonno e poi della nonna Linda pianse tanto, a casa si avvolse nella coperta che la fece calmare e poi addormentare.

Per chi è questa coperta nonna?

Per chi è triste; e Linda lo era tanto quando il suo fidanzatino la lasciò perché aveva visto una ragazza più grande e smaliziata di lei; la super coperta la calmò.

E poi quando aveva paura, rabbia, quando non riusciva a dormire, quando si sentiva da sola la coperta aveva sempre il potere di risolvere, appianare e riportare in centro l'ago della bilancia equilibrando la vita di Linda.

Quella sera il cielo in montagna era particolarmente sereno e le stelle erano più

vicine che mai, sembravano avvolgere tutto: lei, la casetta dei nonni che frequentava oramai con la famiglia, Black che sonnecchiava sul tappeto; tutto quanto, persino i suoi pensieri.

Andando indietro nel tempo Linda si rivide seduta sulla stessa panca mentre con la nonna preparava i quadrati della super coperta, il sorriso della nonna, il suo profumo di acqua di rose, la riportarono indietro e assaporò ancora la magia di quei momenti.

“Mamma...” Linda girandosi vide Leo barcollare verso di lei in lacrime.

“Leo, tesoro! Sei caduto dal letto?”

“No, ho sognato il mostro! Che usciva da sotto l'armadio e voleva prendermi! Ho paura!”

“Leo, vieni dalla mamma che facciamo passare la paura”

Linda prese da un cesto una coperta formata da tanti quadratoni colorati

“La super coperta!” esclamò Leo

“Esatto, adesso tu verrai qui da me e ti avvolgerò con questa”

Leo si sistemò sulla panca e Linda mentre lo avvolgeva con la coperta iniziò dire:

*“Per chi è questa coperta?”*

*Per chi ha freddo,*

*per chi è triste,*

*per chi è solo,*

*per chi non riesce a dormire...”*

*“Per chi ha paura”*

disse Leo e dopo poco si addormentò sereno.

**Michela Fassina**



## *l'ultimo libro di Michela Fassina...*

*Michela Fassina è nata a Torino, città presso la quale ha conseguito una laurea in Scienze Biologiche.*

*Vive a Grugliasco e insegna da più di 16 anni in questa cittadina di provincia, dopo un'esperienza lavorativa come biologo presso una ditta di diagnostici in Torino.*

*Da sempre amante della montagna dove si rifugia, in un piccolo paesino della Val Germanasca, appena può con la propria famiglia.*

*Qui nel silenzio e nel verde tra passeggiate e sciate, sono nati la maggior parte dei racconti presenti in questa raccolta.*

*Questo libro è il concretizzarsi di un sogno sempre rincorso.*

*Caro lettore, quante volte hai ascoltato un racconto?*

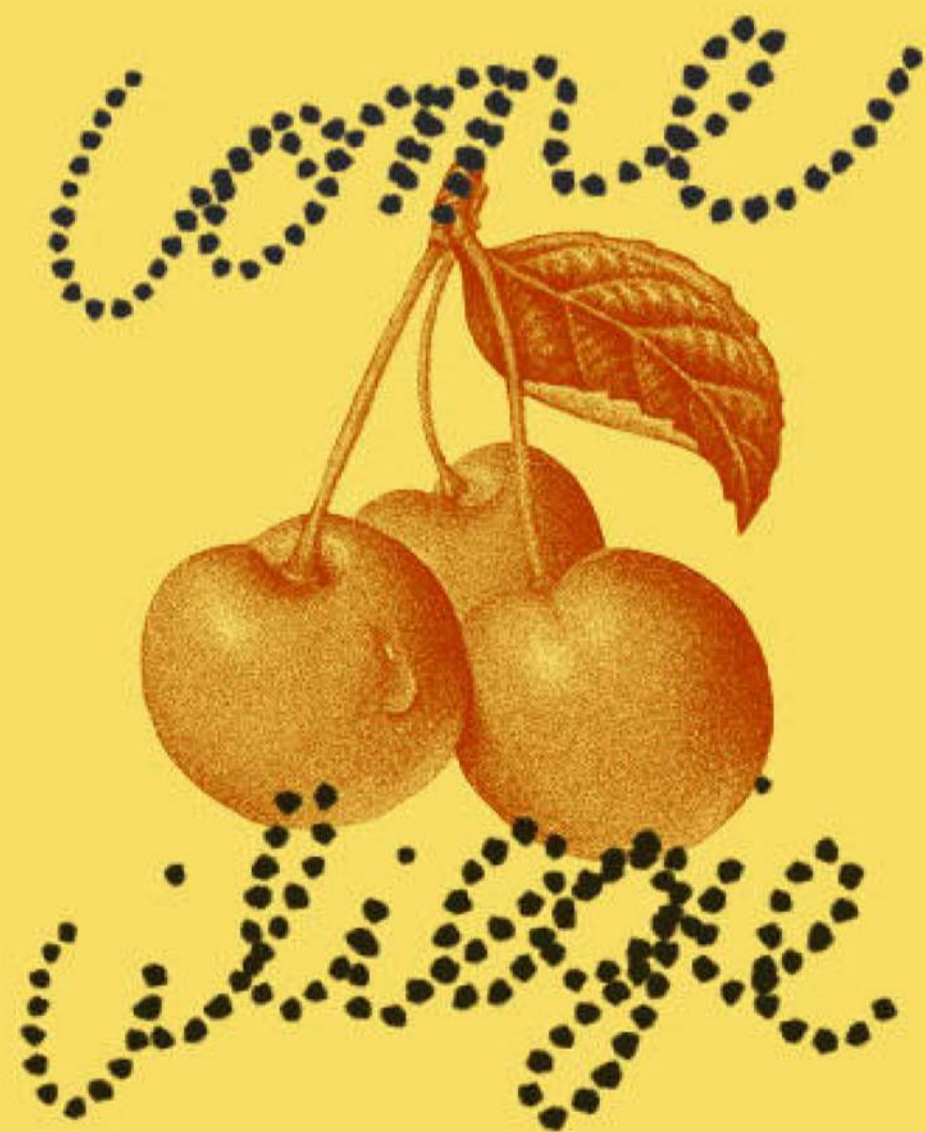
*Da piccolo, da grande, intenzionalmente o per caso, durante un viaggio in treno, alla radio, da un amico, da un nonno, dalla tua mamma.*

*Forse l'avrai trovato curioso, triste, pauroso o comico; avrà comunque suscitato emozioni.*

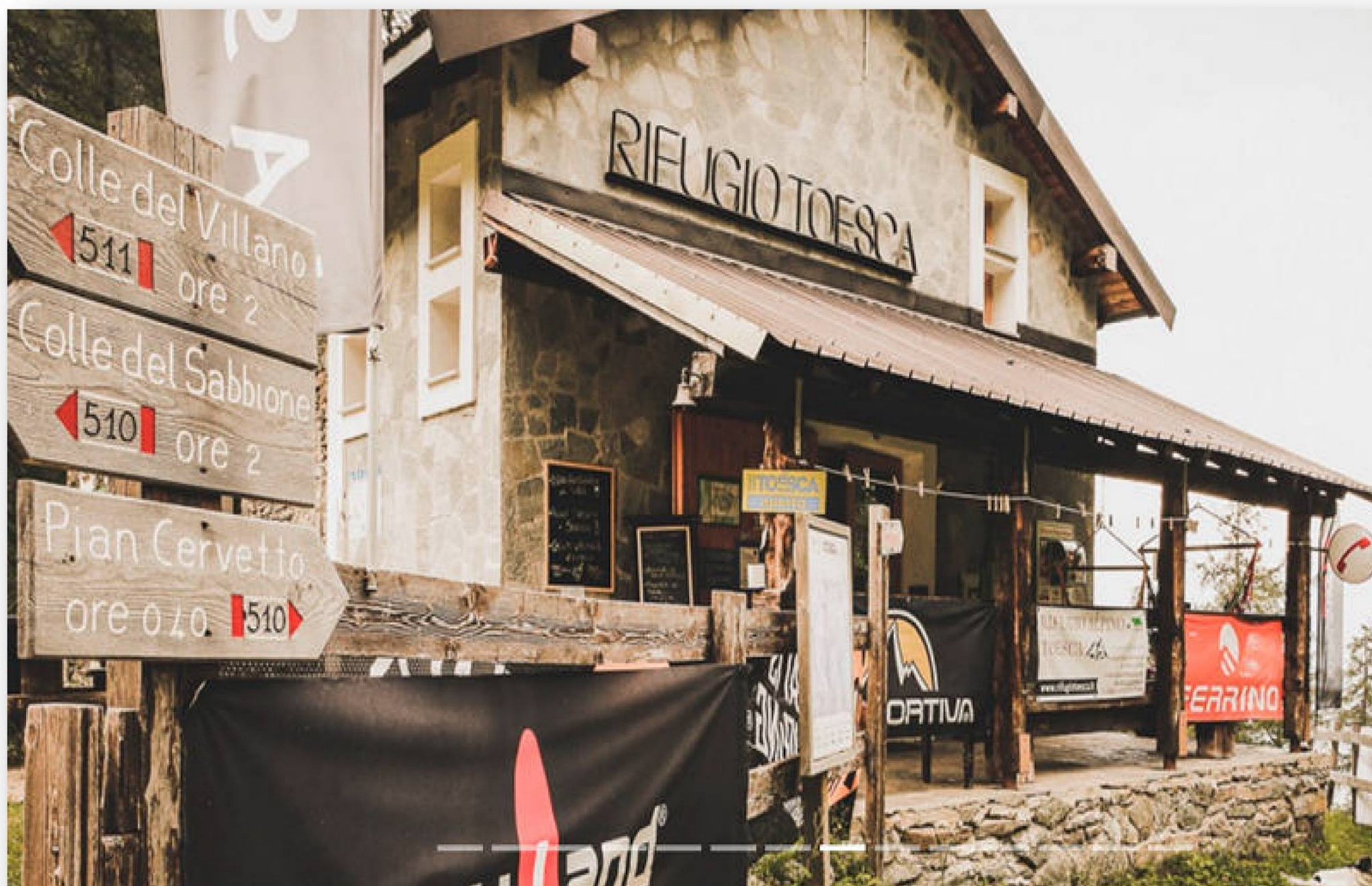
*La vita è emozionarsi.*

*Spero che questi racconti possano emozionarti e che tu, dopo avere letto il primo, possa essere incuriosito fino alla fine, divorandone uno dopo l'altro, come ciliegie.*

Michela Fassina



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



*Il rifugio è aperto! Vi aspettiamo!*



## Piccoli racconti delle stube

Storie e leggende delle Dolomiti

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

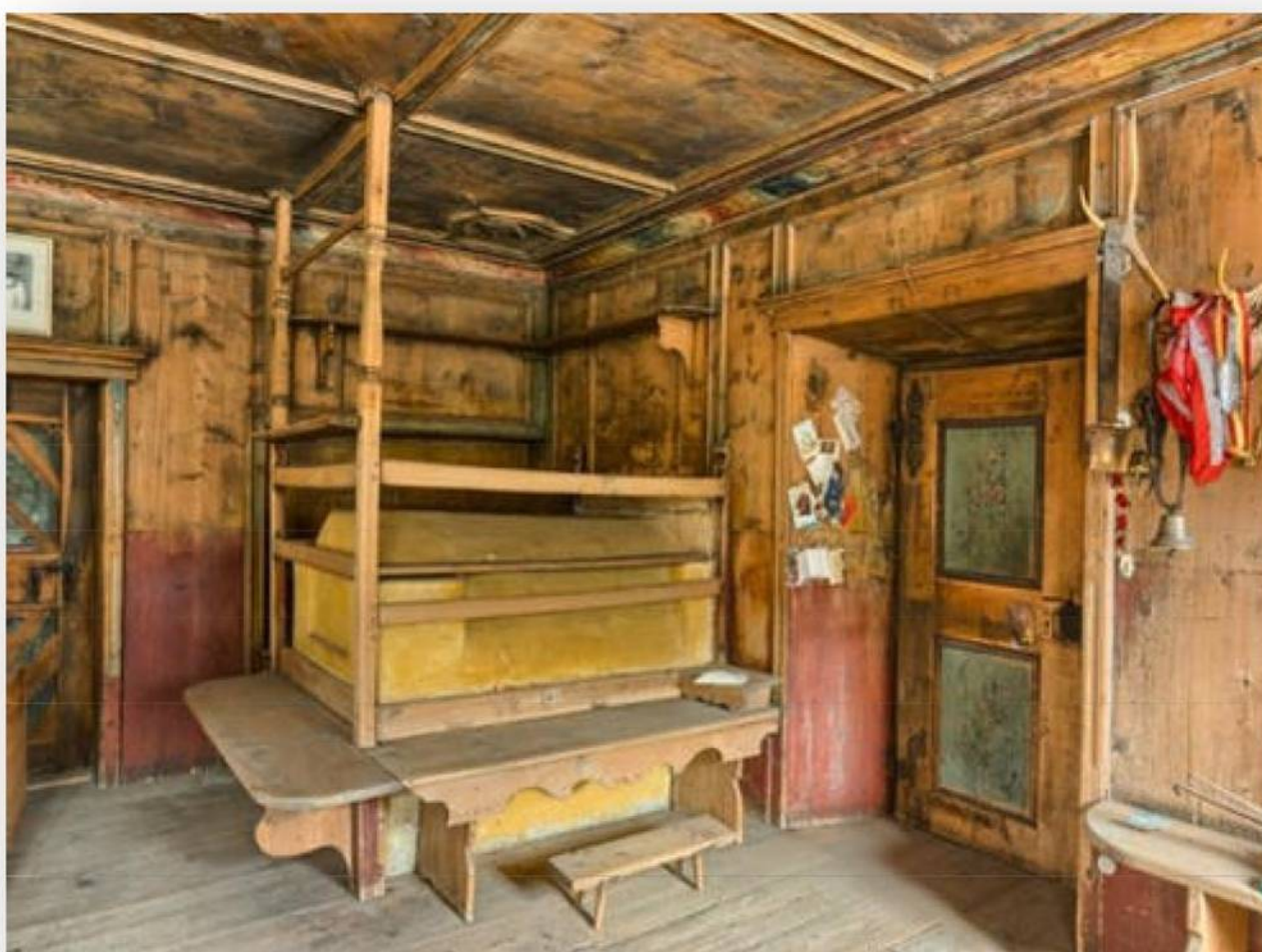
*La vita dell'intera famiglia, al di fuori del lavoro nei campi e nella stalla, si svolgeva principalmente qui: i pasti, la convivialità serale, le orazioni, le veglie, i lavori tipicamente femminili quali il ricamo e la tessitura.*

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

### Re Ombro e Ombretta

*A monte dei Serrai di Sottoguda, un portale di bronzo segnava l'inizio del regno di Re Ombro.*

Nell'alta Val Pettorina, troviamo una bellissima leggenda ladina che si perde nella notte dei tempi, la quale narra che l'entrata dei Serrai di Sottoguda, a monte dell'omonimo villaggio, fosse preclusa da un gigantesco portone bronzeo, oltre al quale si estendeva il mitico e fiabesco Regno di Re Ombro.



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Questi abitava in un meraviglioso castello di alabastro che pochi avevano potuto ammirare, perchè proibito alla gente comune. Egli aveva una figlia bellissima, di nome Ombretta, la quale per il suo carattere gioioso e allegro, era amata da tutti i suoi sudditi.

Tanto essa era amata dal suo popolo, quanto essa era odiata dalla matrigna che vedeva in lei un ostacolo per l'avvenire delle sue figlie, per la verità non molto avvenenti.

Infatti, i Principi e i Cavalieri che venivano in vista al castello, non avevano occhi che per la bella Ombretta, trascurando ovviamente le figlie della perfida Regina. Questa, per quanto si sforzasse di volerle sposare con qualche Principe, si rendeva conto, sempre più, che i suoi sforzi sarebbero stati vani. Un bel giorno un Principe, innamoratosi di Ombretta, chiese al Re l'onore di farla sua sposa; questi ben felice, acconsentì.

Immediatamente la notizia si sparse per tutto il reame, e anche al di fuori dei suoi confini. Fu così che iniziarono subito i preparativi per le principesche nozze. Il Re diede ordine che per quel giorno speciale tutti i sudditi fossero presenti e naturalmente, invitò i nobili della regione. Doveva essere insomma un matrimonio degno di sua figlia.

La matrigna però, piena di invidia e di odio, decise di vendicarsi e, prima che si giungesse al fatidico giorno delle nozze, mandò chiamare una malvagia strega e le ordinò di trasformare con un incantesimo la Principessa Ombretta in pietra. Così fu fatto.

Il Re, all'oscuro di tutto ciò e affranto dal dolore per la scomparsa della figlia, ordinò che venisse minuziosamente frugato ogni più remoto angolo del regno. A nulla valsero però gli sforzi congiunti dei sudditi; la bionda principessa dagli occhi azzurri era scomparsa. Un bel giorno d'estate di molti anni dopo, a un pastore che governava il suo gregge nella Val Ombretta, parve di udire un canto di donna, su verso le pareti della Marmolada. Da principio non ci fece caso, pensando che ciò fosse



Ascoltando meglio però, si rese ben presto conto che quello che lui udiva era veramente il canto triste di una donna che diceva:

*Son de sass e no me muove  
(sono sasso e non mi muovo)  
Son de crepa en Marmolèda  
(sono roccia in Marmolada)  
Son na fia arbandonèda  
(sono una figlia abbandonata)  
E no sèi per ci rejon  
(e non ne conosco la ragione)*

Passarono gli anni e di questo tragico avvenimento nessuno più parlò, se non tra i montanari della Val Pettorina che si

tramandarono di padre in figlio questa triste storia, così come giunta sino a noi.

Si dice che passando per la Val Ombretta e guardando con attenzione l'immensa parete sud della Marmolada, si possa scorgere, ivi scolpita nella roccia, l'immagine di una fanciulla che come vuole la leggenda, sarebbe proprio la bella e sfortunata principessa.

Si narra anche che la chiave del portone bronzeo rimase per molto tempo appesa al portale della chiesa di Sottoguda.

## La Bisca Blanca

*Lo stregone di San Vigilio chiamato a scacciare i serpenti di Fodara Vedla*

A quattro ore di cammino da Al Plan, in direzione di Ampezzo si trovano gli alpeggi di Fodara Vedla dove ancora oggi i contadini di Marebbe portano gli animali al pascolo durante il periodo estivo.

Qui è possibile sentire gli odori della fioritura primaverile che con i suoi mille colori ci regala un paesaggio spettacolare. Non molto tempo fa, tra i suoni delle campane portate dal bestiame si udivano le urla dei pastori, le quali echeggiavano fino in cima al Sas dla Para e alle Nainores.

Da molto tempo i contadini della valle di Marebbe portano i loro capi di bestiame in questa località, nonostante le difficoltà che si incontravano tempo fa. Spesso essi venivano colpiti dalla sfortuna e dalle disgrazie.

Un grosso intralcio e pericolo era costituito dalla presenza di molti serpenti velenosi sui prati e nelle vicinanze di Fodara Vedla. Si racconta che non esisteva roccia o albero privo di questa presenza inquietante. I tanti rettili trovavano rifugio sotto alle "üties" costruite a Fodara Vedla per avere un riparo durante il soggiorno estivo.

Nessuno osava gironzolare attorno a queste costruzioni senza prestare la massima attenzione, bastava infatti una minima disattenzione per calpestare una di queste vipere ed essere morsi. Calpestare un serpente significava spesso la morte, in quanto gli antidoti erano difficilmente reperibili e la lontananza dal primo medico era eccessiva.

La costante presenza di vipere a Fodara Vedla costituiva un pericolo anche per gli animali dei poveri contadini di San Vigilio. Questi si



sdraiavano usualmente sul prato per digerire, in queste occasioni le serpi trovavano riparo sotto i loro corpi e con il minimo movimento dell'animale i serpenti non esitavano ad usare i loro denti veleniferi.

Per alcuni anni i contadini di San Vigilio rinunciarono a frequentare quei posti, ma nonostante i pericoli provavano una forte nostalgia per le giornate semplici a contatto con le montagne in alta quota. Non passarono molte estati che i primi contadini tornarono a seguire l'antica tradizione.

Durante quell'estate le mucche smisero improvvisamente di dare il latte. Tutte le mattine quando i pastori tentavano di mungere il loro bestiame non riuscivano ad ottenere un solo bicchiere di latte.

Tra i pastori nacque il sospetto che qualcuno potesse abusare del loro bestiame cosicché una notte uno di loro si nascose tra il fieno in una delle stalle aspettando di scoprire cosa stava succedendo.

Il pastore stava per addormentarsi quando nel tenue albore della luna rimase allibito di fronte a quello che i suoi occhi videro.

Un infinità di serpenti entrarono con eleganti movimenti nella stalla e raggiunto il bestiame si attaccarono con i denti alle mammelle. La stalla era invasa da serpenti che si stavano cibando succhiando tutto il latte a disposizione. Dopo un po' di tempo le prime serpi iniziarono ad allontanarsi raggiungendo l'oscurità. Il contadino era spaventato ma decisamente infastidito. L'istinto lo portò a imbracciare una pala e con violenza iniziò a colpire il maggior numero possibile di serpenti. Amazzò parecchi serpenti ma non risolse nulla. Tutte le notti qualcuno doveva stare sveglio nella stalla a proteggere le mucche.

Non distante da San Vigilio, in una costruzione fatiscente e isolata viveva uno stregone che era noto per la sua capacità di dialogare con i serpenti. Non vedendo più alcuna via d'uscita, i contadini si recarono dallo stregone e gli promisero una sostanziosa ricompensa se fosse riuscito a scacciare i serpenti da Fodara Vedla.

Lo stregone accettò, recuperò le sue cose e si avviò verso Fodara Vedla. Disse ai contadini che dovevano avere pazienza e aspettare che calasse la notte affinché i suoi poteri riuscissero a attirare l'attenzione delle vipere. Passarono il pomeriggio a raccogliere enormi quantità di legna che sarebbero servite per accendere un focolare.

Quando calò la notte lo stregone accese il focolare vicino al quale iniziò a pronunciare frasi incomprensibili. I contadini erano raccolti vicino alle loro üties ed osservavano impauriti la danza delle enormi ombre generate dal fuoco, l'atmosfera era davvero angosciante.

Le parole dello stregone avevano lasciato il posto al silenzio quando i prati circostanti si riempirono di serpenti. Centinaia, migliaia di serpi accorrevano tra le fiamme passando di fronte allo stregone soddisfatto. Buttandosi tra le fiamme ogni serpente provocava un gran frastuono e le fiamme si alzavano altissime in cielo illuminando le montagne circostanti.

Tutto sembrava procedere per il meglio e tra i contadini iniziarono a farsi vedere espressioni soddisfatte. Ma improvvisamente un intenso sibilo dalle parti di Col de Rù iniziò ad avvicinarsi sempre di più. Lo stregone si allontanò bruscamente dalle fiamme e sbiancò quando comprese il significato di quei umori.

“Questo è il serpente bianco, adesso sono finito!” gridò nella disperazione.

Il sibilo era diventato insopportabile quando in un attimo apparve un serpente bianco come la neve che in testa portava una corona d'oro. Il serpente raggiunse le fiamme e con estrema forza si avvolse attorno alle gambe dello stregone trascinandolo con sé tra le fiamme del focolare. Entrambi morirono bruciati tra le urla dei pastori. Questi corsero nelle loro üties e pregarono fino al giorno seguente dalla grande paura.

Con le prime luci del giorno essi ritrovarono le forze per uscire e avvicinarsi alle ceneri del



focolare. Il loro sguardo si scontrò con un paesaggio rinnovato. Davanti a loro c'era un grande fossato che da Fodara Vedla raggiungeva Pederü. Il veleno delle vipere aveva corrosi i pascoli e gli alberi lasciando spazio alla nudità delle rocce e scavato una profonda ferita nel terreno.

I contadini frugarono tra le ceneri per vedere se ci fosse ancora qualche traccia dello stregone. Nel mucchio di ceneri intravidero la corona d'oro portata dal serpente bianco che uno di loro intascò di fretta. Si racconta che questo contadino ebbe soldi per tutta la vita.

Dopo quel giorno raramente si incontrarono dei serpenti sui pascoli di Fodara Vedla, ma sul sentiero che porta alle malghe, l'enorme fossato scavato dal veleno dei serpenti ricordò a tutti e per sempre l'accaduto.

*Fodara Vedla è una località poco sopra Pederü vicino a San Vigilio di Marebbe dove da tanti anni si trovano tablà e üties (malghe) che servivano da rifugio per animali e pastori che trascorrevano le estati in alta quota. Ancora oggi in questo posto stupendo nel parco naturale Fanes-Senes-Braies si trovano malghe e un rifugio. Il fossato scavato dal veleno dei serpenti di Fodara Vedla è oggi costituito dal canyon che da Fodara Vedla raggiunge Pederü.*

**Mauro Zanotto**



In questo nuovo romanzo Sergio Vigna ritorna a uno dei temi preferiti delle sue opere migliori: l'indagine sulle difficoltà che affliggono le relazioni umane, scavando nell'universo dell'affettività.

Le coppie sono sempre al centro della sua attenzione: coniugi in crisi o giovani alla ricerca di se stessi, desiderosi di costruire rapporti inossidabili e anche omosessuali, come coraggiosamente narrato nell'ultima fatica letteraria "UN AMORE PERICOLOSO".

In Adanira sono protagonisti un marito, Enzo, sua moglie Bianca, scelti nell'ordinarietà quotidiana: due esseri "normalissimi", una cassiera di supermercato, e un cuoco con problemi di tutti i giorni e difficoltà economiche, afflitti da un'insoddisfazione accresciuta dal desiderio pressante di migliorare la loro vita mediocre. Enzo è sicuramente il più inquieto e il maggiore responsabile delle crepe che si aprono nella coppia in crisi.

La prima parte del romanzo propone quindi l'immagine consueta di un matrimonio destinato a sfasciarsi: la vicenda potrebbe fermarsi qui, come accade frequentemente nella realtà. Sergio Vigna, invece, ci sorprende perché, nel procedere dei due protagonisti verso l'inevitabile disastro, inserisce una serie di eventi inattesi, dissemina alcuni "segni" (così chiamati nel romanzo) che colpiscono prima Enzo e poi Bianca, scavando nella loro anima profonda, modificandoli pian piano, spingendoli a compiere passi che sorprenderanno loro stessi. In due scenari lontani, Torino e la Bretagna, con un legame tra marito e moglie tenuto stancamente insieme da rare telefonate, avviene una specie di miracolo ad opera di una fragile bambina ignara della forza positiva racchiusa in lei.

Il romanzo suggerisce che nella vita di ciascun essere umano tutto è possibile e nulla è scontato. L'esistenza è costellata da eventi imprevedibili capaci di rovesciarla totalmente e Adanira vuol rendere i lettori consapevoli del "meraviglioso" che può accadere.

La capacità di Sergio Vigna di coinvolgere e trasmettere il gusto della scoperta dell'ignoto consente di indagare la realtà contemporanea, mostrandone la complessità, le crudeltà, le fragilità e fortunatamente le positività.

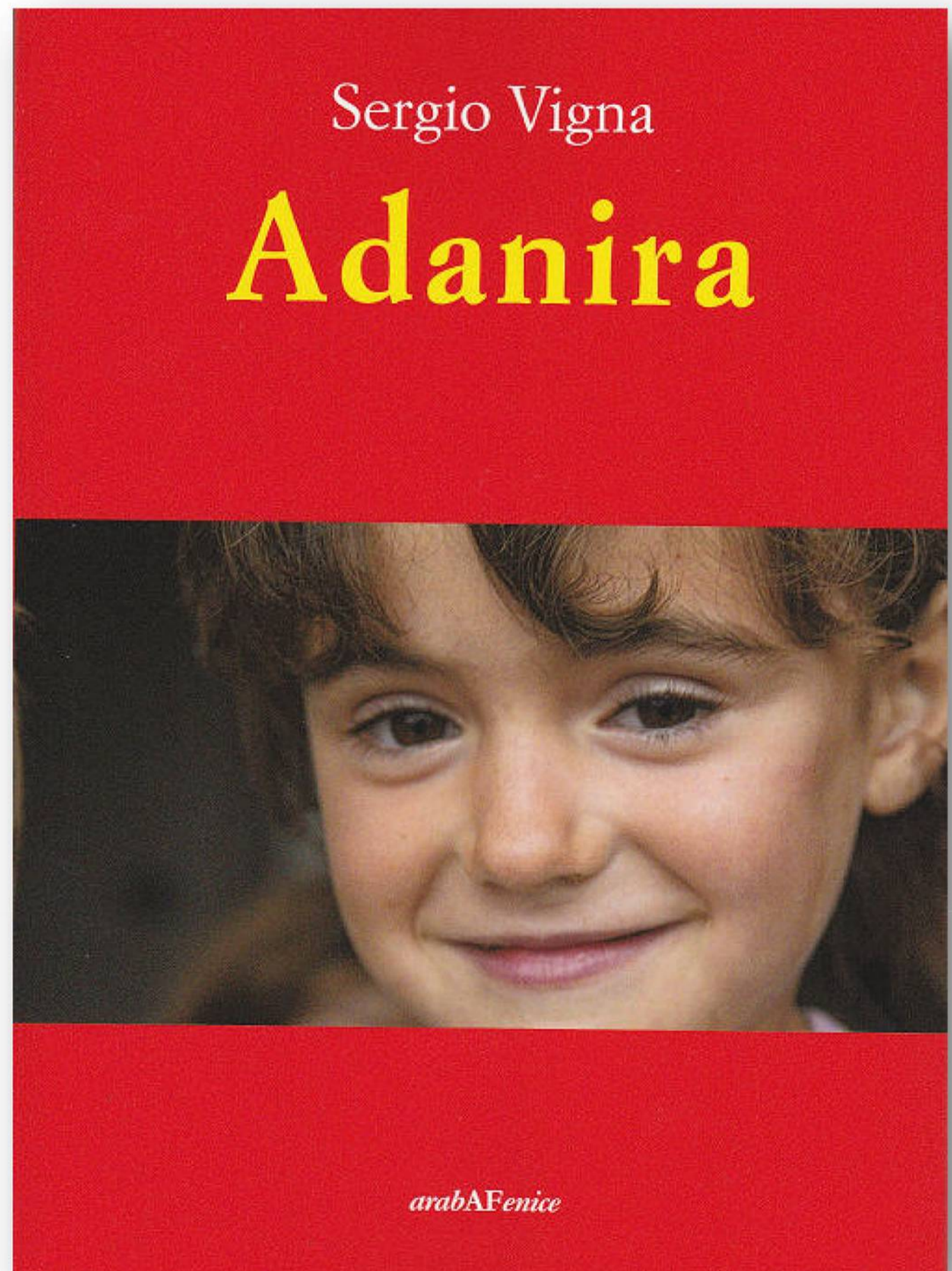
Pochi attori agiscono nello scenario dipinto per questo romanzo; semplici le battute nel copione scritto per loro, efficaci i "colpi di teatro" che l'attenta "regia" dell'autore colloca al posto giusto della narrazione.

Lavoro diverso e innovativo rispetto alla produzione precedente di Sergio Vigna, più profondo e attento nell'indagare l'animo umano.

**Piero Leonardi**



*l'ultimo romanzo di Sergio Vigna...*



## La rosa delle Alpi

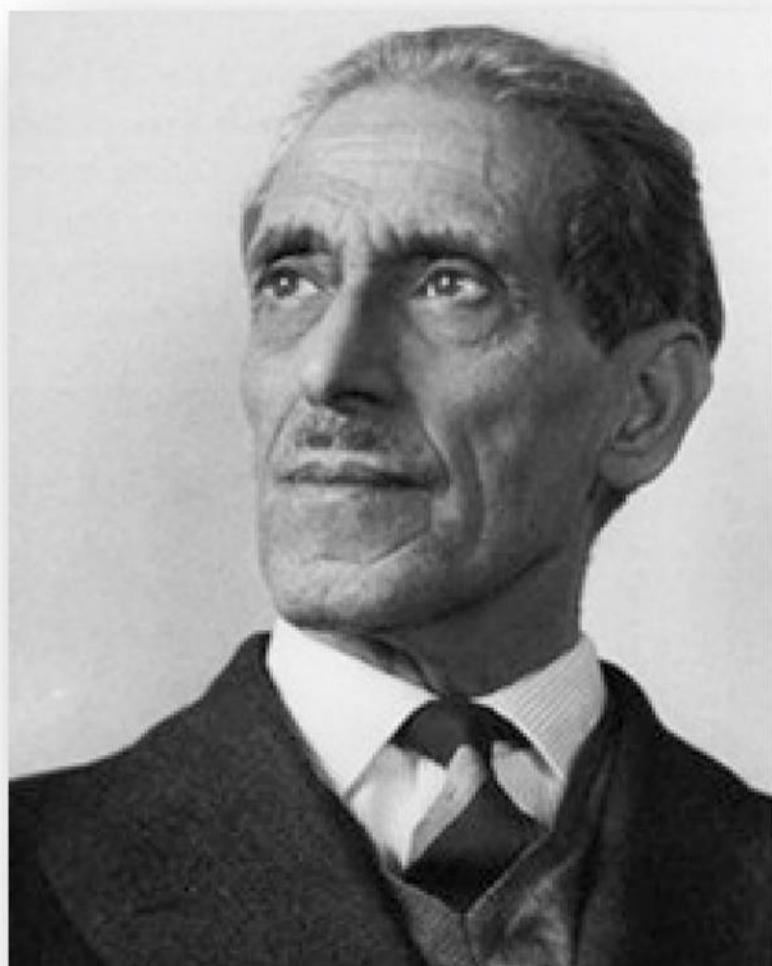
*Là, dei monti sulle alture  
via, lontan da ogni duol  
spunta un fiore tinto in rosa  
che s'indora al Primo sol.  
La sua patria è là, su in alto;  
lì soltanto può fiorire.  
Se di là sarà strappato  
va nostalgico a morir.*

*Rosa alpina tu riunisci  
tutti i monti intorno a te.  
Stringi insieme tutti i cuori.  
nel sorriso e nella fe'.  
Nel color tuo rosso-aurora  
si rispecchia il nostro amore  
per le nitide montagne,  
per chi vive nel lavor.*

Canto popolare nato nel cantone svizzero del Vallese.

Tradotto da A. Zieger e armonizzato dal maestro Franco Sartori.

Il Maestro Franco Sartori nato a Levico Terme il 22 luglio 1892 e morto a Borgo il 9 dicembre 1965 fu un musicista di notevoli capacità diplomato in composizione al Conservatorio di Venezia, in pianoforte e canto corale al Conservatorio di Pesaro, fu docente al Liceo Musicale di Trento, poi a Ravenna ed a Verona



*Il Maestro  
Franco Sartori*



## Canta che ti passa !

*la rubrica del Coro Edelweiss*

ove insegnò armonia e storia della musica al Liceo Musicale.

Rientrato poi definitivamente a Trento, continuò l'insegnamento dedicandosi a tempo pieno all'attività musicale. Pianista famoso, svolse una intensa attività concertistica sia come solista che in gruppi da camera. Fece parte del Trio Sartori-Mendini-Bonzanini con il quale eseguì numerosi concerti sia in Italia che in varie città europee.

Fu autore anche di numerose composizioni cameristiche eseguite con successo e scrisse un'opera Il mistero di S. Vigilio andata in scena al Teatro Sociale di Trento il 20 maggio 1965 ed al Teatro Zandonai di Rovereto il 22 maggio 1965. La morte, sopravvenuta a Borgo Valsugana il 9 dicembre del 1965, gli impedì di coronare il suo sogno: stava infatti portando a termine la preparazione.

### **Zieger, Antonio**

(Trento 23 novembre 1892 – Trento 20 febbraio 1984)

Dopo gli studi secondari a Trento, frequentò l'Università di Vienna e poi, dal 1919, quella di Firenze, dove conseguì la laurea in lettere in quello stesso anno, con Gaetano Salvemini. Fu poi dal 1920 professore di lettere all'Istituto tecnico di Trento.

Alla fine del 1929 il Ministero dell'interno chiese a quello dell'Educazione nazionale di poterlo impiegare, in mancanza di personale adatto, per l'Archivio di Stato di Bolzano, della cui direzione fu incaricato dal 1930.

Nel 1933 venne incaricato di recuperare il materiale archivistico trasferito in Austria al tempo della Prima guerra mondiale. Il 4 gennaio 1935, però, fu sostituito alla direzione dell'Archivio da un archivista di carriera, a seguito di rilievi sulla sua gestione (fra l'altro continuò a risiedere a Trento recandosi solo alcuni giorni a Bolzano) e sulla confusione in cui versava l'istituto, con gravi rischi di dispersione del materiale.

Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=wPcZKBcwHI8>



Negli anni successivi si occupò tra l'altro dell'ordinamento delle carte del Comune di Merano e, nel 1940, dell'acquisizione dell'archivio comunale di Vipiteno all'Archivio di Stato di Bolzano, della cui direzione venne incaricato di nuovo dal 20 maggio 1942.

Nel 1943 gli fu affidata anche la direzione dell'Archivio di Stato di Trento ma entrambi gli incarichi gli vennero revocati dopo l'8 settembre e sotto l'occupazione tedesca fu anche incarcerato.

Dopo la Liberazione, nel maggio 1945, riassunse la direzione dell'Archivio di Stato di Trento, mantenendola fino all'aprile 1947.

Dal 1° giugno 1945 fu nominato anche commissario straordinario della Biblioteca comunale di Trento e curò il rientro del materiale sfollato per proteggerlo dai danni della guerra e la riapertura della Biblioteca un anno dopo, il 20 maggio del 1946.

Terminato il suo incarico di direzione della Biblioteca comunale alla fine di novembre del 1948, tornò all'insegnamento, fino al 1957, presso la Scuola media G. Bresadola di Trento. Fu autore, fin dagli anni Venti, di numerosi importanti lavori di storia locale, tra i quali la Storia del Trentino e dell'Alto Adige (Trento



*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.*



1926, poi Storia della regione tridentina, ivi 1968 e 1981); diresse gli «Studi trentini di scienze storiche» dal 1926 al 1928 e collaborò all'Enciclopedia italiana.

Socio ordinario dal 1923 dell'Accademia roveretana degli Agiati, fece parte anche della Deputazione di storia patria per le Venezie, come socio corrispondente dal 1925, deputato dal 1939 e per qualche anno, dal 1947, anche consigliere. Nel 1973 fu insignito della medaglia d'oro dei benemeriti della cultura.

La sua biblioteca è stata donata nel 1992 dalle figlie alla Biblioteca dell'Istituto storico italo-germanico a Trento.

*La rosa delle Alpi o rododendro rosso (Rhododendron ferrugineum) è la pianta simbolo delle fioriture alpine. Il suo nome deriva dal greco: albero delle rose, mentre il nome ferrugineo fa riferimento al color ruggine della pagina inferiore delle sue foglie. Il suo habitat sono i luoghi rocciosi, pascoli, boschi di conifere, arbusteti. Cresce dai 1600 ai 2800 metri di altezza, oltre al limite del bosco.*

*Esiste anche una specie di rododendro chiamato hirsutum, lo si trova in terreni calcarei e predilige suoli silicei e acidi. Lo si distingue per le sue foglie generalmente più piccole, cigliate ai margini e per i fiori di colore più chiaro. Verso la fine di giugno i pendii si coprono di tantissimi fiori fucsia acceso. I fiori a forma di campanula, possono crescere in gruppi formati da tanti fiori attaccati l'uno all'altro.*

**Valter Incerpi**



**Coro Edelweiss del CAI di Torino**

**Cerchiamo coristi!**

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



## La Cucina popolare della Liguria

*Amici Chef della rivista l'Escursionista, siamo arrivati nella mia Regione... siamo il Liguria!*

*E se esiste una Regione che ha saputo far tesoro nella sua storia di commerci marittimi, del meglio dei sapori mediterranei (e non solo), questa è proprio stata la mia amata Liguria.*

*Per storia, le radici e soprattutto gli elementi che la compongono, si può davvero dire che quella ligure sia infatti la vera cucina mediterranea.*

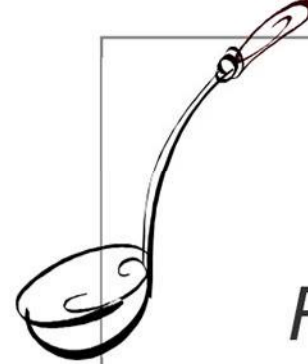
*E' una cucina semplice, propria delle genti di campagna, dei montanari e dei naviganti, fatta di alimenti fondamentali, comuni ed economici, e che è tuttavia diventata costosa, ricercata e piena dei fasti antichi.*

*Volendo infatti riassumere si può affermare che la tradizione culinaria della Liguria si contraddistingua per sei grandi famiglie di alimenti:*

- *le erbe selvatiche spontanee del territorio (maggiorana, salvia, rosmarino, alloro, timo ecc.) e i prodotti dell'orto di casa (cipolle, patate, basilico, melanzane ecc.)*
- *le primizie delle coltivazioni e dei boschi (basilico, pomodori cuore di bue, zucchine trombette, asparagi e carciofi albenganesi, funghi, tartufi della Valbormida, frutta fresca e frutta secca)*
- *l'olio d'oliva*



La Focaccia di Recco



## Il mestolo d'oro Ricette della tradizione popolare



- *i prodotti farinacei (focacce, farinate, torte salate ecc.)*
- *la vasta gamma di paste secche e fresche*
- *il pescato del mare (acciughe, gamberi, polpi, moscardini, seppie, muscoli, triglie ecc.) e la selvaggina (data l'alta boscosità)*

*E con una tale disponibilità di materie prime, non fremete dal desiderio di cimentarvi con le ricette che questo mese vi propongo di fare... per onorare questa terra di Liguria e naturalmente i vostri splendidi commensali?*

*Buona cucina a tutti!*

### Focaccia di Recco

La focaccia con il formaggio, o fugassa co formaggio, è una tipica ricetta Ligure, specialità di Recco, cittadina della riviera Ligure di Levante.

La fama di Recco in fatto di focacce è riconosciuta in tutto il mondo e sicuramente questa focaccia ha contribuito in modo particolare alla creazione di tale notorietà.

Sarà per il connubio particolarmente riuscito tra focaccia e formaggio, ma questa focaccia piace proprio a tutti, grandi e piccini.

La storia della focaccia col formaggio inizia al tempo della terza crociata quando i contadini Recchesi, costretti a rifugiarsi nell'entroterra a causa delle invasioni saracene, e avendo a disposizione solo acqua, farina di semola, olio e formaggetta, inventarono questa focaccia che è restata nel patrimonio gastronomico locale.

Alla fine dell'800, quando iniziarono a spuntare le prime trattorie, la focaccia col formaggio fu inserita nel "menù" ma veniva servita solamente nel periodo della ricorrenza dei morti.

Agli inizi degli anni '50, con lo sviluppo del turismo, la focaccia col formaggio divenne uno dei piatti più amati e richiesti dai turisti e per questo motivo, i locandieri ed i panettieri, iniziarono a servirla non solo durante la ricorrenza dei morti, ma tutto l'anno.

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g di farina
- 500 g di crescenza o stracchino
- 1 dl d'Olio Extra Vergine d'Oliva Riviera Ligure DOP
- 3 dl d'acqua
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

In una ciotola mescolate il sale alla farina, quindi disponeteli a fontana e versatevi al centro l'acqua fredda e 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, mescolandoli con una forchetta con la farina fino ad ottenere un impasto abbastanza solido da poterlo lavorare con le mani.

Impastate quindi con le mani per cinque o dieci minuti, aggiungendo se necessario un cucchiaino di farina, fino ad ottenere un composto omogeneo e soffice.

Ricoprite quindi l'impasto con un foglio di pellicola e lasciatelo riposare per un'ora.

Dividete quindi l'impasto in due parti uguali e, con un matterello, stendetele separatamente in modo che le sfoglie risultino il più sottili

possibili, al punto da apparire quasi trasparenti.

Preparate quindi la focaccia di Recco adagiando una delle due sfoglie in una teglia da forno precedentemente spennellata con qualche goccio d'olio extravergine d'oliva.

Disponete sull'impasto a cucchiaiate la crescenza o lo stracchino in modo uniforme e ricoprite il tutto con il secondo strato d'impasto.

Con un coltello ritagliate l'impasto che fuoriesce dalla teglia e arrotolate quello dei bordi in modo che la focaccia risulti ben chiusa.

Con le dita strappate leggermente l'impasto superiore della focaccia in corrispondenza del formaggio in modo che possa fuoriuscire durante la cottura e spennellate la focaccia con il rimanente olio extravergine d'oliva.

Infornate in forno già caldo a 200°C per 5 o 6 minuti a seconda dello spessore dell'impasto e comunque fino a quando la superficie della focaccia non risulterà dorata.

Una volta pronta togliete la focaccia di Recco dal forno e fatela raffreddare per un paio di minuti, quindi estraetela dalla teglia e servitela subito come antipasto o aperitivo.

### *Trofie al pesto*

Le trofie al pesto sono probabilmente il piatto più classico da realizzare con il pesto; si preparano lavorando il basilico con i pinoli, il formaggio e l'aglio.

*Le Trofie al pesto*



Ecco come prepararli in modo davvero semplice.

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g Trofie
- 8 mazzi Basilico
- 30 g Parmigiano grattugiato
- 30 g Pinoli
- 20 g Pecorino
- 100 g Olio di oliva extravergine
- 1 spicchio Aglio
- q.b. Sale

### PREPARAZIONE

Lavate il basilico ed asciugatelo. Mettetelo nel mortaio o al limite su una spianatoia, lavorandolo con il pestello nel primo caso e con una mezzaluna nel secondo.

Aggiungete i pinoli, l'aglio ed un pizzico di sale ed amalgamate il composto.

Unite quindi olio e formaggio poco per volta proseguendo la lavorazione con il pestello o con la mezzaluna.

Il sistema tradizionale e quello riconosciuto per realizzare un pesto degno di questo nome resta quello del mortaio utilizzandolo con un pestello spezzare le fibre del basilico e liberare così tutto il gusto e l'aroma.

Intanto mettete in una pentola dell'abbondante acqua già salata e quando arriva a bollore aggiungetevi le trofie.

Una volta cotta la pasta scolatela e conditela con il vostro pesto mescolando con cura il tutto.

Servite il piatto caldo guarnendolo con qualche fogliolina di basilico.

### *Coniglio alla ligure*

Ecco la ricetta tradizionale per preparare il coniglio alla ligure a base di olive taggiasche, rosmarino, pinoli e ovviamente olio d'oliva extra vergine.

Il coniglio è una carne bianca con un moderato contenuto di grassi, facile da preparare, saporita ma delicata e per questo di sicuro successo.



*Il Coniglio alla ligure*

### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 coniglio di oltre 1.2 kg
- 100 g. di olive taggiasche
- 2 spicchi di aglio
- 1 bicchiere di vino rosso
- poco brodo
- 1 cipolla grande
- 50 g. di pinoli
- 3 rametti di rosmarino
- 4 cucchiari di olio extra vergine di oliva
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Fatevi tagliare il coniglio a pezzi dal pollivendolo.

Eliminate le frattaglie, il grasso visibile e gli eventuali frammenti di osso prodottosi mentre veniva tagliato.

Lavatelo accuratamente sotto l'acqua corrente calda, e mettetelo a scolare.

Tritate la cipolla e mettetela in un capiente tegame con l'olio, unite il coniglio e fate rosolare a fuoco vivo.

Versate il vino e fate evaporare. Salate e fate cuocere a fuoco moderato per mezz'ora, bagnando con il brodo di tanto in tanto.

Tritate le olive, i pinoli, l'aglio e gli aghi di rosmarino.





*I Fiori di Zucca ripieni di patate*

Aggiungete il trito al coniglio, mescolate e fate cuocere ancora mezz'ora. Se asciugasse aggiungete ancora del brodo.

Quando mancano 5 minuti alla fine della cottura, aggiungete qualche altra oliva.

Servite decorando ogni piatto con un rametto di rosmarino.

### *Fiori di zucca ripieni di patate*

Le ricette con i fiori di zucca spesso prevedono la frittura in pastella, un procedimento che rende il piatto estremamente gustoso; in questa ricetta vi proponiamo una versione leggera di fiori di zucca ripieni, in quanto cotti al forno e conditi solo con un giro d'olio.

Il ripieno in questa ricetta è a base di patate, parmigiano, uova e aromi, ma esistono numerose varianti di questo antipasto. Alcune ricette prevedono la carne, altre un ripieno di ricotta o di riso.

D'abitudine si calcolano 4 fiori di zucca a testa, se si servono come antipasto, ma va valutato anche il tipo di ripieno e la modalità di cottura, se fritti o al forno. Per i fiori di frutta ripieni di patate al forno consideratene 3 o 4 a testa.

I fiori di zucca una volta acquistati vanno consumati quanto prima, devono essere freschissimi.

Quando li comprate potete valutare la loro freschezza dall'aspetto del fiore: deve essere gonfio e senza le arricciature che si formano quando è stato raccolto da qualche giorno.

I mesi di raccolta dei fiori di zucca sono giugno e luglio. I fiori di zucca vanno lavati delicatamente con acqua fredda soprattutto nella lato esterno.

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 16 fiori di zucca
- 500 g di patate a pasta bianca
- 70 g di parmigiano reggiano grattugiato
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- 1 mazzetto di basilico
- 2 uova
- olio extravergine di oliva
- noce moscata
- sale

### **PREPARAZIONE**

Per preparare i fiori di zucca ripieni di patate al forno cominciate lavando le patate, trasferitele in una pentola con acqua fredda e cuocetele per circa 40 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

Verificate la cottura bucadole con uno stecco, scolatele con una schiumarola, lasciatele intiepidire e sbucciatele.

Schiacciate le patate con uno schiacciapatate, unite 50 grammi di parmigiano, un pizzico di noce moscata grattugiata, una presa di sale, le uova, lo spicchio d'aglio sbucciato, privato dell'anima centrale e ridotto in purea con uno spremiaglio, e 5-6 foglie di basilico spezzettate.

Mescolate e trasferite il composto in una tasca da pasticceria.

Mondate i fiori di zucca, eliminate il pistillo e il gambo, lavateli e asciugateli delicatamente.

Farciteli con il composto di patate e, man mano che sono pronti, disponeteli su una teglia rivestita con carta oleata.

Conditeli con un filo di olio, spolverizzateli con il parmigiano rimasto e cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.



*I Baci di Alassio*

## ***Baci di Alassio***

I baci di Alassio sono dei golosi dolcetti a base di nocciole e cacao che ci arrivano dalla Liguria, la cui forma assomiglia ai più noti baci di dama, ma quelli di Alassio sono “abbronzati” dal cacao.

Alassio è la famosa località turistica della Riviera Ligure di Ponente, nota per il “Muretto” e per “Miss Muretto”, e proprio qui più di cento anni fa sono nati questi dolcetti, che quindi sono entrati nelle nostre tradizioni molto recentemente (anche un'altra delle nostre più note specialità è molto recente).

Noi vi diamo la ricetta per prepararli in casa, non sono difficili da fare ma occorre la *sac a poche* con l'uscita a stella per dare loro la caratteristica forma.

### **INGREDIENTI (per 4 persone)**

- 700 g. di nocciole sgusciate e private della pellicina scura
- 200 g. di cioccolato fondente di buona qualità
- 80 g. di cacao in polvere amaro
- 3 bianchi d'uovo
- 600 g. di zucchero
- 150 g. di panna liquida del tipo d'ammontare
- 70 g. di miele non eccessivamente aromatico

### **PREPARAZIONE**

Riducete in polvere finemente le nocciole, dopo averle lievemente tostate, assieme allo zucchero (per il miglior risultato vi suggeriamo di usare un tritacarne passandole un paio di volte).

Montate a neve ben soda i bianchi d'uovo. Impastate poi le nocciole con il miele, il cacao e i bianchi d'uovo montati. Lasciate riposare l'impasto per un'oretta.

Usando una sacca a poche con la bocca a stella deponete dei ciuffetti larghi circa 4 cm. dell'impasto su una placca ricoperta con carta forno.

Cuoceteli nel forno caldo a 200 gradi per una decina di minuti. Fatele raffreddare su delle gratelle.

Portate ad ebollizione la panna e unitevi il cioccolato a pezzetti, mescolate per ottenere una crema omogenea.

Unite le roselline a due a due per la base con un po' di crema tiepida.

I baci di Alassio si conservano in contenitori di latta a chiusura ermetica.

**Mauro Zanotto**

## Credenze popolari

La superstizione è una testimonianza di credenze radicate e di luoghi comuni che fanno parte di un modo di porsi nei confronti della vita e della realtà, le cui radici si perdono nel passato più lontano. Essa è dappertutto, sopra di noi, vicino a noi, dentro di noi, è parte integrante della natura umana ed è alimentata dalla nostra debolezza e dall'amalgama tra religione, magia e suggestione. L'importante è saper distinguere il reale dall'irreale e mantenere nella memoria le credenze popolari, per non dimenticare le nostre radici. Tutto questo fa parte di noi e se non si prende la cosa sul serio fa sorridere.

Per rendersene conto basta osservare alcune indicazioni suggerite dalle più diffuse superstizioni che accompagnano degli oggetti quotidianamente a noi vicini.

*(Tra parentesi e in corsivo il nome dell'oggetto in lingua Piemontese)*

**AGO** (*gucia*) – Trovare un ago porta sfortuna specialmente se provvisto di filo.

**ANELLO NUZIALE** (*anel da spos*) – Perdere la fede nuziale porta infelicità alla coppia, va riacquistata e dovrà essere infilata all'anulare dal partner, come durante il rito nuziale.

**BARA** (*cassia da mòrt*) – Porta sfortuna vedere una bara vuota, viceversa fortuna vedendo bara con morto. Non andare ad un funerale con vestito e scarpe nuove o con vestito rosso, porta male.

**BESTEMMIA** (*bèstëmmia*) – Bestemmiare porta sfortuna e fa aumentare i topi in casa.

**BOTTONE** (*boton*) – Trovarne uno significa incontrare una nuova amicizia.

**CAPELLI** (*cavèj*) – Per evitare la calvizie tagliare i capelli durante la luna nuova – Un capello sulla spalla preannuncia l'arrivo di una lettera.

**CAPODANNO** (*prim dì dl'ann*) – Porta fortuna incontrare una persona di sesso opposto la mattina di capodanno – Appena svegli specchiarsi, non bisogna aver visto altri prima di aver visto il proprio volto riflesso – Porta male incontrare un prete o una suora, un vecchio o un gobbo – Buona sorte se la prima persona incontrata sarà un frate – Si gettano oggetti



## C'era una volta Ricordi del nostro passato

vecchi dalla finestra per liberarsi di preoccupazioni e affanni, e per auspicarsi fortuna – Mangiare lenticchie, 12 acini di uva nera o datteri, la notte di San Silvestro, vuole dire propiziarsi la fortuna economica durante l'anno.

**CAPPELLO** (*capel*) – Porta male posarlo sul letto.

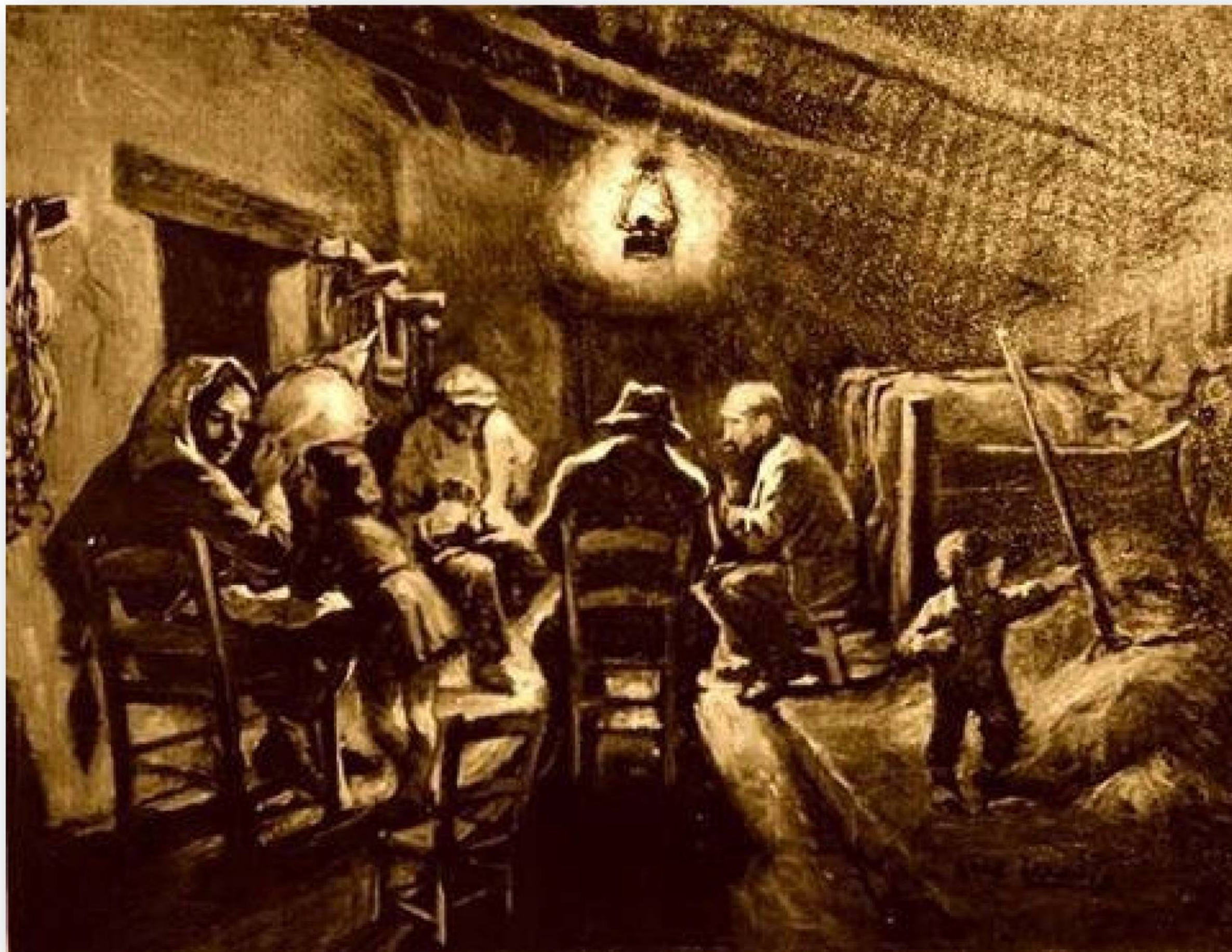
**CASA** (*meison*) – Mai entrare per la prima volta in una casa nuova col piede sinistro, porta male – Se si vede entrare in casa una mosca rossa o una farfalla a colori molto vivaci, è segno che presto arriveranno buone notizie o si riceveranno visite gradite.

**CIVETTA** (*sivìtola*) – Guardando all'interno del nido della civetta si cambia carattere diventando malinconici – Il grido della civetta è presagio di sfortuna, malattia e morte.

**CUCCHIAIO** (*cuciar*) – Quando su una tavola due cucchiari si trovano appoggiati al bordo del piatto con la parte concava rivolta verso il basso si annuncia un matrimonio prossimo in famiglia – Quando un cucchiario cade a un bambino osservare con quale mano lo raccoglierà per avere un'indicazione sul suo futuro: la destra indica prosperità e felicità, la sinistra cattiva sorte – Porta sfortuna tenerlo con la mano sinistra.

**CUCULO** (*cuch*) – Udire il canto del cuculo prima dell'inizio di aprile annuncia carestia e un anno di miseria – Se udite il suo canto ad ottobre quando dovrebbe già essersi diretto verso i paesi caldi per lo sfortunato non dovrebbe esserci più speranza e la sua vita finire entro l'anno – Tra aprile e settembre se udite il canto del cuculo, afferrate in fretta tutto ciò che in quel momento è ai vostri piedi e portatelo addosso per un po' di tempo: vi porterà fortuna.

**FAZZOLETTO** (*fassolèt*) – Regalando un fazzoletto si "chiamano lacrime" e quindi sventura – Per eliminare l'effetto negativo del dono contraccambiare con una monetina così il regalo diventa un acquisto – Fare un nodo al



*La “veglia” contadina nella stalla...*

fazzoletto allontana l'influenza degli spiriti maligni.

**FERRO DI CAVALLO** (*ciapin*) – E' un segno di fortuna trovarne uno: va appeso in casa.

**FIAMMIFERI** (*brichèt*) – Mai utilizzare in tre lo stesso fiammifero, sventura sul più giovane.

**FIENO** (*fen*) – Strappare una manciata di fieno da un carro significa dotarsi di un potente amuleto contro la “fisica” e i morsi dei cani.

**ORBICI** (*tisòire*) – Se cadono a terra, prima di raccoglierle, posatevi il piede sopra per annullare il cattivo presagio – Se cadendo, una delle lame si conficca nel terreno è presagio di morte – Portano, invece buono se tenute appese al muro.

**FUOCO** (*feu*) – Porta sfortuna lasciare spegnere il fuoco nel camino la notte di San Silvestro.

Sognare un fuoco scoppiettante significa che una conoscente è in cinta.

**GABBIANO** (*gabian*) – Porta sfortuna ucciderne uno.

**GALLO** (*gal*) – Se canta prima di mezzanotte preannuncia cattivo tempo.

**GATTO** (*ciat*) – Un gatto nero che attraversa la strada è annuncio di disgrazia, per impedirlo cambiare strada o attendere che qualcuno transiti per primo dove il gatto è passato – Uccidere un gatto porta sette anni di sventure.

**GENITALI** (*genitaj*) – Toccarli protegge dal malocchio.

**GRANO** (*gran*) – Raccogliere del grano maturo e portarlo in casa garantisce protezione per un anno.

**GRUCCIA** (*cròssa*) – Porta male appoggiare le grucce sul letto.

**INCROCIARE** (*ancrosié*) qualcuno o qualcosa

– Le braccia nei saluti, le scarpe, posate o altri oggetti porta sfortuna, perché considerate un'offesa alla Croce di Cristo.

**LETTO** (*let*) – Porta male scendere dalla parte sinistra, in quanto ritenuta la parte di Satana – Se tre persone rifanno un letto insieme (ne sistemano le lenzuola), sventura su quella più giovane d'età.

Non lavare le lenzuola nella Settimana Santa, porta male.

**MORTI** (*ij mòrt*) – Si credeva che nella notte tra l'uno e il due novembre i defunti potessero entrare in contatto coi vivi. In quella notte non si usciva di casa per non intralciare la processione dei defunti.

I familiari ripetevano, come in un mantra, i nomi dei trapassati e prima di andare a dormire lasciavano la tavola apparecchiata con vino, castagne e minestra affinché i morti potessero cibarsi prima di riprendere il lungo viaggio verso l'aldilà, altrimenti si provocava tra le anime un fragoroso baccano.

**NATALE** (*natal*) – chi nasce la notte di Natale sembra abbia il potere di tener lontane le disgrazie dalla sua famiglia e da quella dei suoi amici – Mangiare mele il giorno di Natale porta sfortuna.

**NEONATO** (*pen-a nà*) – Non va mai baciato sul collo, altrimenti perde il sonno. Non stendere mai all'aperto i panni dei bimbi non ancora battezzati. Non far dondolare una culla vuota provocherebbe mal di pancia al bimbo.

**OCCHI** (*euj*) – Se uno muore con gli occhi aperti ne chiama un altro fra i parenti.

**OLIO** (*euli*) – Versarlo è segno di malaugurio.

**OMBRELLO** (*paraqua*) – E' presagio di sventura aprirlo in casa – Aprirlo con il sole farà piovere – Se cade un ombrello lo deve raccogliere qualcuno che non sia il proprietario, in caso contrario sventura al malcapitato – Se una donna raccoglie il suo ombrello caduto resterà zitella.

**PAGLIA** (*paja*) – Evitare che della paglia entri in casa perché arrecherebbe gravi danni alla famiglia.

**PANE** (*pan*) – Non rovesciare una forma di pane per tagliarlo perché determina una malattia per il capo famiglia.

**QUADRI** (*quàder*) – Non andrebbero mai appesi alle pareti quadri raffiguranti uccelli:

portano sventura – E' di malaugurio un quadro che cade.

**QUADRIFOGLIO** (*quadrifuej*) – Arreca fortuna e felicità ma non lo si deve cogliere, basta guardarlo e toccarlo.

**RAGNO** (*aragn*) – Vedere un ragno di sera è segno di bel tempo – Porta sfortuna uccidere un ragno di notte o al mattino.

**SALE** (*sal*) – Anticamente era simbolo di amicizia, tanto è vero che si poneva una coppa di sale davanti ai commensali: un giorno, un invitato ha inavvertitamente fatto cadere la coppa sul tavolo, suscitando l'ira del padrone di casa il quale, sguainata la spada, uccise il poveretto. Questa leggenda ha fatto nascere il detto che versare il sale porti sfortuna – Se viene rovesciato sulla tavola prendetene un po' e lanciatelo dietro la spalla sinistra – Sale sulla porta allontana le streghe – Lanciare sale alle spose garantisce prosperità alla nuova famiglia – Gettare sale sul fuoco condurrà all'inferno.

**SCALA** (*scala*) – Porta sventura passare sotto una scala perché, formando un triangolo, è simbolo della Trinità e passarci sotto è una grave mancanza di rispetto – Se una nuvole passa sotto una scala aperta o appoggiata al muro non si sposerà – Se inciampa, invece sui gradini di una scala, convolerà presto a nozze – Se si inciampa scendendo, è presagio di perdita di denaro.

**SCOPA** (*ramassa*) – Se con la scopa toccate i piedi di una nuvole, questa non si sposerà – E' segno infausto spazzare il pavimento prima dell'alba e dopo il tramonto – Quando si acquista una scopa nuova si consiglia di "iniziarla" spazzando qualcosa dentro la casa prima di buttare fuori la polvere, favorisce la prosperità.

**SEDANO** (*séler*) – La pianta di sedano allontana le potenze del male.

**SOLDI** (*ij sòld*) – Trovare una moneta porta fortuna: conservatela – Sono di felice augurio i soldi bucati, le monete coniate negli anni bisestili e quelle vaticane che portano l'anno del Giubileo – Porta bene conservare 2 centesimi di euro nel portafogli – Se a Natale o a fine anno ti pagano, devi dare almeno una monetina di resto, altrimenti niente soldi nell'anno nuovo.

**SPECCHIO** (*specc*) – Romperlo preannuncia sette anni di guai.



**SPILLA** (*spila*) – Se ricevete in regalo una spilla, un temperino o qualsiasi oggetto appuntito, pungete con essi il vostro donatore, oppure regalategli una simbolica monetina. Se non lo fate, rischierete di troncane il rapporto di amicizia.

**SPILLO** (*gucin*) – Una sposa che sale all'altare con uno spillo nel vestito vedrà presto rovinare il suo matrimonio – Se ne vedete uno per terra, raccoglietelo, la fortuna vi sorriderà per tutto il giorno.

**SPUTO** (*scracc*) – Anticamente si aveva l'abitudine di sputarsi tre volte sul petto per allontanare qualsiasi maleficio.

**STELLE CADENTI** (*stèile ch'a casco*) – Vederne cadere una è di buon auspicio, esprimete un desiderio!

**SUORE** (*monie*) – Vederne tre o quattro unite porta male.

**UOVA** (*euv*) – Non gettate mai il guscio intero, ma spezzatelo per evitare che vi si annidi il demonio.

**VENERDI** (*vënner*) – “Né di Venere né di Marte, non si sposa non si parte, né si dà principio all'arte” consiglia un proverbio. In questi giorni tutti in casa perché auto, treni ed aerei sono molto più pericolosi – Mai uscire di casa il venerdì notte: streghe e diavoli sono in

agguato. Ma se proprio dovete farlo, strappate un pelo a una cane e conservatelo nel taschino.

**VINO** (*vin*) – Porta fortuna versare un po' di vino durante un brindisi – Bagnandosi dietro le orecchie con il vino versato si ha un'azione protettiva contro le masche – Mai versare il vino con la sinistra porta sventura.

Per ultimo parliamo del **MALOCCHIO** (*maleur da mascaria – maleuj*). Parola dall'etimologia chiara: malus cattivo e occhio. Qualcuno ti ha guardato con cattiveria e ti ha procurato il malessere.

Il Malocchio è una pratica malefica che affonda le sue radici nel passato più remoto; le modalità di trasmissione, come lascia intendere la parola, passa dallo sguardo, infatti si dice che gli occhi abbiano la capacità di trasmettere all'esterno le forze nascoste nel corpo. Secondo la tradizione alcuni lo esercitano con il semplice atto di posare lo sguardo su un'altra persona. I sintomi del malocchio sono, a livello fisico, mal di testa frequenti senza averne mai sofferto prima e senza una causa patologica, cattivo umore e sindrome depressiva.

Per capire se si è colpiti da malocchio consigliavano di riempire un piatto fondo di acqua, benedirlo recitando le giuste preghiere, e passarlo sulla testa della vittima del malocchio. Poi si lasciavano cadere sull'acqua delle gocce di olio, preventivamente benedetto. Se le gocce di olio rimanevano a galla, come è giusto che sia, non ci sarà malocchio nell'individuo, ma se si allargavano indicavano quanto è potente il malocchio.

Infatti in caso di malocchio molto forte o di una persona molto cattiva, le gocce di olio si allargavano a dismisura fino a coprire l'intero piatto, sparendo.

Esistono diversi modi per proteggersi dal malocchio, nella tradizione popolare montanara troviamo questo: tenere un sacchetto appeso al collo, con dentro sale benedetto, un chiodo, uno spicchio d'aglio ed inoltre un pezzetto di ramoscello di ulivo, benedetti durante la Domenica delle Palme.

**Gianni Cordola**

[www.cordola.it](http://www.cordola.it)



**la Vedetta Alpina**  
*la rubrica del*  
**Museo Nazionale della Montagna**

Museomontagna, Torino  
23.06.2023  
14.01.2024

Casa Alpina, Ceresole Reale  
09.07.2023  
24.09.2023

**HERVÉ BARMASSE**

# CERVINO

**LA MONTAGNA LEGGENDARIA**

*Da Torino a Ceresole  
Mostra alla Casa Alpina IREN nel Parco del Gran Paradiso*



Con



Con il sostegno di



Con il patrocinio di



Sponsor



Per la stagione estiva 2023 il Museomonagna ha inaugurato, lo scorso giugno, la mostra *Hervé Barmasse. Cervino, la montagna leggendaria*, a partire dall'omonimo libro pubblicato da Rizzoli nel 2021.

Come scritto nel numero di giugno (n. 112/2023), l'intento dell'esposizione è raccontare la montagna più iconica delle Alpi attraverso gli occhi di un alpinista che vi è fortemente legato, non solo per gli exploit, ma anche per un rapporto molto personale e intimo, capace di restituire quella fascinazione e quella passione che da sempre avvolgono il Cervino e la sua storia.

Il racconto di Hervé Barmasse ripercorre la storia delle ascensioni della Gran Becca – come in Valle è chiamato il Cervino –, ma anche, attraverso lo stesso percorso di mostra, la personalissima storia del noto alpinista con la montagna di casa.

Oltre che per nascita e tradizione familiare, Hervé Barmasse è legato al Cervino da un sentimento di affezione e rispetto che riflette il suo amore per la montagna e l'avventura, così come la concezione che Barmasse ha della natura e dei suoi paesaggi. “Se tu inizi a frequentare la natura, te ne innamori. E solitamente se ti innamori di qualcosa o di qualcuno non lo vuoi rovinare”, racconta



*La spalla di Fürggen, 28 agosto 1899. Foto Guido Rey.  
Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino.*





*Le guide Carrel e Gaspard sulla cima del Cervino dopo la vittoriosa ascensione della cresta di Fürggen, 1911. Foto Mario Piacenza. Centro Documentazione Museo Nazionale della Montagna – CAI Torino.*

l'alpinista valdostano in un'intervista rilasciata in occasione della Giornata mondiale dell'acqua del 2021 che parte dalla sua esperienza personale per trattare i grandi temi universali dell'ambiente, della crisi climatica e dell'equilibrio tra conservazione e turismo.

La mostra di Torino è stata pensata anche per essere presentata, in versione ridotta, alla Casa Alpina IREN della diga di Ceresole Reale, nel Parco del Gran Paradiso.

L'esposizione a Ceresole, visitabile dal 9 luglio al 24 settembre, propone, così come quella torinese, materiali storici del Centro Documentazione del Museomontagna e di altri archivi, oppure provenienti da raccolte personali. Il racconto cronologico si sviluppa attraverso le imprese dei principali protagonisti e seguendo la conformazione stessa della montagna: dalla nascita del mito del Cervino

alla la storia della sua conquista; dalle le salite sulle sue quattro pareti alle sfide sulle sei creste; dalle grandi invernali e solitarie, con quella eccezionale di Bonatti nel 1965, ai tentativi e alle ascensioni sulle "pareti nelle pareti", il Naso di Zmutt e il Picco Muzio; fino al brivido del presente con concatenamenti e corse vertiginose, salti nel vuoto con vele di ogni genere e discese al cardiopalma sugli sci. Ma il presente del Cervino non è solo "cronometro e performance", come provano a spiegare nelle interviste i quattro esperti coinvolti nel tentativo di immaginare il destino del Cervino e del suo mondo.

Sul tema riflettono, da punti di vista differenti, il giornalista e scrittore Enrico Camanni, che ha anche contribuito allo sviluppo dei contenuti dell'esposizione; Luciano Bolzoni, architetto, storico dell'architettura e direttore di *Alpes*; Michele Freppaz, pedologo e nivologo dell'Università di Torino, oltre allo stesso



*Walter Bonatti  
sulla cresta di  
Füruggen, 20-21  
marzo 1953. Prima  
invernale della  
diretta della cresta.  
Foto Roberto  
Bignami.  
Archivio Walter  
Bonatti, Centro  
Documentazione  
Museo Nazionale  
della Montagna –  
CAI Torino.*

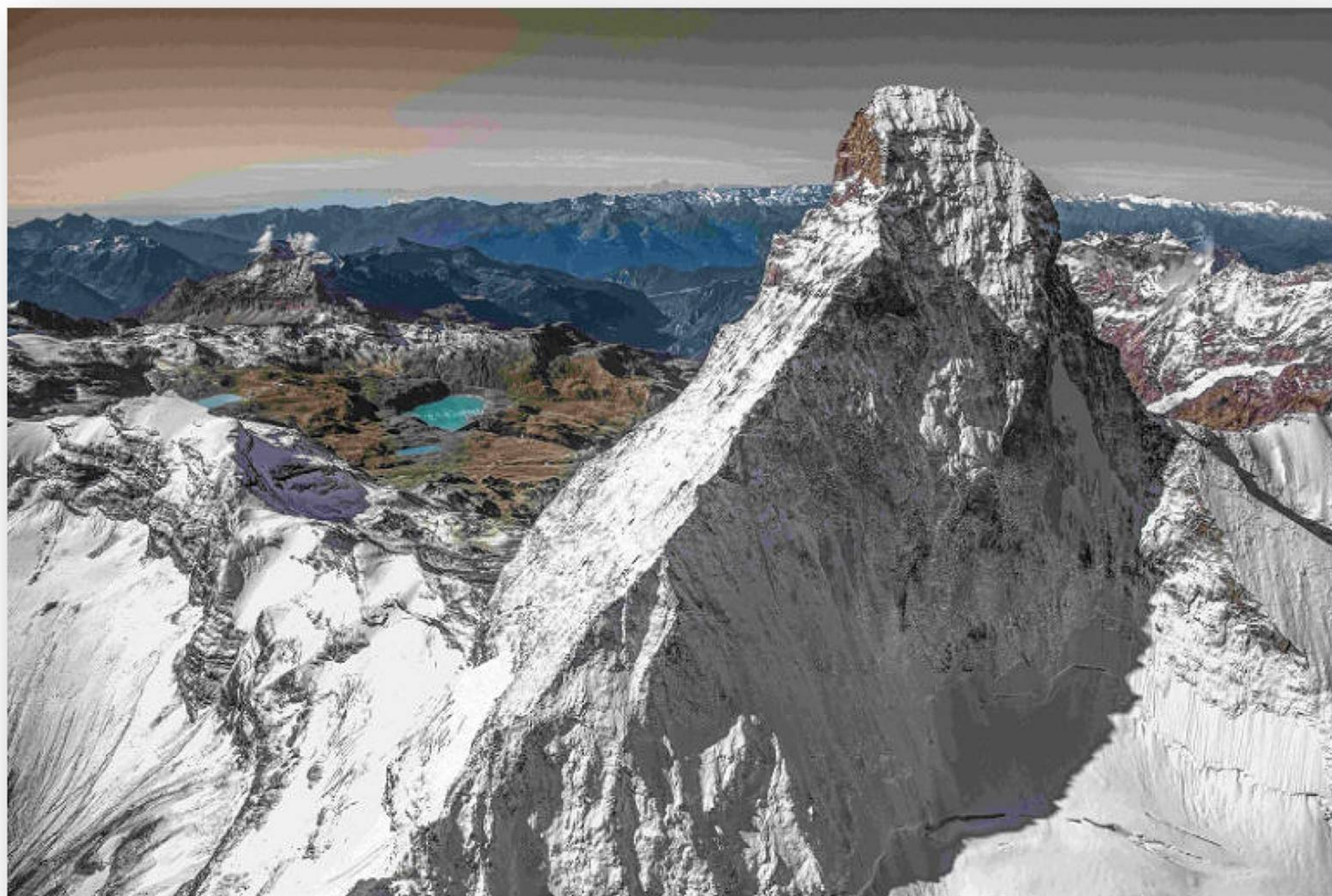
Barmasse che si muove agevolmente tra gli estremi spaziali e temporali: l'alpinismo classico e social, tradizione e innovazione, il Cervino e le montagne lontane.

Oltre al percorso cronologico, che comprende anche le interviste della sezione *Il Cervino di domani*, la mostra a Ceresole riproporrà in formato video l'installazione immersiva *La*

*memoria del Cervino.* Curata da auroraMeccanica | Narrative Space Studio di Torino e concepita per gli spazi del Museomontagna, l'installazione è nata con



MUSEO NAZIONALE  
DELLA MONTAGNA  
CAI-TORINO



*La parete Est del Cervino splende illuminata dal sole dopo una tempesta estiva. Diretta, al centro, la via percorsa dai primi salitori della parete il 18-19 settembre 1932 (Luigi Carrellino Carrel, Giuseppe Mazzotti, Maurizio Bich, Enzo Benedetti, Antonio Gaspard e Luciano Carrel). Archivio Hervé e Marco Barmasse, Valtournenche (Aosta).*

l'idea di provare a raccontare quella fascinazione che ha fatto del Cervino un mito, anche attraverso la sua ricca e varia iconografia. auroraMeccanica ha così realizzato un viaggio tra cinema, fotografia e pittura, ma anche pubblicità e merchandising che hanno reso questa vetta iconica non solo agli occhi degli scalatori, ma anche a quelli del grande pubblico.

Ma il Cervino non è solo storia, il rapporto tra uomo e natura è quanto mai attuale e le sue pareti esercitano ancora oggi un fascino indiscusso. Per questo l'installazione propone la fusione tra le immagini suggestive delle più recenti salite di Hervé Barmasse con visual onirici generati con l'utilizzo dell'intelligenza artificiale. Un pretesto per proiettarsi nel futuro, per affascinare e sperimentare limiti e potenzialità di uno strumento in rapida evoluzione come l'AI, che oggi vaga tra ricostruzioni immaginifiche di alpinisti e panorami montani ma un giorno potrebbe accompagnarci fin sulla cresta del Leone.

La mostra è finalizzata alla valorizzazione culturale della pratica dell'Alpinismo, a seguito dell'iscrizione a Patrimonio Immateriale UNESCO avvenuta a fine 2019,

per la quale il Museomontagna ha redatto il dossier di candidatura internazionale.

Il progetto è realizzato nell'alveo del progetto *WeClub. Alpinismo: ama, rispetta, comunica* del Club Alpino Italiano e finanziato dal Ministero della Cultura a valere sui fondi *Legge 20 febbraio 2006, n. 77 "Misure speciali di tutela e fruizione dei siti e degli elementi italiani di interesse culturale, paesaggistico e ambientale, inseriti nella "lista del patrimonio mondiale", posti sotto la tutela dell'UNESCO"*.

L'esposizione è una mostra del Museomontagna con il Club Alpino Italiano e il Comune di Torino; con il sostegno del Ministero della Cultura, della Regione Piemonte, della Camera di Commercio Industria Artigianato e Agricoltura di Torino e della Fondazione Venesio; con il patrocinio del Consiglio Regionale del Piemonte; sponsorizzata da IREN e Scarpa.

***Hervé Barmasse. Cervino, la montagna leggendaria***

Casa Alpina IREN, Ceresole Reale  
9 luglio – 24 settembre  
museomontagna.org

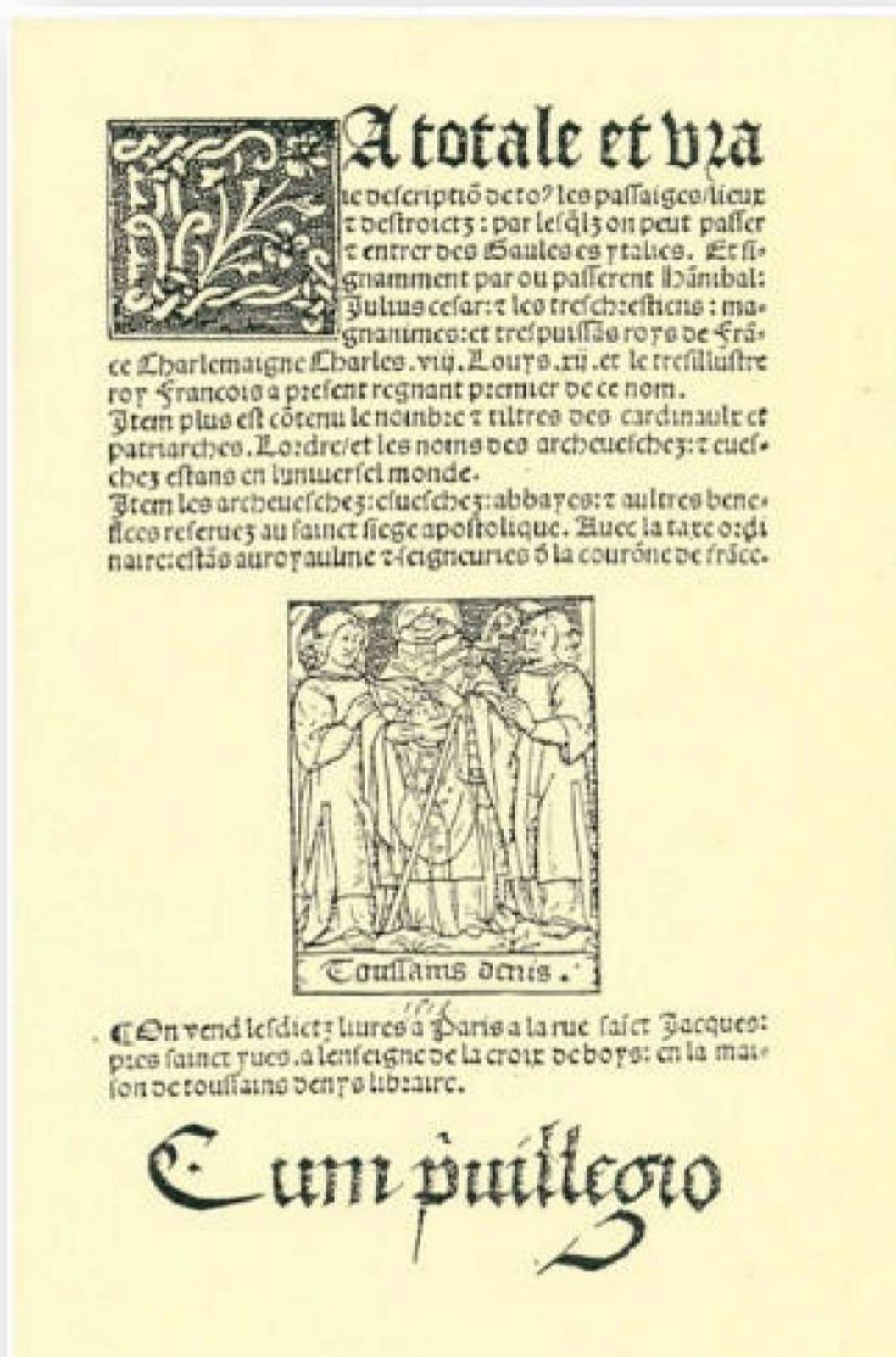
## Riconoscere, conservare e valorizzare i libri antichi e rari

Sul numero precedente abbiamo proposto una breve relazione del 23° Convegno BiblioCAI a Trento, ora entriamo nel vivo dell'argomento principale dell'incontro "Riconoscere, conservare e valorizzare i libri antichi e rari".

La complessità della descrizione catalografica e la tutela dei libri antichi richiedono una preparazione specifica ed equilibrio tra conservazione e fruizione, ossia tra il trattamento museale e la fruibilità tipica delle biblioteche.

Molte opere sono disponibili nelle biblioteche digitali, molto utili per lo studio a distanza e per evitare l'usura; gli originali si possono visionare per il piacere di esaminare la filigrana, le rilegature particolari, sentire l'odore della carta e per studiarli come manufatto.

Presentiamo alcuni fra libri più rari della Biblioteca, iniziando dal più antico, di Jacques Signot, *La totale et vraie description de tous les passages, lieux & destroitcz: par lesquelz on peut passer & entrer des Gaules es ytalies*, Paris 1518 con capilettera incisi, in francese medio con ampie citazioni in latino.



È il primo libro che descrive sistematicamente i colli transitabili tra la Francia e l'Italia, da quello di Tenda al Gran San Bernardo.

Come cronista e geografo Signot accompagnò l'esercito di Carlo VIII sul Colle del Moncenisio, poi nella discesa verso Napoli.

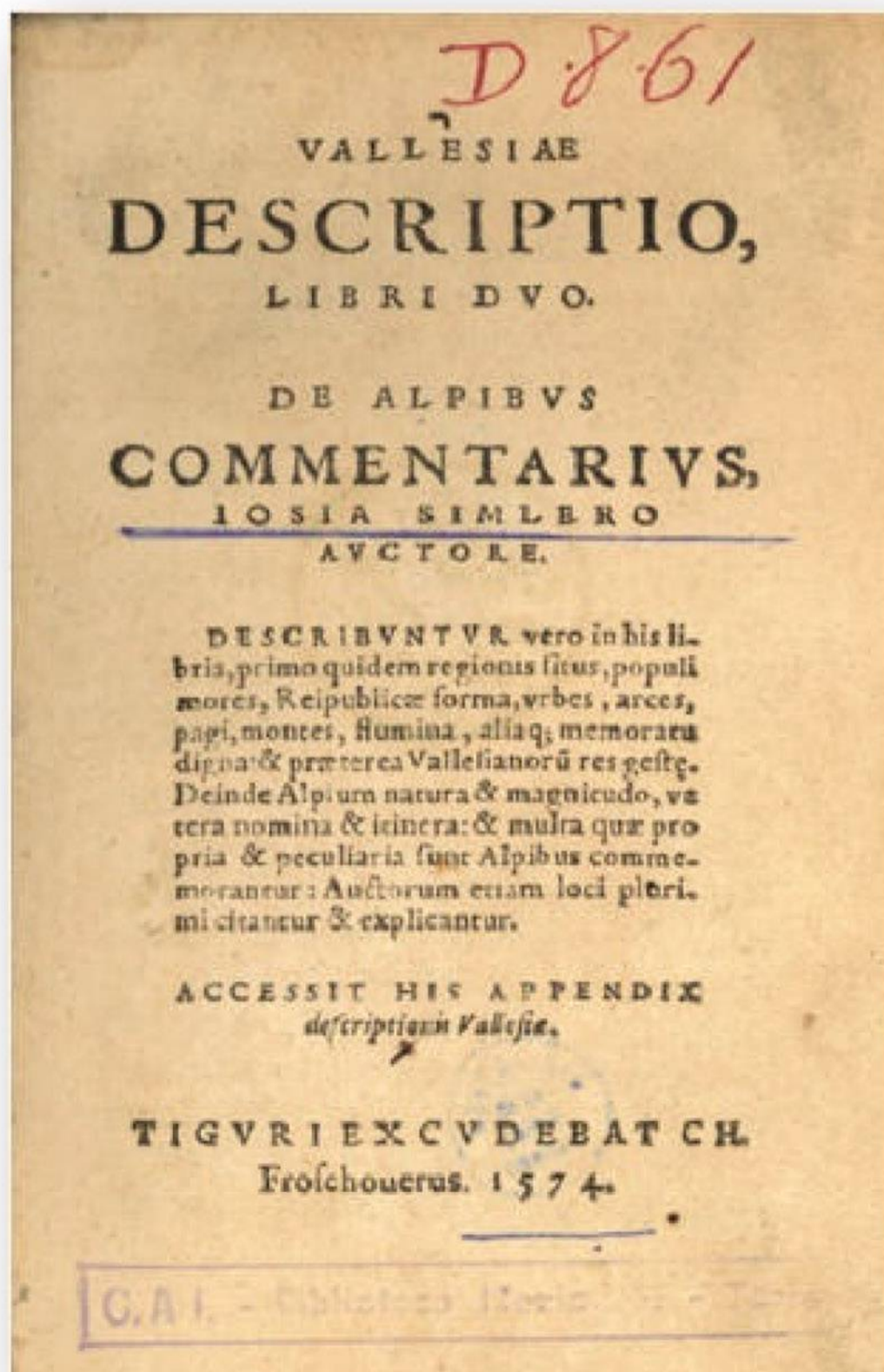
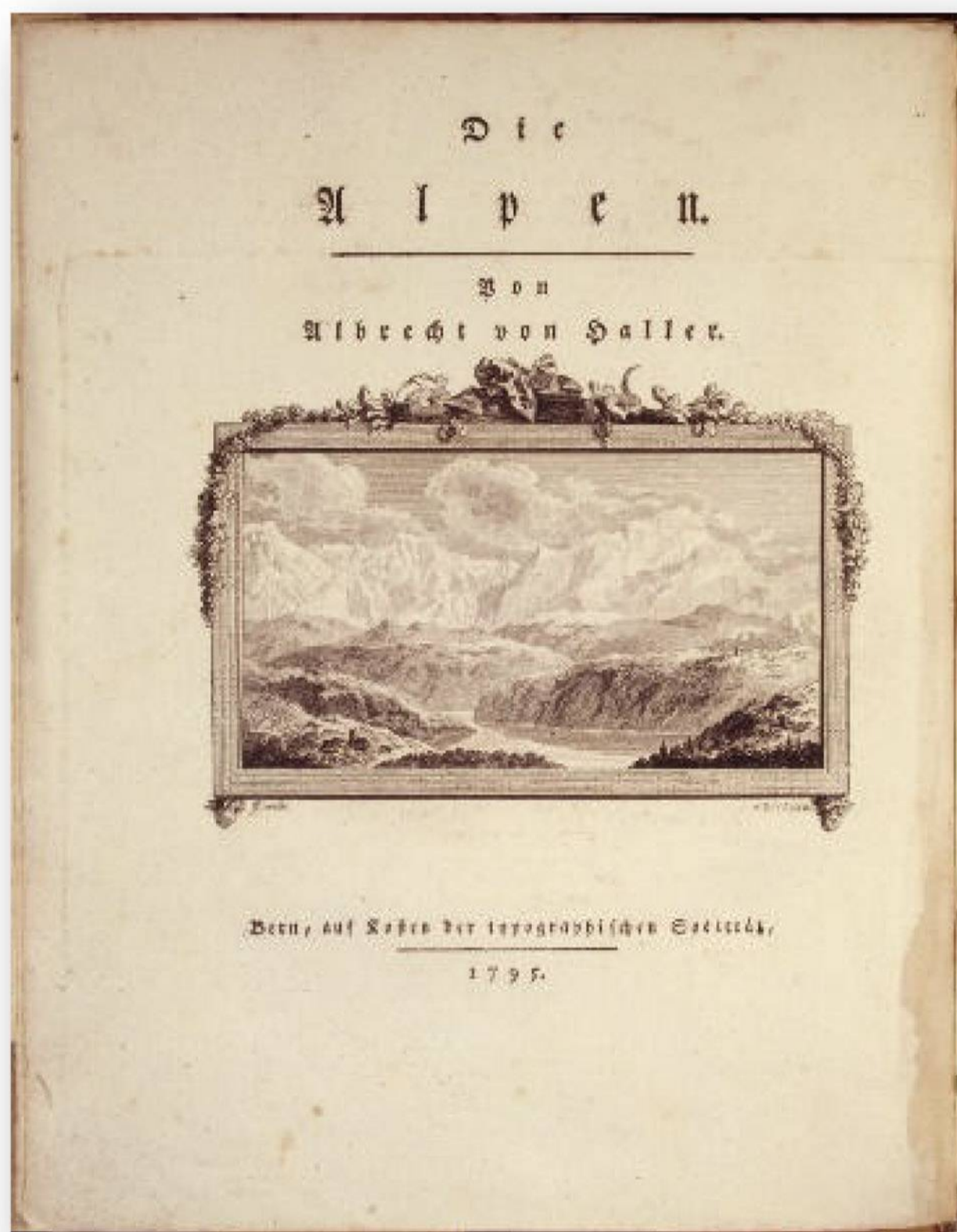
Quest'opera è accompagnata da una carta molto rara che riporta dieci colli delle Alpi occidentali e che purtroppo manca nella nostra copia.

L'autore descrive, oltre ai passi, la prima galleria artificiale, il Pertuis de la Traversette o tunnel del Viso a 2600 m. Mancano invece i nomi delle montagne che al tempo suscitavano meno interesse rispetto ai valichi.

La biblioteca possiede altre due cinquecentine ma l'opera più importante è *De Alpibus commentarius* del 1574 di Josias Simler medico e umanista svizzero, breve trattato pubblicato con *Vallesiae descriptio*, libri duo, Froschouerus [Zurigo], 1574. Il *De Alpibus* è un compendio delle conoscenze sulle Alpi, basato su fonti classiche e su testimonianze di viaggiatori dell'epoca. Simler dedica ampio spazio all'origine etimologica delle Alpi, alla divisione geografica, ai cristalli, al mondo vegetale e animale e dedica un capitolo ai pericoli delle strade alpine, delle zone glaciali e rocciose e all'appropriato equipaggiamento alpinistico, per evitare crepacci, tempeste di neve e valanghe.

Nel Seicento prevale una visione negativa del paesaggio alpino, di sgradevole disarmonia. L'interesse per la montagna cresce significativamente nel Settecento, con un cambio di prospettiva per cui gli horridi montes diventano loci amoeni.

Significativa è l'opera di Albrecht von Haller, medico e letterato bernese, che con il poemetto *Die Alpen*, edita per la prima volta nel 1732, che divulga una visione idilliaca della natura alpina.



Nel prossimo articolo proporremo qualche opera scientifica in cui la montagna è considerata laboratorio a cielo aperto.

Lo scopo di queste righe è di incuriosire i Soci CAI su un patrimonio culturale meno noto di quanto meriterebbe e invitarli a scoprirlo dal vivo, magari con una visita guidata di gruppo, meglio se in orario preserale, su appuntamento.

Vi aspettiamo!

**Alessandra Ravelli**  
**Consolata Tizzani**

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

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

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

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



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

### Un anello per la Punta Ramiere dalla valle di Thuras

- Località di partenza: Rhuilles mt. 1665
- Dislivello: mt. 1638
- Tempo di salita: 5 ore e 45 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 3 ore e 45 minuti c.ca
- Difficoltà: E Dal colle di Thuras alla Punta Ramiere: EE
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 2 Alta valle Susa – Alta val Chisone Fraternali Editore

La Punta Ramiere, ultima e più elevata cima del poderoso spartiacque separante la valle di Thuras dalla valle della Ripa, detta anche valle Argentera, chiamata Bric Froid dai francesi, si



Il Roc del  
Boucher alla  
partenza

*Il vallone  
discendente dalla  
Terra Nera*



*può raggiungere indifferentemente dalle due valli: entrambi gli itinerari transitano infatti per il colle della Ramiere dove un ultimo, ripido tratto conduce alla cima.*

*Questo itinerario, percorrendo l'incantevole, interminabile traccia militare che da Rhuilles risale per intero la valle di Thuras, una volta raggiunto l'accogliente bivacco Andrea Tornior, posto quasi al fondo, anziché puntare dritti al colle della Ramiere, traccia che si utilizzerà per tornare, raggiunge la vetta per l'impegnativa, faticosa traccia che transita per il colle di Thuras, estesa depressione che consente di comunicare con il vicino Queyras francese.*

*Questa traccia non è segnalata ma è individuata da numerosissimi ometti che opportunamente predisposti indicano la via soprattutto quando si percorrono le due ripidissime balze che in successione danno accesso alla vetta che essendo isolata e sovrastante le vicine cime consente di godere di un panorama di prim'ordine spaziando la vista a perdita d'occhio sui monti circostanti e sulle valli.*

Giunti a Oulx, in alta valle di Susa, nel punto in cui la valle si divide si prende a sinistra per Cesana. Oltre questo abitato si prosegue e sempre costeggiando il corso del torrente Ripa si raggiunge Bousson dove, alle caserme degli alpini, si piega a destra per la valle di Thuras. La strada, fatta la svolta, s'inoltra nella valle raggiungendo il bivio per Thures dove si continua dritti, ora lungamente in piano su un polveroso sterrato, sino alla successiva borgata di Rhuilles, che si attraversa, lasciando l'auto fuori le case a margine della strada non lontano o al di là del ponte dove parte lo stradello per Chabaud.

Con un primo tratto lungamente quasi pianeggiante la strada s'inoltra nella valle guadagnando, più avanti, il bivio dove parte la traccia per le punte Giassez e Dorlier. Con una breve deviazione, raggiunto il vicino torrente, si possono osservare i residuati del congegno meccanico, l'argano, che dà il nome al ponte. Tornati al bivio la strada prende a salire inoltrandosi nella stretta gola che si supera con



*Beppe  
("Marco Polo")  
con suo figlio  
Gabriele*

una serie di ripidi tornanti che portano, più su, ad attraversare uno scavato rio nei pressi del ponte dell'Asia.

Fatta la svolta che segue, la visuale s'apre d'improvviso sulla parte alta della valle, sui pascoli e sui ruderi delle case di Thurax, che danno il nome alla valle, raggiungendo il nuovo ponte sul torrente nei pressi della lapide che ricorda alcuni partigiani che in questi luoghi persero la vita. Superato il corso d'acqua, la strada, ancora in discrete condizioni, transitando a margine di estese praterie pascolative, con un lungo tratto in moderata ascesa, dove sulla destra si lascia il punto in cui parte la traccia per il monte Terra Nera, di difficile individuazione perché il primo tratto transita nei pascoli, raggiunge, più avanti, l'alpeggio delle Grange Thurax Superiori, che si oltrepassa, e poi l'indicazione per raggiungere le cime del Roc del Boucher e la Punta Ciatagnera.

Poco oltre, superato un ultimo ricovero per il bestiame, la traccia si fa più disagiata e rovinata. Cessa la vegetazione arborea e la

vista spazia verso l'ancora lontano fondo della valle dove già emerge il piatto crinale che la chiude al col di Thurax. Lo stradello che si percorre man mano che si sale diventa sempre più accidentato per via del ruscellamento al quale è sottoposto soprattutto nell'attraversamento dei rii che scendono da monte, spesso asciutti.

Così lungamente continuando, sempre mai cessando di salire, senza strappi e con gradualità, l'interminabile traccia si porta in progressione verso il fondo superando, più avanti, il bivio per il colle e la cima del Pelvo nei pressi dell'ampissimo vallone discendente dal sovrastante monte Terra Nera. Confondendosi a tratti con altre tracce nelle praterie, ampia, peraltro sempre evidente, fatte alcune svolte, guadagna via via il fondo della valle sino a che, su un poggio, appare la costruzione del bivacco Tornior che si raggiunge superato un modesto rigagnolo.

Voluto dalla famiglia in ricordo di Andrea perito in montagna, questo accogliente locale sempre aperto è dotato di 6 posti letto con





*In primo piano  
Appenna e  
Barifreddo. Dietro  
Pignerol e Lungin*

coperte, tavolo, panche, fornello, stoviglie e molto altro ancora. Al vicino rio si può attingere acqua. Può essere un punto d'appoggio per salire sulle vicine cime, valido soprattutto per le traversate.

*3 ore e 15 minuti da Rhuilles.*

Presso il bivacco si trova l'indicazione per salire alla Punta Ramiere, già in vista, segnalata a 3 ore e 30 minuti: sarà la traccia che si utilizzerà per tornare. Volendo sviluppare un anello si può decidere, per ascendere alla vetta, di utilizzare il sentiero alternativo che transita per il colle di Thuras, piatto crinale che chiude la valle.

Raggiungerlo non è difficile: basta percorrere la segnata, evidente traccia che lascia il bivacco guadagnando, via via, le superiori conche pascolative. Alternando ripidi tratti ad altri dove la traccia sale di poco, passando accanto ad una sorgente, oltre l'ultima valletta un tratto in piano porta alla base del ripido pendio che percorso permette di guadagnare

per rocce rotte e sfasciumi il colle di Thuras dove la vista s'apre d'improvviso sul Queyras francese, su una serie di monti, tra i quali spicca il Monviso, e sulle valli.

Qui giunti, piegando a sinistra, si percorre lungamente il lungo, quasi piatto crinale, sin dove termina, trovando, di fronte al fondo, una ripida parete nel punto in cui ci si chiede come proseguire. La traccia per un breve tratto traversa sulla sinistra e subito dopo affronta una prima balza, un ripidissimo pendio, secondo la linea di massima pendenza con alcune svolte ravvicinate che le consentono di guadagnare rapidamente quota. Sempre visibile, scavata a tratti, numerosissimi ometti segnano la ripida ascesa che faticosamente si conclude su di un ampio, piano poggio, al termine del quale ci si trova di fronte alla seconda balza anche questa da affrontare.

Il pendio, di poco meno ripido, anche qui lo si risale con una serie interminabile di svolte per gli sfasciumi e le rocce rotte che contraddistinguono questo secondo tratto fortunatamente sempre segnato da numerosi

ometti che indicano la via, peraltro sempre evidente.

Guadagnando progressivamente quota poco alla volta ci si avvicina alla vetta che si raggiunge percorrendo un tratto piano di crinale, così è conformata la cima, dove al fondo è presente una croce metallica. Si è in vetta alla Punta Ramiere mt. 3303 dove la vista s'apre ampissima verso ogni dove, sulle cime poste attorno e sulle valli.

*2 ore e 30 minuti c.ca dal bivacco Tornior.*

Quella percorsa e quella che si percorrerà per scendere sono le uniche vie normali che portano su questa cima. Occorre ora raggiungere il sottostante colle della Ramiere, già in vista, dove sono presenti i ruderi del ricovero XXI, utilizzando l'evidente traccia, segnata di giallo, che scende stando sempre non lontana dal crinale che separa la valle di Thuras dalla valle Argentera.

Giunti al fondo, al colle, alzando per un attimo gli occhi all'impegnativo tratto che adduce alla sovrastante Punta Marin, si scende ora verso la valle di Thuras percorrendo le svolte di un ripido tratto che conducono ad una prima conca.

Tutto sembra molto semplice, ma così non è: anche qui è meglio non perdere i gialli riferimenti che sempre si presentano, soprattutto quelli del tratto terminale. Stando su una dorsale tra due vallette, ancora si scende mantenendosi poi su quella di destra sino alla sottostante, ampissima conca pascolativa, che si percorre lungamente per intero.

Giunti al fondo non bisogna lasciarsi tentare subito di scendere: infatti la traccia si porta ora sulla sinistra della conca, fa quasi inversione, raggiungendo un rio, che si supera. Poi, ad breve traverso, seguono una serie di svolte discendenti che si concludono quando si perviene al fondo avendo già ben visibile la costruzione del bivacco che infine si raggiunge.

*1ora e 30 minuti c.ca dalla Punta Ramiere.*

Non resta ora che fare a ritroso il lungo cammino già fatto percorrendo l'interminabile traccia che discende la valle. Oltre l'alpeggio, il ponte sul torrente, la borgata di Thuras, fatte le svolte nella gola, si raggiungono gli ampi piani che adducono all'abitato di Rhuilles dove questo lungo anello si chiude.

2 ore e 45 minuti dal bivacco Tornior a Rhuilles.

#### NOTA FINALE

*Questo anello può essere accorciato salendo con l'auto sino alla lapide dei partigiani presso il ponte a Thuras, oltre il quale il proseguimento è interdetto, percorrendo "una strada sterrata e dissestata, a totale responsabilità dell'utenza", come recita il cartello posto nei pressi del bivio per il ponte dell'argano.*

*Così facendo si risparmia sul tempo 1 ora in ascesa e 45 minuti in discesa e 280 mt. di dislivello.*

**Beppe Sabadini**



*L'essenziale, in montagna, è saper tornare  
La psicologia e l'alpinismo, tra Freud e le vertigini*

“A parte la fatica fisica, la cosa che proprio non si capisce è che gusto ci sia ad arrivare su un cocuzzolo”. Prima o poi, succede di sentirselo dire: e in effetti, non è che sia proprio facile da spiegare, e quindi non dev’essere nemmeno tanto facile da capire, quale gusto ci possa essere ad andare su per una montagna, facendo di solito anche non poca fatica fisica per arrivarci in cima. E poi, arrivati lassù, ossia arrivati appunto per così dire esattamente su un cocuzzolo, guardarsi contenti un po’ intorno. E quindi tornare indietro, ancora contenti.

E quindi, la risposta di base potrebbe essere che, prima ancora di capire il gusto, bisogna soprattutto saper tornare indietro: dato che “l’essenziale, in montagna, è saper tornare”. Del resto si sa che in montagna “c’è la vetta geografica, da cui si ha l’impressione, molto illusoria, di dominare il mondo e le proprie paure.

E poi c’è, ben più lontana, ben più banale, quella vetta umana che è il parcheggio da cui si è partiti”. Ossia, spiegato in poche parole, “il solo posto dove si potrà posare lo zaino, togliersi gli scarponi, abbassare la guardia”.

*Il richiamo dei picchi alpini e del sole accecante d’alta quota è forte, una passione che accompagna Arthur Lochmann sin dai suoi vent’anni, parallelamente agli studi in Filosofia. In questo libro, il racconto del suo ritorno in montagna in compagnia dell’amica Juliette è scandito da spazi di riflessione che dilatano e approfondiscono il rapporto con la pratica dell’alpinismo.*

Tanto che, prosegue Arthur Lochmann in un prezioso libretto edito in collaborazione col CAI (in originale *Toucher le vertige*, in it. *Il bacio della vertigine - un’ascensione esistenziale*, ed. Ponte alle grazie, 2022) “la discesa non è soltanto un ritorno: è la continuazione della scalata, ma sotto una forma più estenuante, per le cosce e per le ginocchia. Ed è anche il confronto più diretto con quel vuoto al quale salendo si davano le spalle”. E tuttavia, parlando di vette e di vuoti e di vertigini, “c’è da un lato una sorta di estasi, di affasciamento, davanti a qualcosa che si presagisce più vasto di noi; e dall’altro c’è la paura di perdersi, di sparire. Il sublime e l’assurdo, il piacere e l’angoscia”, come riassume l’autore francese nel riquadro dell’ultima pagina di copertina.

Insomma, non è davvero semplice da spiegare a qualche parente (che prima o poi inevitabilmente la dice, quella



frase iniziale sul cocuzzolo) quale possa essere appunto il gusto, e quindi poi in sostanza anche quale sia il senso, di tutta quella fatica, e forse anche di quel vuoto, verso cui salire e nel quale poi scendere.

Eppure ci dev'essere una risposta, una risposta necessariamente anche psicologica, a quella sensata domanda, su quale mai possa essere il senso di questo salire e scendere, esplorando il vuoto.

Peraltro, non sarebbe neanche una domanda nuova, se già più di cento anni fa “dalla Westbahnhof, cioè dalla stazione di Vienna, frotte di aristocratici, di ricchi borghesi e di

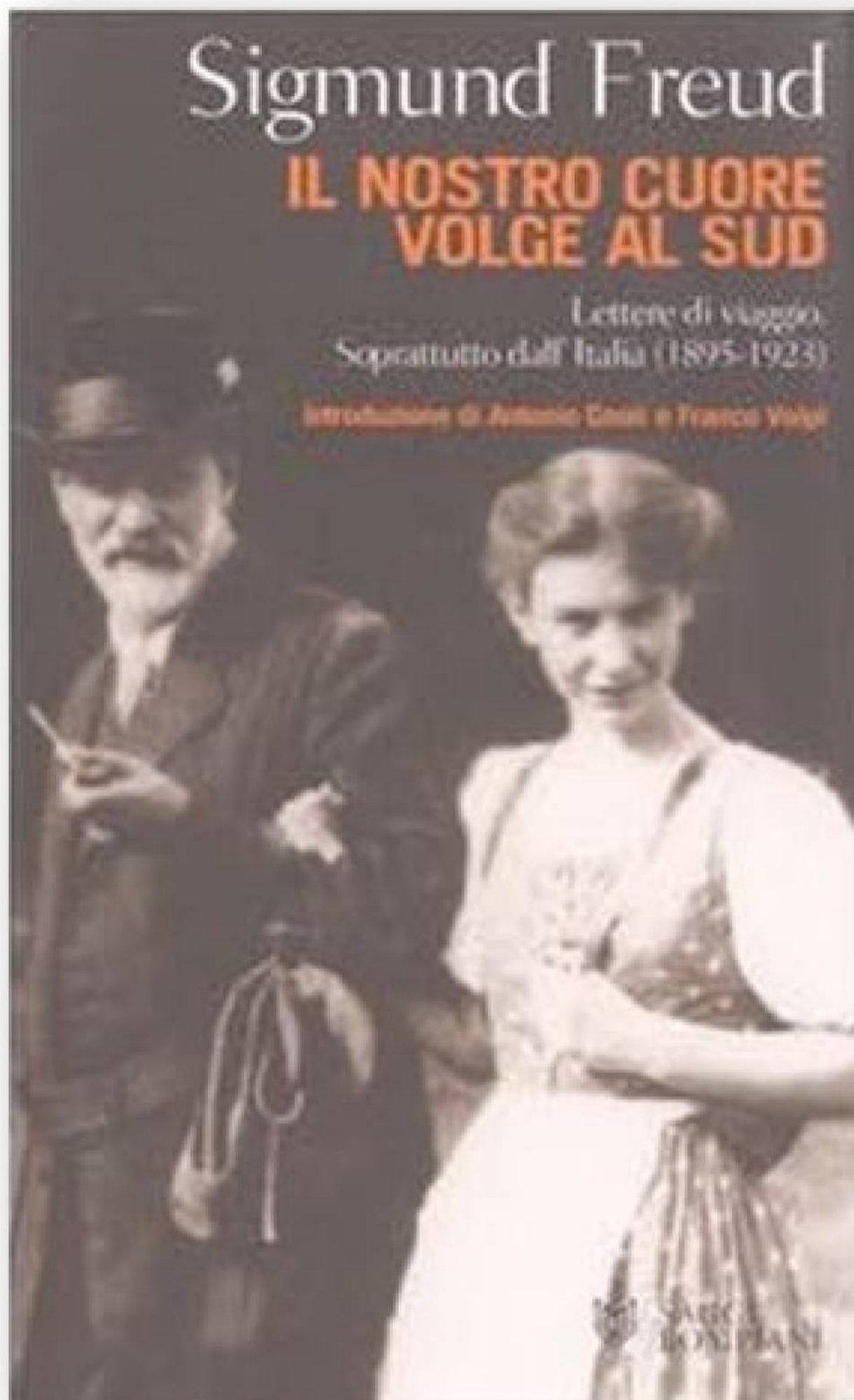
intellettuai vari, salivano su un treno per un lungo viaggio fino a Bolzano, proseguendo poi in carrozza a noleggio, fin sotto le montagne”.

Come racconta Lorenzo Lanotte (in *Le Dolomiti nella letteratura*, ed. Elleboro, 2019) proprio in quegli anni di inizio Novecento e “in quegli ambienti ben informati era logico parlare della novità del momento: la psicoanalisi. Anche perché lo stesso padre della nuova teoria, Sigmund Freud, era un grande amante delle camminate in quota”. Anzi, diceva Freud che “in montagna il suo intelletto si prendeva una vacanza, lasciandolo a far baldoria nel misterioso splendore della natura. Ma era



*Freud in montagna con la figlia Anna.*

*Anne Freud, l'ultima figlia di Sigmund Freud, seguì le orme paterne e gettò le basi della psicoanalisi infantile.*



inevitabile che tra una camminata e l'altra finisse per psicanalizzare anche i monti" e un po' anche chi li frequenta. Tra i quali frequentatori c'era Friedrich Nietzsche, che osava aggiungere: "tutti i pensieri veramente grandi sono concepiti mentre si cammina".

In effetti molti di quei camminatori d'altri tempi si sentivano attratti dai "monti del Sud": il primo soggiorno di Freud poco più che quarantenne in Trentino (che diceva di andarci per "voler sfuggire a me stesso") risale all'estate del 1900 e ne rimane traccia tra le numerose lettere alla moglie Martha, dove afferma che «*Il nostro cuore volge al Sud*»: una frase divenuta celebre, che ha poi dato anche titolo a una raccolta di suoi scritti ("Lettere di viaggio, soprattutto dall'Italia", ed. Bompiani, 2003).

In effetti, tra le montagne si ritrovavano fin da quel tempo tanti "intellettuali vari", e cioè

*"Il nostro cuore volge al Sud": a ragione è stata scelta come titolo del libro questa citazione, tratta da una lettera di Freud alla moglie da Lavarone il primo settembre del 1900; infatti, benché contempli anche viaggi verso il settentrione (in Inghilterra e in Olanda), nonché un soggiorno in America, questa raccolta epistolare concerne soprattutto una serie di periodi di vacanza trascorsi da Freud in quel meridione - per lui esso comprendeva anche l'Alto Adige e la Svizzera e si estendeva fino alla Sicilia e alla Grecia che, con le sue seduzioni archeologiche, climatiche e gastronomiche, per molti anni egli adottò quale antidoto temporaneo contro la routine logorante della quotidianità nell'amata-odiata Vienna.*

studiosi, letterati, scienziati e anche qualche appassionato di quella nascente teoria della psiche umana, che iniziava a ritrovarsi in alcuni scritti e libri.

E così proprio tra le montagne di quel Sud, un sud rispetto a Vienna, tra quei luoghi a cui si arrivava percorrendo "strade paurosamente belle", Freud scriveva al collega Carl Gustav Jung: "Caro amico, qui stiamo divinamente bene e il posto è bellissimo. Ho scoperto in me il piacere inesauribile del dolce far nulla, temperato appena da un paio d'ore dedicate alla lettura di qualche novità", oltre che dalla scrittura di alcuni testi che si occupavano di quella nuova scienza.

Taluni di quei testi di allora vennero costruiti anche in chiave di romanzo, come per esempio *La signorina Else*, una novella scritta sotto forma di monologo psicologico (e ambientata in un hotel tra le Dolomiti) da Arthur Schnitzler, un autore che in quella Vienna di fine impero asburgico viveva a pochi isolati da Freud, frequentando d'estate le medesime montagne di lingua italiana nel Sud. Ma altre fondamentali opere di quella nuova scienza vennero



*La Signorina Else di Arthur Schnitzler, romanzo breve ambientato a San Martino di Castrozza, viene pubblicato nel 1924, quando l'Hotel Fratazza in cui si svolge la vicenda narrata, e la società Belle époque che lo frequentava, sono già stati spazzati via dalla guerra.*

elaborate tra le montagne, come *Il delirio e i sogni*, scritto da Freud in Trentino (a Lavarone, dove si tiene un convegno all'anno sui temi della psicoanalisi), in seguito a un racconto che gli era stato segnalato dallo stesso Jung e che venne riesaminato appunto sotto un profilo psicoanalitico.

E così qualcuno ha finito per avvicinare questi due mondi: "la psicoanalisi è come un alpinismo dell'anima: una metafora ricca di suggestioni", scrive il torinese Davide Rosso, che ha provato ad esplorare i tanti fili che potrebbero accomunare l'analisi della mente con i percorsi della montagna: il filo della scoperta e quello dell'incertezza, quelli del silenzio e dell'affiatamento, quello della lentezza.

Su questi temi ha riflettuto anche Andrea Bocchiola, professore di etica, psicanalista e accademico del CAI: "in montagna si sale a conoscere meglio se stessi, a vivere meglio la dimensione del tempo dello spazio", e quindi forse anche a ritrovare una "necessità del vuoto".

Al che, Freud tornerebbe a ripetere che, in buona sintesi, si parte dalla città per salire in montagna anche per "voler sfuggire a sé stessi": ma sono discorsi complicati, e probabilmente, una volta tornati al parcheggio, rimane più saggio non cercar di rispondere da sé a quella frase all'inizio, e fidarsi degli psicologi.

**Gianluigi Pasqualetto**

# VERBAALPINA

Der alpine Kulturraum im Spiegel seiner Mehrsprachigkeit.

*Vieni dalle Alpi?*

*Parli un dialetto alpino?*

*Aiuta la scienza!*

Partecipa al più grande progetto linguistico delle Alpi su:

[www.lmu.de/verbaalpina](http://www.lmu.de/verbaalpina)



VerbaAlpina  
Ludwig-Maximilians-Universität  
Hauspostfach 152  
Geschwister-Scholl-Platz 1  
80539 München

*VerbaAlpina è un progetto di ricerca a lungo termine con sede presso la Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) che viene finanziato dalla Fondazione Tedesca per la Ricerca (DFG) dall'ottobre 2014 con una prospettiva di durata fino al 2026.*

*Il portale web del progetto è online dal 2015.*

*Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Istituto di Filologia Romanza e l'IT-Gruppe*

*Geisteswissenschaften (ITG; Centro di Tecnologia dell'Informazione per le Scienze Umane della LMU) ed è una combinazione di linguistica, etnologia e informatica nell'ambito delle Digital Humanities.*

*Nella prima fase (10/2014 – 10/2017) il progetto si è concentrato sul lessico relativo alla gestione dei pascoli alpini, dedicando particolare attenzione alla lavorazione del latte.*

*La seconda fase (11/2017 – 20/2020) era rivolta essenzialmente al lessico di flora, fauna, formazioni paesaggistiche e della meteorologia alpina.*

*La fase attuale (11/2020 – 20/2023) ha come oggetto di indagine il lessico dell'ambiente di vita moderno, con un occhio di riguardo all'ecologia e al turismo nelle Alpi.*



LMU

VERBAALPINA

DFG

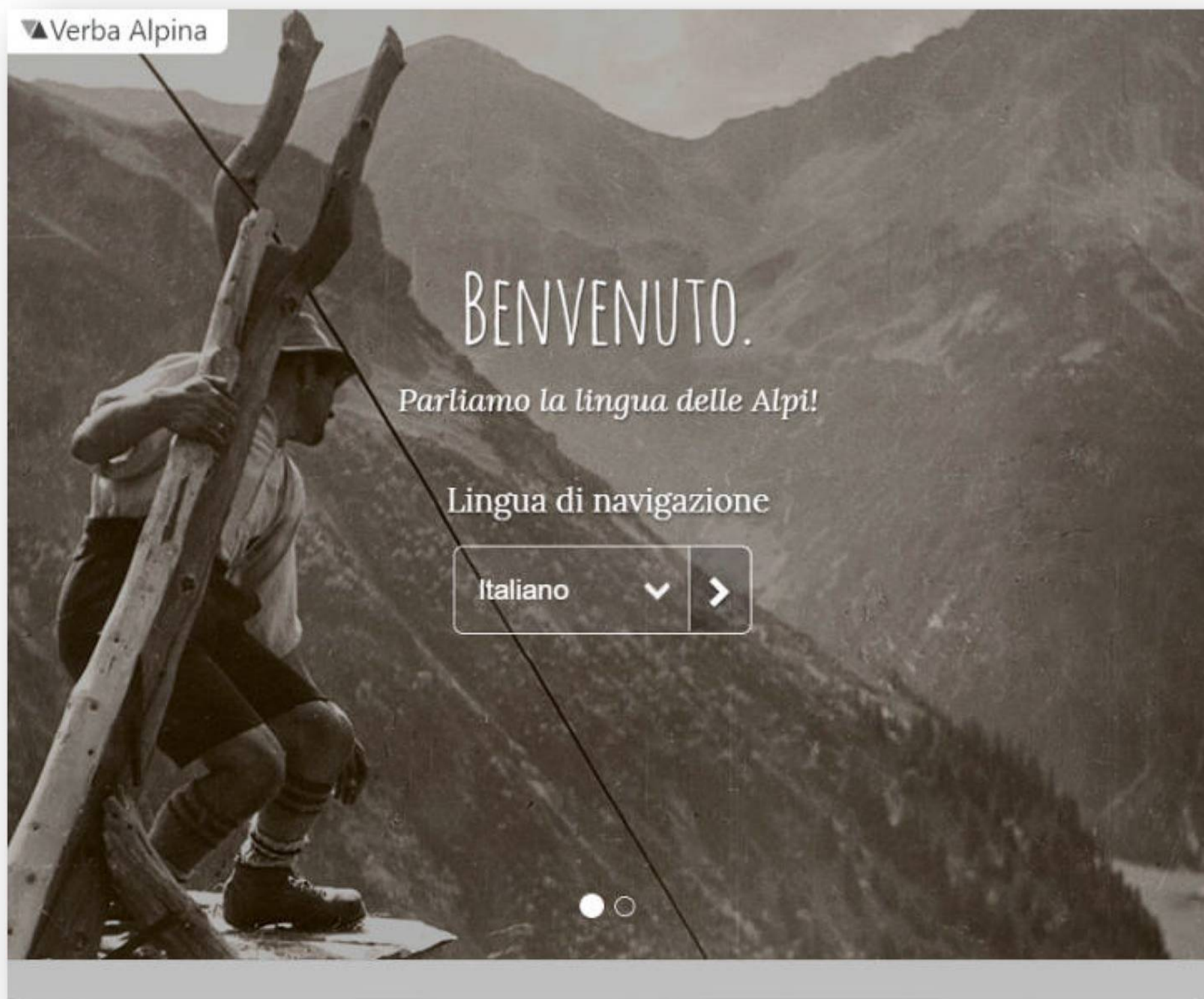


## Aderisci anche TU al progetto di crowdsourcing “Verba Alpina” dell’Università di Monaco con la quale sta cooperando la UET!

Le persone che si renderanno disponibili ad aderire al progetto di raccolta e registrazione dei dati linguistici dovranno:

- accedere al portale di raccolta dei dati disponibile al link <https://www.verba-alpina.gwi.uni-muenchen.de/crowdsourcing>
- e seguire le istruzioni indicate sul portale:

*Aiutateci a conoscere meglio il linguaggio alpino! Scegliete il vostro comune ed uno dei concetti proposti ed inserite la parola dialettale nel campo risposta. Davanti ai concetti di particolare importanza si trova una “i”. Le parole che inserite appariranno sulla mappa evidenziate in verde; le parole inserite da altre persone sono evidenziate in blue. Cliccando sul vostro contributo potrete modificarlo o cancellarlo. Mettete eventuali commenti tra parentesi, per favore! Se necessario potrete inserire diverse parole separandole con una virgole. Saremmo lieti di ricevere la vostra registrazione al fine di registrare i vostri risultati. Più parole inserite più ci aiuterete nella documentazione delle lingue alpine e nella nostra ricerca. Sarete i benvenuti sulla pagina ogniqualvolta vorrete tornare a trovarci!*



## Apparecchi acustici: quando bisogna usarli?

Poter ascoltare i suoni dell'ambiente che ci circonda è un privilegio di cui spesso non si riesce ad apprezzare il valore.

Tante volte si vorrebbe restare solo in silenzio, liberi dal rumore del traffico, da assordanti colpi o fastidiose vibrazioni sonore, oppure il lavoro a cui si è costretti implica una certa dose di inquinamento acustico che, di fatto, abbassa sia la qualità della vita che l'udito di chi vi è esposto.

Eppure, le orecchie permettono di ascoltare anche i meravigliosi suoni della natura, la voce delle persone che si amano, la musica e tante altre cose importanti e utili.

L'udito, in altre parole, è un senso estremamente importante.

Nei bambini lo è al punto che da questo dipende in gran parte lo sviluppo del linguaggio e della comunicazione.

Curare la salute delle orecchie e dell'udito, dovrebbe quindi rientrare tra le attività preventive di routine per salvaguardarne integrità e benessere.

Tante volte, però, questo si dà per scontato, e anche quando si avvertono solo un naturale e fisiologico abbassamento dell'udito per via



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

dell'età o piccoli fastidi, non si pensa alla possibilità di patologie più gravi e anche invalidanti, che possono degenerare se trascurate.

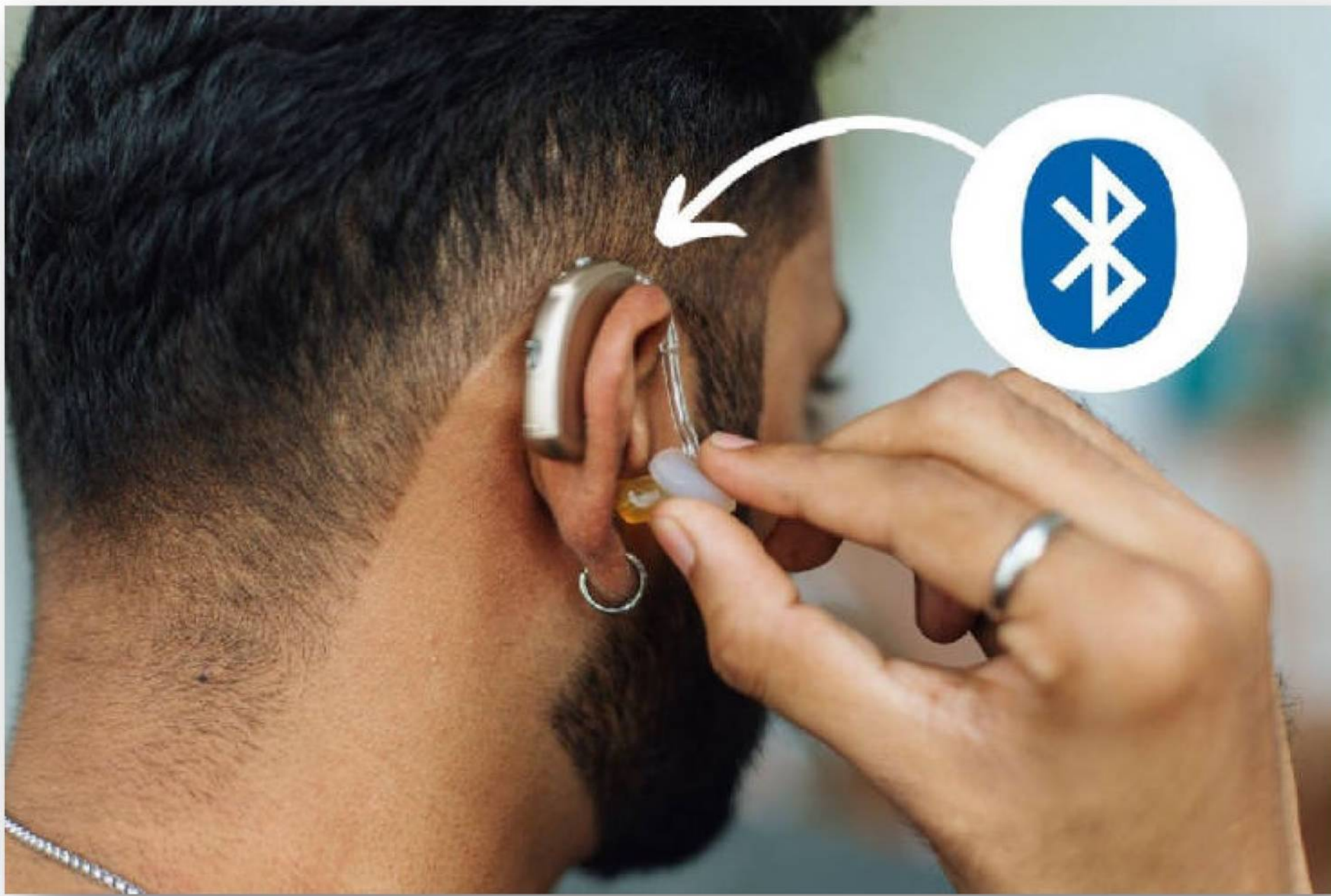
È in queste circostanze che, se le condizioni mediche lo consentono, viene prescritto l'utilizzo di apparecchi acustici, dispositivi elettronici in grado di captare e riprodurre i suoni a una frequenza maggiore, risolvendo, di fatto, le sordità lievi o medie.

La ricerca e l'innovazione, in questo senso, hanno compiuto passi da gigante, permettendo ai diversi modelli di evolversi e adattarsi all'anatomia dell'orecchio.

In ogni città ormai esistono centri per l'udito e rivenditori di apparecchi acustici.

Si può fare riferimento, ad esempio agli apparecchi acustici di ultima generazione in provincia di Napoli, ma anche a tante altre località in cui poterli acquistare, sia presso punti vendita che online.





Ma può un apparecchio acustico risolvere tutti i problemi di udito? Purtroppo, no. Anche se spesso vengono menzionati come sinonimi, la sordità e l'ipoacusia sono due cose ben diverse.

### **Sordità e ipoacusia**

La sordità è una disfunzione dell'apparato uditivo che comporta la perdita totale o parziale dell'udito.

Questa può essere sia congenita, che causata da patologie o altre circostanze che hanno minato il corretto funzionamento dell'orecchio.

Può colpire entrambe le orecchie o solo una delle due. Può essere, inoltre, definita con accezioni diverse, a seconda della zona dell'orecchio che viene colpita.

Esiste, ad esempio, la sordità trasmissiva, quando il danno riguarda l'orecchio esterno o medio, ma può anche essere cocleare o retrococleare, se colpisce invece la parte interna o neurosensoriale.

I livelli di sordità possono essere diversi, anche se generalmente, con questo termine, si fa riferimento a quello più grave.

Nei casi più lievi, invece, si parla di ipoacusia, relativa solo alla perdita parziale dell'udito e risolvibile, appunto, con gli apparecchi acustici.

### **In che modo gli apparecchi acustici risolvono il problema**

Gli apparecchi acustici svolgono l'importante ruolo di compensare l'abbassamento dell'udito, consentendo a chi ne è affetto di riprendere una vita normale.

Questo strumento, formato da sensori, amplificatori, microfoni, capta i suoni dell'ambiente e li riproduce in maniera amplificata, andando a compensare solo quella categoria di suoni che la persona non riesce più a sentire.

Per quanto piccolo e sempre più discreto, si tratta di uno strumento estremamente complesso e sofisticato, che sostituisce di fatto la funzionalità dell'orecchio.

Questi possono essere di diverse tipologie, integrati anche con impianti cocleari e necessitano spesso di personalizzazione e regolazione, proprio perché le problematiche e i livelli di ipoacusia sono differenti, da soggetto a soggetto.

**Diana Cecchi**



## 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

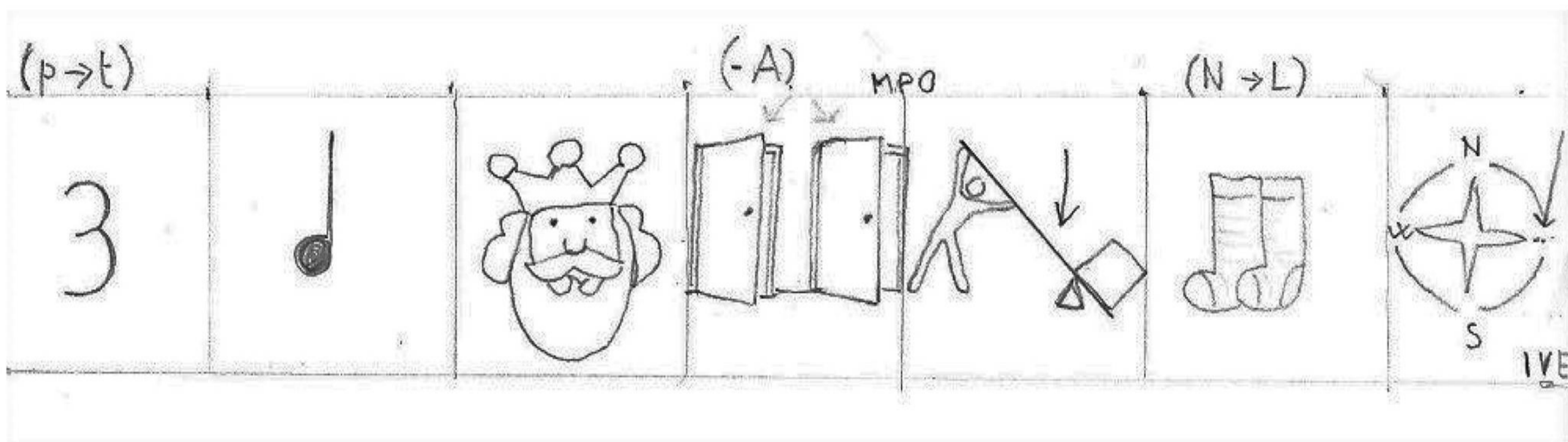
In montagna munitevi di un fischietto in modo che eventualmente, in caso di pericolo o d'incidente vi si possa localizzare e portarvi soccorso: fischiate 2 volte brevi e consecutive ogni 10 o 15 secondi



## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

Risolvere seguendo le modifiche richieste



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



## ORIZZONTALI:

1. Associazione armonica di suoni diversi
7. Una nota Ciano
11. Con l'accento nega
12. Movimento estremamente agitato
14. Dieci a... Londra
15. Rivoltare un campo con il vomere
17. Irregolare in breve sui vocabolari
19. Avanti Cristo
20. Un famosissimo mimo
21. Posto al di dentro
23. Adiposo, grasso
25. Targa di Sondrio
26. La gestualità con cui si accompagna un discorso
28. Complesso delle norme morali
30. Istituzione per bambini
31. Una lettera dell'alfabeto greco
32. Colpo vincente al tennis
33. Un capoluogo di provincia della Basilicata
35. Nome di donna
36. L'imballaggio che contiene la merce
38. In fondo al baratro
39. L'anno con un giorno in più
41. Bagnati, inumiditi
43. Olio a... Detroit
44. Con il pepe in tavola
45. Due per gli antichi romani
46. Il nome di lacchetti

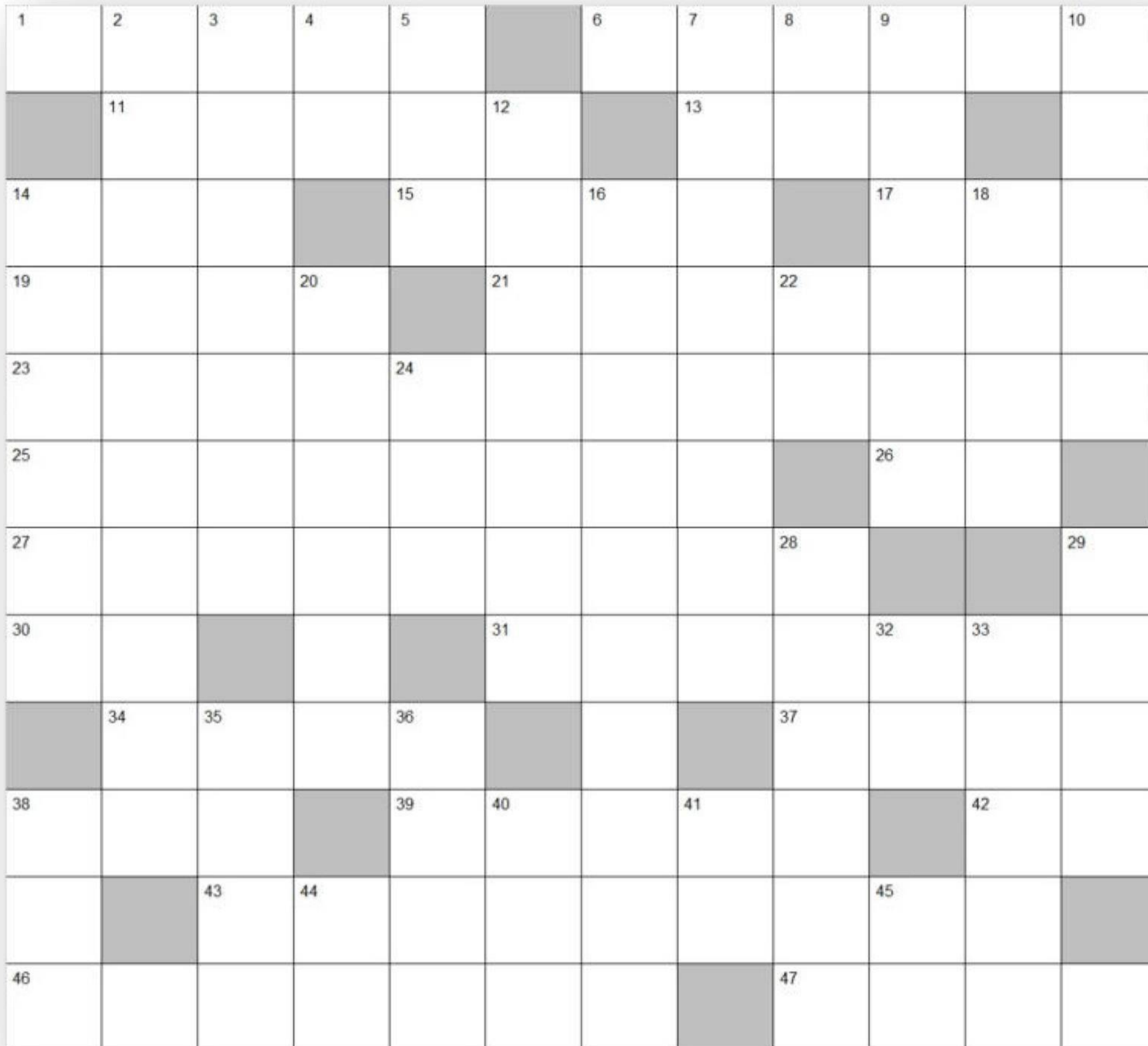
## VERTICALI:

1. Scomunica solenne
2. Fa lucidi i pavimenti
3. Orrendo, terribile
4. Donne cattive
5. Sigla che indicava un treno direttissimo
6. Divinità della mitologia nordica
8. Diverse per data
9. Martin attore statunitense
10. Fa presa sul fondo
13. Tatum del jazz
16. La bomba di Hiroshima
18. Recalcitranti, riottose
21. Il nome della Barzizza
22. Return On Investment
24. Ripercussione di un fatto clamoroso
27. Il nome della Duncan danzatrice statunitense
28. Rapimento della mente e dei sensi
29. Central Intelligence Agency
31. I... versanti delle montagne
33. Una popolazione africana di guerrieri e pastori nomadi
34. Fibra tessile derivata dalla cellulosa
35. Giaggiolo
36. Sigla internazionale per grossi automezzi
37. Drappo con cui le donne si coprono il capo
39. Segnalazioni marine
40. Il nomignolo della famosa Taylor
42. Doppie nel carrello

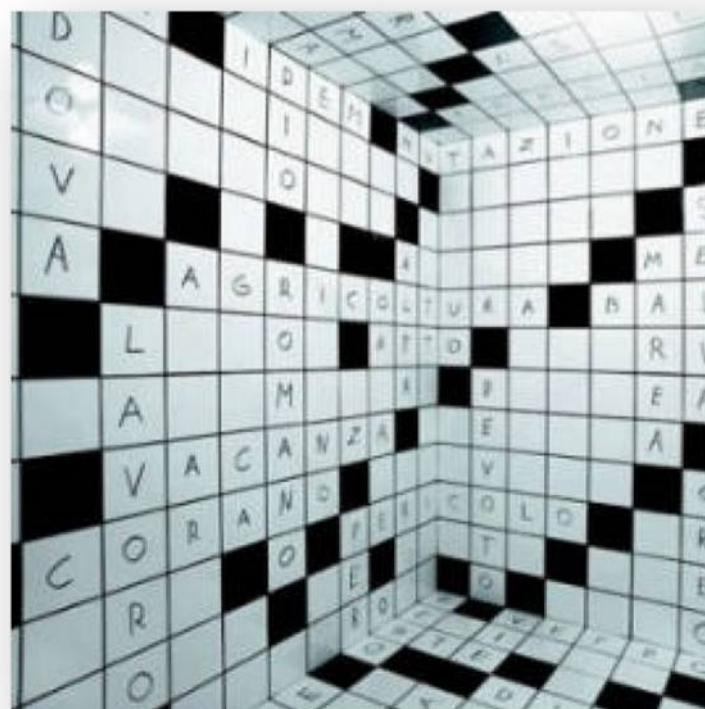


# CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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



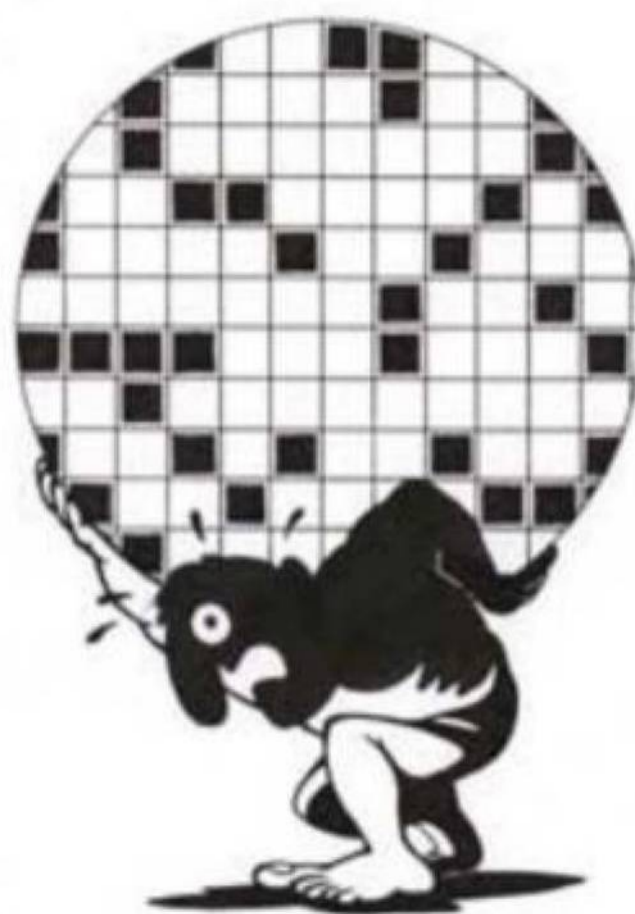


**ORIZZONTALI:**

- 1 Cioè, vale a dire, ovvero
- 6 Un vero divertimento
- 11 Il Prates, compagno di Ronaldo
- 13 Il compagno di lui
- 14 Accoglieva le reclute
- 15 Scoppi di buon umore
- 17 Abbreviazione trigonometrica
- 19 Altro nome del giaggiolo
- 21 Sottoporre ad una pressione
- 23 Seconda opera di Quasimodo
- 25 Film di Dario Argento
- 26 Il consenso tedesco
- 27 Pronto
- 30 Alcolisti anonimi
- 31 Scrittore che imita idee e forme
- 34 Il dopo spagnolo
- 37 C'è quello porcellanato
- 38 Dopo, più tardi
- 39 Si possono fare false
- 42 Nota...colorata
- 43 Uffici degli esattori
- 46 Il Medhi calciatore
- 47 C'è quello di firma

**VERTICALI:**

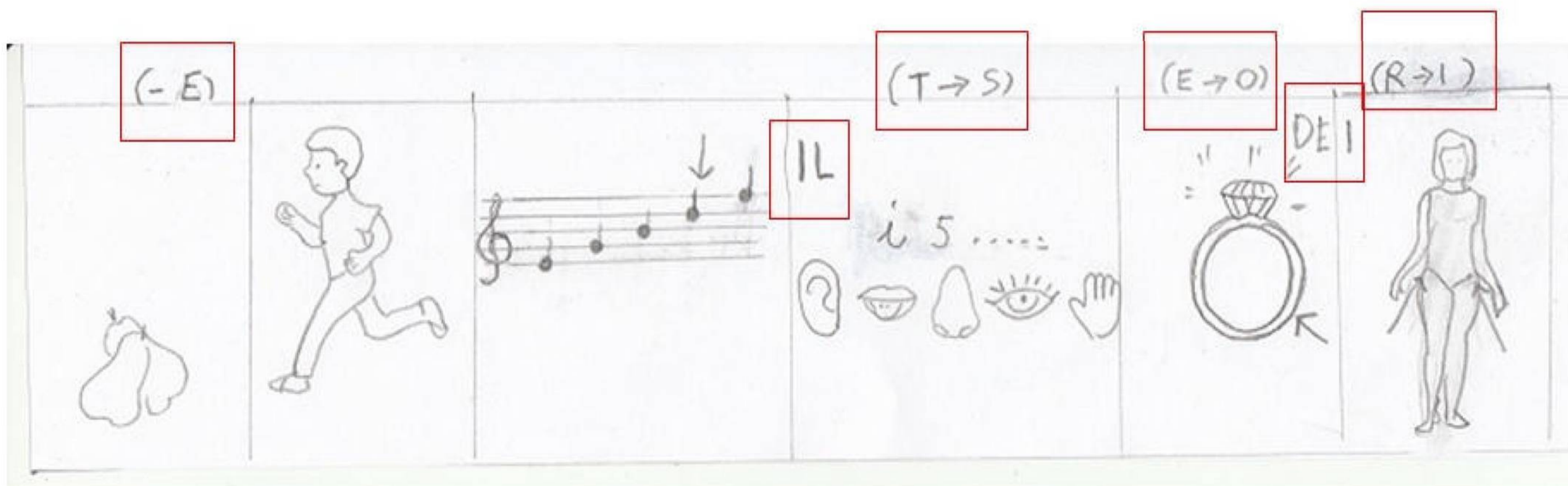
- 2 Così è un motore che non gira bene
- 3 Pensierose, preoccupate
- 4 Isernia
- 5 Forma i laghi di Brienz e Thun
- 7 Lavorato secondo un modello voluto
- 8 Le vocali del pane
- 9 Uccidono pagati
- 10 Un tessuto del corpo umano
- 12 Rimettere a posto, posare
- 14 Una sigaretta "romana"
- 16 Non completamente chiusa
- 18 C'è la minore
- 20 Mollusco marino
- 22 C'è quello bianco
- 24 ...e va bene!
- 28 La Margherita, scrittrice torinese
- 29 Se son..., fioriranno
- 32 Il centro del coro
- 33 Il Rocco, indimenticabile allenatore
- 35 Il niente francese
- 36 Una forma di canto improvvisato
- 38 Vi si trovano molti inglesi
- 40 Una marca di tè
- 41 In fondo all'orto
- 44 Sua Altezza
- 45 Dentro



# Le soluzioni dei giochi del mese di GIUGNO

Rebus con modifica  
Soluzione. 10, 2, 8, 3, 7

pere corre re IL sensi oro dei fianchi  
Percorrere il sentiero dei Franchi.



pere

corre























RE

sensi

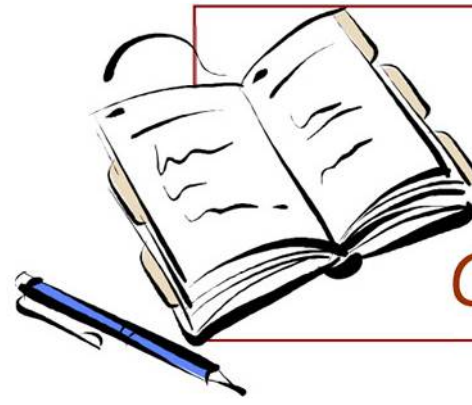
oro

fianchi



1	S	T	A		B	R	A	M	A	N	T	E		
10	T	E	M	E	R	A	R	I		I		G		
11	A	L	A		12	I	R	A		13	R	E	S	E
15	B	A	R	I	L	I		16	P	I	N	C	O	
17	I	T	E		L		18	G	A	T	T	I		
19	L	A		20	C	A	R	E	N	T	E		22	R
E		23	C	O	N	I	A	T	E		24	I	E	
	25	P	O	R	T	A		A		26	C	N	N	
27	C	E	R	T	I		28	C	L	O	A	C	A	
29	A	R	T	I		30	I	L	O		31	P	I	N
S		E		32	S	M	A	N	I	O	S	I		
33	A	D	O	Z	I	O	N	I		34	C	I	A	

1	A	G		2	P		3	C	A	R	P	I	T	O
R		8	P	O	L	I	S		E		10	O	M	
11	I	T	I		13	A	L	A	C	R	I	T	A	
16	E	O	S		17	V	E		18	I	N	N		S
	19	P	A	C	E		21	B	R	I	C	C	O	
23	A		24	C	O	R	T	E	C	C	I	A		
26	G	R	A	N	D	U	C	H	E	S	S	A	28	
29	I	A	N	N	A	C	C	I		30	O	I	L	
	31	D	E	E		32	A	A		33	O	R		T
34	A	E		35	S	I	N	C	E	R	I	T	A	38
39	G	R	A	S	S	O	C	C	E		41	I	N	
42	G	E	N	O	A		43	E	O	L	I	C	A	



## Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

*Se no fa caldo di luglio e di agosto, sarà tristo il mosto*

Finalmente sono arrivate le vacanze!

Il mese di luglio e quello di agosto senz'altro concederanno a tutti noi un periodo di meritato riposo.

Luglio è il settimo mese dell'anno e si chiama così in onore di Giulio Cesare che sarebbe nato il giorno 12 o 13 (a seconda delle fonti) ed a stabilire che questo fosse il nome del mese fu Marco Antonio (nell'anno 83-30 a.C.); prima, infatti, il nome del mese era Quintile, in quanto quinto mese del calendario romano.

Con il mese di luglio l'estate andrà a "maturazione", il caldo (che pure a giugno ancora non si è sentito) arriverà in tutto il suo "splendore" e ci accompagnerà in questo mese e nel prossimo.

E questi due mesi pure si dimostreranno decisivi per la qualità delle uve e delle olive che raccoglieremo alla fine dell'estate: se avremo pioggia "moderata", senza "bombe" d'acqua o micidiali gradinate distruttive, vino ed olio quest'anno saranno di qualità ed in quantità.

Quali saranno invece le proposte escursionistiche che la UET ci farà?

Vediamole... e non saranno poche!

- Domenica 9 luglio saliremo al Colle del Pis, panoramico balcone sulla Val Chisone e Troncea, selvaggio e storico attraversamento da Prigelato a Balziglia del "Glorioso Rimpatrio" valdese
- Domenica 16 luglio saliremo alla Punta Rasin, bella cima detritica e panoramica sulle valli Germanasca e l'opposta valle Argentera
- Da Sabato 22 luglio a Venerdì 28 luglio ci avventureremo nel Supertrekking che quest'estate si svolgerà in Vallegesso (CN): sarà un percorso impegnativo e bellissimo che ci porterà da S. Anna di Valdieri al Rifugio Livio Bianco per poi salire al Monte Matto cima est, dopo un successivo trasferimento al rifugio Livio Bianco - rifugio Questa saliremo alla Testa di Malinvern e dopo un nuovo





trasferimento al rifugio Questa saliremo la Cima Ghiliè con ultimi pernottamenti al rifugio Remondino e successivo rifugio Bozano per poi arrivare alle Terme di Valdieri e completare così il percorso del trekking

E con un programma di luglio così intenso, a qualcuno viene ancora voglia di “vacanze balneari”?

Buona estate a tutti!

**Mauro Zanotto**

*Direttore Editoriale de “l’Escursionista”*



## Val Germanasca mon amour

La mia prima volta a Prali risale a 40 anni fa. Quando cominciai ad andare a sciare tutti i week end e le feste comandate, abbandonando Sestriere e Bardonecchia con grande piacere.

Si respirava già allora un ambiente sano. Non si badava, come ora, al look o alle mode e le piste erano piene di ragazzi e ragazze per la maggior parte delle varie nazionali di sci alpino.

Ci tornai in seguito negli anni 90 per alcuni trekking.

Ma dopo avere conosciuto la guida alpina Sandro Paschetto, dopo il mio primo corso di arrampicata ed Alpinismo, la Val Germanasca è diventata la mia seconda casa.



## Reportage Ai "confini" del mondo





La mansarda di Sandro è diventata il mio rifugetto e la sera dopo aver faticato su roccia, neve, ghiaccio o misto si chiacchiera davanti al caminetto programmando altre salite.

Quando Sandro è via in giro per le alpi con altri clienti eccomi all'Albergo delle Alpi dei mitici Paolo e Ulderico.

Ospitalità da sogno, camere in legno calde ed accoglienti e poi vogliamo parlare della cucina con pane fatto in casa, primi e secondi che ti fanno tornare a pieni giri per le prossime vette?

Si può davvero fare di tutto, trekking facili, medi e difficili, come lunghezza ed impegno fisico, via lunghe protette e da proteggere, vie di misto, e cascate di ghiaccio in attesa dell'Ice-Park

E ancora poi sci alpino, con skilift e seggiovie e dagli amici di Hotel delle Alpi /Miramonti si può affittare di tutto, anche per lo sci Alpinismo, slitte o bob.

Meraviglioso il sentiero per i bimbi, con gnomi, puffi e nani che fanno capolino dalla foresta.



*Ho usato in campeggio per la prima volta il Bluetti, un power bank, da fuoristrada o camper... che mi ha cambiato la vita. Ne esistono di vari tipi e modelli e c'è chi lo usa anche in casa oltre che in attività outdoor..*



Sentieri perfetti anche per la mountain-bike e le sempre più presenti e-bike.

Ad esempio arrivare al Rifugio Lago Verde, è un'emozione unica, sia per l'accoglienza sia per il suggestivo color smeraldo di questo piccolo laghetto alpino.

Per i più avventurosi tra voi poi, ricordo appena la Cima bianca raggiungibile con le racchette da neve o il comprensorio dei 13 laghi e l'irrinunciabile Gran Guglia con i suoi due canali da guadagnare con picozza e ramponi.

Ma la Val Germanasca è anche camping per le famiglie, tennis, cultura presso la sua casetta in legno adibita allo scambio di libri usati dove ovviamente ho contribuito forte dei miei 4000 ed oltre volumi.

Insomma, una Val Germanasca ed una Ghigo di Prali tanto bella da andarci a vivere, idea alla quale credetemi stò seriamente pensando...

**Fabrizio Rovella**

(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

[www.saharamonamour.com](http://www.saharamonamour.com)





## Sotto la zolla

Lettera aperta ad Edmondo De Amicis

« O ciechi il tanto affaticar che giova? »  
« tutti tornate alla gran madre antica »  
« e il nome vostro appena si ritrova »

Nell'estate del 1890 l'alta montagna faceva parecchie illustri vittime e V. S. certamente se ne ricorda, perchè componeva allora una prosa elevata, quale suole scaturire dal suo gran cuore, dall'eletta sua mente, dalla insuperabile sua penna, per tributare a due dei caduti degno encomio e supremo saluto

Erano costoro le guide Machignaz e Carrel di Valtournanche.

Gli ammiratori di essi facevano ritrarre le sembianze di questi ciclopi della montagna e delle composte effigie riusciva adorno il frontispizio di una casa di ospitalità della loro terra natia.

Ma la sostanza di cui furono composti quei simulacri era troppo presto peritura; modellati in gesso, anziché scolpite in sasso o fusi in bronzo, i ritratti dei morti esploratori dei nostri eccelsi monti furono troppo presto guasti dalle

intemperie; cosicché, se potesse dirsi che l'immortalità del nome fosse in tutto affidata a quelle due erme, per i due eroi della montagna l'eterna fama sarebbe tramontata in soli sedici anni.

Rimangono le nicchie sul frontespizio dell'Hotel Royai di Valtournanche, ma le sembianze di Machignaz e Carrel non ci sono più.

Orbene, non è a Lei — cuore squisitissimo — non è a Lei sommo artista della penna, che sia mestieri dimostrare quanto ingiusto sia questo cancellarsi del ricordo di due uomini, nell'arte loro parimente sommi, in così breve volgersi di lustri.

Tre passioni, veementissime fra le altre minori, sogliono disputarsi il primato nell'animo, nella vita, nelle azioni degli uomini.

Il desiderio di acquisto, la sete di gloria e l'amore e sebbene fra uomo e uomo molto, varia sia la prevalenza dell'una o dell'altra, fra queste, niuno od assai pochi riescono ad affrancarsi totalmente dal loro condominio, vuol dire che ognuno a tutte tre è soggetto.

E sia pure che quella della Guida non sia arte soltanto, ma anche mestiere; sia pure che quelle due vittime della montagna abbiano voluto nella fatica e nel pericolo crescere per se e per i figli il modestissimo patrimonio del piccol campo e del tugurio paterno e che delle



loro fatiche e pericoli già vivendo abbiano ricevuto la mercede.

Ma è ben noto che costoro furono gli arditi che primi tentarono le vette e le pendici ritenute fino ai loro di inaccessibili e prima di inanimire altri ad avventurare la loro vita nei passi vertiginosi e sopra i crepacciati penduli ghiacciai e nei cupi canali, voragini aperte alla micidiale montana mitraglia, avventurarono essi per primi negli ignorati e paurosi passi la propria vita.

Ora qui la coscienza mi avverte che di raro assai il solo desiderio di acquisto arma di tanto ardire l'umana volontà ; forza è dire che accanto a quell'agognar ricchezza che fa sue vittime sorgesse gigante un altro sentimento.

Desiderio di gloria, o amor benevolo dell'umanità.

Se quello è lo sprone potrà al suo cospetto rimanere indifferente anima di artista? essi furono davvero nell'arte loro i sommi maestri e tutt'uomo che dentro di se senta il fuoco sacro e si strugga pensando che la zolla che coprirà un dì il proprio frale recherà con se l'oblio, per fraterno sentimento di reciprocità non potrà tollerare che i colossi di quell'arte che sfida i voli dell'aquile, siano così presto dimenticati.

Se poi lo sprone che pose a cimento quei valenti nelle solitarie escursioni, da cui era così

*Edmondo Mario Alberto De Amicis è stato uno scrittore, giornalista e militare italiano. È conosciuto per essere l'autore di Cuore, uno dei libri più popolari della letteratura mondiale per ragazzi.*

*Nato il 21 ottobre 1846, a Oneglia, Imperia*

*Morto il 11 marzo 1908, a Bordighera*

*Tumulato presso il Cimitero Monumentale di Torino, Torino.*

*I suoi figli sono stati Ugo De Amicis e Furio De Amicis.*

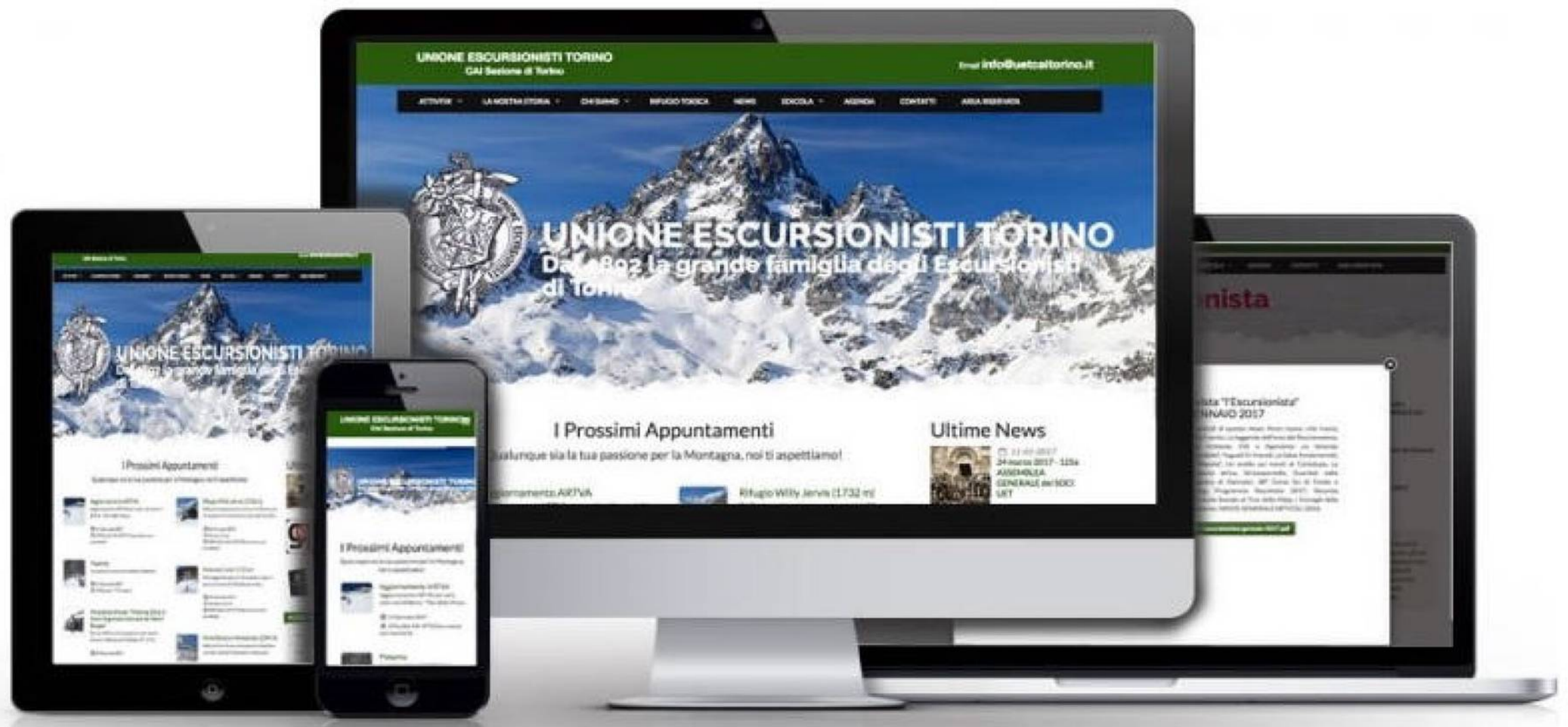
dubbio il ritorno, fu l'amore dell'umanità; se vollero scoprire pei primi, per mostrarle altrui, le nascoste bellezze dell'inesplorata natura; se certi, nell'anima credente, che niun tesoro della terra, data all'uomo come suo regno, dovesse rimanergli in eterno nascosto, ma toccasse a qualcuno con pericolo della vita, tentar per primo l'ignota via che poi calcherebbero sicure le future generazioni, qual è allora l'animo bennato che possa affrancarsi dal debito della riconoscenza ?

**Adriano Fiesco Lavagnino**

Torino, Agosto 1906

*Tratto da L'Escursionista n. 1  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO  
dell' 8/3/1907*

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



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

*Scopri quali magnifiche escursioni abbiamo progettato per te!*

*Registrati gratuitamente come utente **PREMIUM** – non ti costa NULLA - ed accedi a tutti i contenuti multimediali del sito... le foto, i video, le pubblicazioni, la rivista!*

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

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

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

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

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

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

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

## **l'Escursionista**

**la rivista della Unione Escursionisti Torino**

**Autorizzazione del Tribunale 18 del 12/07/2013**

**Luglio-Agosto 2023**

seguici su

