



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Gennaio 2025

€ 0,00

**“Buona la prima!”**

Uscita di prova di sci di fondo a Saint Barthélemy

**Come la Grande Muraglia cinese (o come Auschwitz?)**

Il Forte di Fenestrelle, nella valle tra Torino e Sestriere

**Un cannocchiale per la Vedetta**

La raccolta fondi per il restauro dello storico cannocchiale

**Un anello nella valle del rio Fronteglio**

Sino al colle Colletto o Colletto del Forno

**Valtournanche**

Gita sociale UET del 5 e 6 gennaio 1913

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

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



segui su



Anno 13 – Numero 129/2024

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





Sezione di Torino



## Editoriale riflessioni del presidente

### *Il Natale per noi*

Quando mi accingevo a scrivere questo editoriale, eravamo a circa due settimane dal Natale.

Mi sono chiesto, cos'è il Natale per i bambini? Cos'è il Natale per gli adulti (compreso noi diversamente giovani)? cosa dovrebbe essere il Natale per noi cristiani?

Per rispondere alla prima domanda vado indietro con la memoria e provo a ricordare cos'era per me bambino l'arrivo del Natale? Era l'attesa di un evento grandioso, di una grande festa; era la percezione che nell'aria qualcosa di diverso, di magico; era l'arrivo delle vacanze scolastiche di Natale; era l'arrivo dei doni, quasi come quelli portati dai Re Magi a Gesù bambino; era la sacralità della S. Messa di mezzanotte (durante la quale ci addormentavamo); era ritrovarsi insieme con famigliari, parenti e amici, che magari per il resto dell'anno non vedevamo.

Si andava avanti così con i festeggiamenti per la fine dell'anno vecchio e l'inizio dell'anno nuovo, fino a giungere all'Epifania che tutte le feste portava via e per questo non era vista bene come le altre feste.

Per noi adulti, il Natale e le festività Natalizie, in genere, appaiono come una festa qualsiasi dell'anno, un po' più lunga, dove gli altri (compreso i piccoli) si aspettano qualcosa da noi; è l'occasione per mettere nel guardaroba un nuovo capo invernale; per concedersi una vacanza sulla neve insieme alla famiglia o magari per chi ha una maggiore disponibilità economica, permettersi una vacanza in un paese esotico, dove è già piena estate.

Gli operatori commerciali e gli operatori turistici conoscono bene le abitudini e le possibilità economiche delle diverse classi sociali. Sanno pertanto offrire ottime proposte di acquisto e di soggiorno turistico, riuscendo a chiudere, a fine stagione, in attivo un bilancio che negli ultimi anni, anche causa covid, è andato in rosso.

Per i credenti, cercare e trovare nel periodo natalizio un momento di raccoglimento e riflessione non è facile, essendo presi dalle cose da fare (a partire dai doni di Natale); siamo bombardati dai messaggi commerciali che ci giungono a tutte le ore sullo smartphone, sulla TV e sulla radio. Per cui veniamo integrati nel sistema di mercato che, in questo periodo dell'anno, opera il suo grande "battage".

Per fortuna esiste anche un fenomeno più umano. Avviene anche nelle periferie delle grandi città, ma soprattutto nei piccoli centri di pianura e di montagna, dove esiste ancora una forte identità locale, nascono iniziative di aggregazione e solidarietà, promosse da organizzazioni del

*Prima e quarta di copertina di questo mese: Comprensorio per lo sci di fondo a Saint Barthélemy (AO)*



Sezione di Torino



volontariato, o anche delle Parrocchie, a sostegno delle famiglie e singole persone che vivono in povertà, perché l'adulto che sosteneva il nucleo familiare ha perso il lavoro. Pertanto, le singole persone e tutto il nucleo familiare sono precipitati nella povertà e nell'indigenza. Dunque, i genitori non hanno più il denaro per i doni e neanche per i beni primari, come gli alimenti e le cure.

Lo scopo di questa iniziativa caritatevole del volontariato è quello di far sentire meno sole le persone anziane ed i bambini, almeno in questo periodo dell'anno, dove gli altri pensano solo ai doni ed a festeggiare. Questo è il Natale della solidarietà che mi piace di più.

Se poi la piccola comunità locale o l'organizzazione del volontariato che ha preso l'iniziativa di aiuto e soccorso riesce a prendere in carico e seguire tutto l'anno (e non solo a Natale) questi casi personali e famigliari di estrema povertà, allora è molto meglio. Ma questo è un altro discorso.

Non dimentichiamo poi i casi di anziani soli. Quando arriva il Natale o un'altra importante festa dell'anno, la solitudine si sente ancora di più. Loro sono soli con i loro ricordi di quando soli non erano. Per loro il regalo più gradito che possiamo fare è quello di andarli a trovare, parlare con loro. Allora saranno ben lieti di raccontarci in cinque minuti tutta la loro vita.

Infine, pensiamo cos'è il Natale per i bambini che si trovano a vivere in territori di guerra (Ucraina, Palestina e tanti altri territori dove si combattono guerre dimenticate, perché non fanno più notizia. I bambini vivono e respirano tutti i giorni le paure, le ansie, le difficoltà dei genitori che lottano tutti i giorni per sopravvivere. Pensate quale possa essere il dono più grande che questi bambini desiderano ricevere a Natale: la pace.

Quando leggerete questo Editoriale saremo già nel 2025; saranno già trascorsi tre anni di guerra in Ucraina e più di un anno in Medio Oriente. Auguriamoci dunque che il 2025 possa essere il primo anno di Pace vera e di rinascita, non solo in queste terre e per questi popoli e anche di sana Montagna per noi soci UET.



**Beppe Previti**  
*Reggente UET*





SOTTOSEZIONE DEL CAI TORINO

## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 13 – Numero 129/2025  
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

Condirettrice Editoriale  
Laura Spagnolini

Direttore Responsabile  
Roberto Mantovani

Relazioni con il CAI Sezione Torino  
Francesco Bergamasco

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, Vittorio Mortara

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

## Sommario Gennaio 2025

Editoriale – Riflessioni del Presidente	
<b>Il Natale per noi</b>	02
Pistaaa! – La rubrica dello Sci di Fondo	
<b>“Buona la prima!”</b>	05
<b>Il sentiero delle nocciole</b>	08
Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare	
<b>La Leggenda di Neva e il Respiro dell'Inverno</b>	09
Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi	
<b>La leggenda dell'Orso del Rocciamelone</b>	12
Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis	
<b>Tasaoro</b>	17
Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare	
<b>Il Pane delle Marche</b>	20
C'era una volta - Ricordi del nostro passato	
<b>La leggenda del basilisco</b>	24
la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna	
<b>Un cannocchiale per la Vedetta</b>	26
la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI	
<b>Il re dei cuochi Sucaini</b>	29
Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli	
<b>Un anello nella valle del rio Fronteglio sino al colle Colletto o Colletto del Forno</b>	31
Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino	
<b>Come la Grande Muraglia cinese (o come Auschwitz?)</b>	35
<b>Il Forte di Fenestrelle, nella valle tra Torino e Sestriere</b>	
Il medico risponde - Le domande e le risposte sulla nostra salute	
<b>Colesterolo alto: quali conseguenze può avere?</b>	42
Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici	
<b>Strizzacervello</b>	45
Prossimi passi - Calendario delle attività UET	
<b>A San Maur una fred dal diàvol, a sant' Antoni una fred dal demoni</b>	52
Reportage – Ai confini del mondo	
<b>Capodanno al caldo?</b>	54
<b>Appunti di viaggio</b>	
Color seppia - Cartoline dal nostro passato	
<b>Valtournanche</b>	56
<b>Gita sociale UET del 5 e 6 gennaio 1913</b>	

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

## **“Buona la prima!”**

*Uscita di prova di sci di fondo a Saint Barthélemy (AO) 15 dicembre 2024.*

La preparazione è stata laboriosa e complessa; prima cosa: selezionare, in un quadro generale di scarsità di neve, la località con delle piste di medio sviluppo per i nostri “veterani” e un'area didattica per iniziare a far muovere i principianti sugli scii stretti.

L'altra difficoltà è stata quella di riuscire a trovare i posti auto sufficienti per soddisfare le singole richieste di partecipazione giunte dai richiedenti principianti e veterani alla ricerca di un posto auto per il trasporto.

Alla fine, siamo riusciti ad avere 8 auto e 24 partecipanti. Come al solito, ci si trova alle 07:45 all'ex Maffei, dove i partecipanti con le auto (e senza) arrivano alla spicciolata ma puntuali; facciamo le presentazioni; alcuni li vediamo per la prima volta. Con i fondisti anziani i saluti sono calorosi.

Comunicata a tutti per sommi capi l'organizzazione della giornata, definita l'aggregazione nelle auto e avvisati i conducenti dei due pit stop a Scarmagno e a Lignan (per la compattazione sulle auto), alle 08:00 circa si parte.



A Scarmagno incrociamo al bar altri gruppi CAI provenienti anche da altre regioni. C'è un gruppo che arriva dalla Liguria. Dopo mezz'ora circa si riparte da Scarmagno alla volta di Lignan; dove giungiamo alle 10:10 circa.

Abbiamo lasciato spazio ai “veterani” per raggiungere direttamente il Centro fondo e poter partire “sci ai piedi” verso il Rifugio Magià. Ci avvisano telefonicamente che il parcheggio del Centro fondo è completo e quindi, salendo in auto da Lignan (dove ci siamo compattati), ci dovremo fermare nell'area picnic sotto al Centro fondo. Da qui si salirà con navetta, oppure a piedi.

Infatti, scaricati sci e sacchi dalle auto, ci avviamo al Centro fondo, chi in navetta, chi a piedi come farò anch'io e un gruppo di volontari che vuole fare preriscaldamento. Finalmente alle 10:30 circa, siamo tutti al Centro fondo.

Fatti i biglietti di accesso in pista, i principianti prendono le attrezzature; vengono depositati





zaini e sacche negli armadietti. Alle 11 circa si è tutti in pista. Enrico raccoglie allievi e principianti in cerchio e inizia a dare le giuste impostazioni, a partire dalla corretta impugnatura dei bastoncini. Dopodiché, fatti calzare gli sci, iniziamo a muoverci su uno dei quattro binari della grande area didattica vicino al Centro fondo.

Il gruppo dei fondisti veterani ed ex allievi è già partito alla volta del Rifugio Magià. Noi, raggiunto il lato opposto del campo scuola, ci dividiamo in due gruppi; un gruppo di circa sei unità va con Enrico, Andrea e Chiara; un altro gruppo viene con me e Mario. Benedetto invece va avanti e indietro per la pista, facendo foto ai vari gruppi durante l'istruzione.

Disposti i miei principianti a semicerchio, spiego loro i movimenti del passo alternato, dove il movimento di avanzamento di uno sci si armonizza e coordina con quello delle braccia e dunque dei bastoncini in un'attività armoniosa e aerobica.

Inizio a far provare a ciascuno i movimenti e devo dire che i risultati sono niente male. Ovviamente, all'inizio, alcuni hanno il timore di cadere e questo costituisce un ostacolo alla scioltezza del movimento. C'è chi invece va

spedito nella consapevolezza che in piano è più difficile cadere.

Dopo aver fatto fare qualche giro dell'anello didattico con passo alternato, inizio a dare le istruzioni per impostare la discesa a spazzaneve. Mi accorgo che le ansie e le preoccupazioni di cadere aumentano.

Le prime prove di discesa "a spazzaneve" mettono in evidenza l'importanza di una buona presa di spigoli interni, dell'apertura delle code degli sci e soprattutto dello spostamento in avanti del baricentro. In tal modo si può caricare la parte anteriore dello sci. Spiego e faccio vedere che seguendo queste istruzioni, si riesce a governare bene lo sci in discesa.

Faccio provare uno alla volta, iniziando con brevi discese non troppo ripide. Gli allievi iniziano a provare e come di regola accade in queste fasi, le cadute sono inevitabili. Cadute che Benedetto inesorabilmente immortalava.

La giornata è incantevole: cielo azzurro terso; assenza di vento; il manto nevoso diventa meno duro, la temperatura sale e non fa per niente freddo; il paesaggio del Vallone di San Barthelemy è un incanto. Lo sguardo spazia lontano nell'aria tersa, fino a raggiungere l'altro versante della Valle principale.

Enrico, che nel frattempo si è spostato con i suoi in un'altra zona per non interferire, sta facendo provare gli stessi movimenti ai suoi principianti.

Visto che per il rientro ci attendono alcune salite, è giunta l'ora di cimentarsi con la salita a lisca di pesce. Pertanto, descrivo l'impostazione: punte divaricate; presa di spigoli interni; le braccia semiaperte con i bastoncini da puntare a terra un po' arretrati rispetto ai piedi e poi caricare le code degli sci. Provo adesso a mostrare il movimento.

Dunque, uno alla volta si parte. Osservo con soddisfazione che mi seguono. Qualcuno apre poco gli sci e sale con fatica; altri tengono lo sci piatto a terra, col risultato di scivolare all'indietro. Tra una caduta e una ripresa, proseguiamo. L'impostazione è stata recepita. Sono le 13:30 circa ed è ora di rientrare alla base, ossia al Centro fondo. Anche gli altri principianti rientrano al Centro. Ci cambiamo velocemente. I principianti consegnano le attrezzature ed iniziano a piedi la discesa verso il parcheggio delle auto.

Alle 14:30 15 circa, i gruppi iniziano ad arrivare a Lignan (posto ristoro). Alcuni hanno prenotato già dal mattino un piatto caldo; altri ordinano panino e bevanda; infine, altri hanno portato i panini a seguito. Fuori c'è ancora il sole e si sta bene. Pertanto, un gruppetto di principianti ne approfitta e si mette fuori sulle panche.

Tra un bicchiere di birra è un panino, si chiacchiera allegramente e si traggono le prime conclusioni della bella giornata, che per alcuni ha rappresentato la prima esperienza sulla neve con gli sci stretti.

Dalle impressioni raccolte a caldo dai ragazzi e ragazze che hanno partecipato, direi che i risultati sono positivi. Alcuni principianti hanno confermato di voler fare il corso.

Il sole è quasi al tramonto quando ci salutiamo dandoci l'arrivederci alla prima uscita del corso, il 12 gennaio 2025 del nuovo anno.

"Buona la prima!"

Auguri a tutti gli Uettini e ai loro famigliari un buon 2025, si spera con tanta neve.

**Beppe Previti**



## *Il sentiero delle nocciole*

Con il mese di Novembre il programma escursionistico estivo UET è terminato; il giorno 10 abbiamo fatto l'ultima escursione con gli amici del CAI di Alba. Sono alcuni anni che collaboriamo con questa Sezione del CAI e quest'anno i nostri amici ci hanno accompagnato a vedere i nocciolieti.

Il primo ritrovo, come di consueto è stato a Torino, presso l'ex Istituto Maffei, il secondo è stato ad Alba presso il piazzale del cimitero, poi ci siamo spostati verso il centro della città per fare colazione (diventata un po' lunga) e siamo arrivati a Cravanzana, partenza della nostra escursione, quando un gruppo era già partito. Finalmente ci prepariamo ed accompagnati da Raffaella e Piero del CAI locale iniziamo la camminata, c'è il sole mentre nel nostro trasferimento abbiamo incontrato nebbia.

Attraversiamo il paese basso tra villette con orto e giardino e poi entriamo nel bosco.

Il percorso, ad anello, è tutto un susseguirsi di tratti in salita e tratti in discesa nel bosco, il sentiero è asciutto ma in certi punti diventa difficoltoso camminare per le tante foglie cadute che lo coprono.

Il panorama sulle colline circostanti ci viene illustrato dai nostri accompagnatori locali. Incontriamo le coltivazioni di nocciole che sono veramente tante, tutta la collina è ricoperta da cespugli di nocciole.

In mezzo a queste proprietà vi sono delle case veramente importanti: forse queste coltivazioni offrono buoni risultati economici!

Camminiamo per più di un'ora in mezzo ai nocciolieti e arriviamo a Cravanzana per il pranzo. Dopo un po' di riposo, il presidente del CAI di Alba ci porta a vedere un laboratorio di trasformazione delle nocciole.

Qui il proprietario ci spiega che siamo nella zona della Nocciola Piemonte I.G.P. delle Langhe e come avviene la lavorazione. Afferma che la produzione quest'anno è stata molto scarsa per le troppe piogge, il cambiamento climatico si è fatto sentire.

Entriamo nel laboratorio e troviamo diversi cassoni di nocciole ancora con il guscio, ci spiegano che dopo l'essiccazione le nocciole vengono sgusciate meccanicamente, selezionate per grandezza. Quelle considerate avariate dalla macchina sono poi ancora selezionate a mano.

A questo punto le nocciole vengono tostate e impacchettate o avviate alla lavorazione per fare granella, farina, pasta che saranno usate in pasticceria.

Al termine assaggiamo queste creme prodotte (sono molto buone) e ci facciamo la scorta per casa. Ritorniamo alle auto e ci prepariamo per il ritorno a casa.

La gita è stata piacevole, con un bel sole caldo e terminata "in dolcezza".

**Domenica Biolatto**



## La Leggenda di Neva e il Respiro dell'Inverno

Tanto tempo fa, quando il mondo era giovane, le montagne innevate erano la dimora di Neva, una giovane creatura fatta di ghiaccio e luce, che danzava sulle cime creando neve e gelo con ogni passo.

Era il respiro dell'Inverno, e la sua missione era mantenere l'equilibrio tra le stagioni.

Neva non lavorava da sola. Le stelle invernali la guidavano, e i venti del nord cantavano per lei melodie che coprivano il mondo di un soffice manto bianco.

La neve, riflettendo la luce del sole, permetteva alla terra di riposare, preparando il terreno per la primavera.

Ma col passare dei secoli, il mondo iniziò a cambiare. Gli uomini, nel loro desiderio di dominare la natura e per ricerca di divertimento, abbattono le foreste che proteggevano le montagne e costruirono impianti di risalita e alberghi sulle vette; inoltre riempirono l'aria di fumi e calore.

Neva osservava con tristezza mentre il respiro caldo delle città scioglieva la sua neve prima ancora che toccasse il suolo.

Il calore, che una volta apparteneva solo all'estate, cominciò a invadere anche l'inverno.

Le montagne, una volta coperte da un manto bianco per mesi, ora si spogliavano troppo presto, lasciando i ruscelli asciutti e la terra esausta. Neva, sempre più debole, non



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

riusciva più a danzare come prima, e l'inverno iniziò a svanire.

Un giorno, Neva si presentò al Consiglio dei Venti per chiedere aiuto.

Disse: "Il mio respiro si spegne. Gli uomini hanno riscaldato il mondo al punto che le mie danze non bastano più. Senza il mio manto bianco, la terra soffrirà, e le stagioni non troveranno più il loro equilibrio."

I venti le risposero: "Neva, il tuo respiro non può opporsi da solo al fuoco che gli uomini hanno acceso. Ma c'è ancora speranza: scegli una notte, la più lunga dell'anno, e lascia cadere pochi fiocchi, leggeri come piume. Porta la magia dell'inverno dove c'è chi sa ascoltare il silenzio della neve e chi si impegna a spegnere quel fuoco con gesti di rispetto e amore per la terra."

Da allora Neva appare solo nelle notti più fredde e silenziose, portando con sé la neve dove il cuore delle persone è aperto e dove la natura viene rispettata.

Le montagne, soffocate da costruzioni e funivie, riescono di tanto in tanto a respirare grazie a coloro che hanno scelto di proteggerle, riducendo il calore che ferisce la terra.

Ogni fiocco che cade è un segno di speranza, un promemoria che il cambiamento climatico può essere fermato solo se gli uomini ascolteranno la voce delle montagne, dei venti e di Neva.

I bambini, che non conoscono ancora l'indifferenza, dicono di vedere Neva danzare sotto la luna piena, e credono che i suoi passi possano risvegliare la magia dell'inverno per chi saprà cambiare.

**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.*



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



*Il rifugio è aperto dal 27/12 al 6/1!  
Vi aspettiamo!*



## La leggenda dell'Orso del Rocciamelone



## Il cantastorie Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

Ogni anno nel mese di agosto, in occasione della festa della Madonna della Neve, file di alpinisti-pellegrini salgono in vetta al Rocciamelone per rendere omaggio alla statua della Vergine.

È una tradizione che si perpetua da secoli.

Fu Bonifacio Rotario d'Asti nel lontano settembre del 1359, in adempimento ad un voto fatto durante la prigionia in Terra Santa, conseguenza della partecipazione ad una crociata, a raggiungere per primo i 3538 metri della cima. Come segno di ringraziamento per l'ottenuta liberazione dai musulmani e il conseguente ritorno in patria, Bonifacio portò in vetta un trittico in bronzo dove al centro è raffigurata la Madonna con il Bambino con da un lato san Giorgio mentre trafigge il drago e dall'altro (molto probabilmente) san Giuseppe che presenta un guerriero inginocchiato a Maria: si tratta verosimilmente dello stesso Bonifacio autore del voto.

L'impresa, eccezionale per l'epoca, viene considerata la prima salita alpinistica documentata delle Alpi.

Oggi il prezioso trittico originale in bronzo viene gelosamente conservato nel Museo Diocesano di Arte Sacra di Susa e sulla vetta è stata Posta una copia.

Lungo la via che sale alla vetta, nel 1419, venne edificata la Cà d'Asti, il più antico rifugio alpino che si conosca: una specie di cappella in grado di dare ricovero ai pellegrini che salivano in vetta per venerare la Madonna.

Il Rocciamelone, pur essendo la montagna più elevata della valle dove un tempo regnava la dinastia dei Cozii, fa parte delle Alpi Graie; il suo pendio meridionale degrada dalla vetta fino ad incontrare il torrente Cenischia che rappresenta il naturale confine tra le Cozie e le Graie.

Questo imponente rilievo fu definito dai romani *Mons Rornulus* e nel Medioevo venne da molti considerato la vetta più alta delle Alpi, forse anche per l'elevato dislivello sulla sottostante cittadina di Susa che supera i tremila metri.

Attorno a questo monte fin dall'antichità nacquero numerose credenze e leggende.

I montanari che abitano ai suoi piedi ancora oggi volgono, con un certo timore, lo sguardo alla vetta che domina senza rivali l'intera Valle di Susa e raccontano ai più giovani storie di eventi misteriosi.

Un tempo gli alpigiani non osavano salire il Rocciamelone per paura di incorrere in disavventure e maledizioni (nel passato queste credenze erano comuni a tutte le alte montagne); credevano infatti che la vetta fosse abitata da spiriti dannati o addirittura da demoni, ma per contro qualcuno diceva che avrebbe custodito immensi tesori.

Si narra di un re di nome Romuleo che sulla cima del monte aveva nascosto tutte le sue ricchezze; il sovrano soffriva di lebbra o forse di elefantiasi, non si sa bene, e solo sulle pendici di questo monte trovava sollievo dai suoi mali.

Da testimonianze tramandatesi nei secoli pare che alcuni temerari tentarono di raggiungere i 3538 metri della vetta alla ricerca dei nominati tesori, ma nessuno di loro ebbe fortuna in quanto sopraggiunsero sempre condizioni atmosferiche proibitive che li costrinsero a desistere e a intraprendere la via del ritorno tra paurose difficoltà.

Le piccole borgate di Mompantero si adagiano sul versante della montagna quasi a cercare riparo: tra queste Urbiano è la maggiore. L'immediata vicinanza con Susa, l'antica *Segusium* municipio e capoluogo della provincia romana, delle *Alpium Cottiarum*, coinvolse storicamente anche il comune di Mompantero; sul suo territorio infatti sono stati rinvenuti interessanti reperti di epoca romana. Il territorio di Urbiano nel secolo IX entrò a far parte dei possedimenti dell'abbazia di Novalesa in seguito devastata dalle invasioni saracene, nel XIII secolo passò ai frati dell'ospizio del Moncenisio che all'epoca avevano raggranellato una fortuna grazie alle tasse riscosse sulle merci che transitano sul colle.



I secoli trascorsero con le guerre tra la Francia e i Savoia e si giunse alle lotte di religione tra valdesi e cattolici. Nel 1687, in pieno inverno, tremila valdesi in fuga dal Piemonte a causa delle persecuzioni valicarono il Moncenisio diretti a Ginevra, molti perirono nella tempesta proprio durante la difficile salita al colle a causa della neve. I protestanti ripercorsero lo stesso itinerario due anni dopo in occasione di quello che è stato definito il *Glorioso rimpatrio* che li riportò alle loro terre di origine nelle montagne torinesi, quelle che vengono oggi chiamate Valli Valdesi.

I grandi eventi storici coinvolsero dunque anche il piccolo comune di Mompantero che, pur disponendo di un vasto territorio che spazia dai 531 metri di quota dell'abitato ai 3538 metri della cima del Rocciamelone, conta oggi poco più di seicento anime; a fine Ottocento i residenti superavano le millecinquecento unità

ma molto tempo prima, in epoche ormai remote, qualcuno aveva già lasciato il segno su queste terre, la zona infatti è ricca di incisioni di probabili origini preistoriche.

Sulla strada che da Urbiano sale verso il Rocciamelone si trova la cappella della Madonna dell'Ecova o della *Quà*, nei dintorni si possono vedere interessanti incisioni rupestri alcune delle quali hanno forma a spirale.

Nelle fredde notti d'inverno quando il vento sibila forte, tra queste rocce misteriose si ode l'eco di mille leggende scolpite nella memoria delle credenze popolari; una in particolare raccolta di un feroce "orso marino" che trovava" rifugio nei nascosti anfratti della grande montagna.

La terribile e gigantesca belva terrorizzava gli abitanti di Mompantero assalendo chiunque si trovasse ad incontrarlo. La gente non osava

più allontanarsi dalle proprie abitazioni e appena sopraggiungevano le prime ombre della sera si barricava in casa sprangando porte e finestre: le vie del paese restavano tutta la notte deserte e nessuno osava mettere fuori il naso prima che il sole fosse alto nel cielo e illuminasse ogni angolo dove la bestia avrebbe potuto celarsi.

Ma anche durante il giorno gli uomini avevano timore ad allontanarsi dai villaggi e dovevano rinunciare a recarsi al lavoro nei campi.

La complicata situazione perdurava e un bel giorno i pastori furono costretti a portare gli animali al pascolo e dovettero affrontare la via dell'alpeggio con un grande timore nel cuore.

Gli uomini del paese si radunarono e decisero che l'incubo doveva finire: bisognava unire le forze e porre fine una volta per tutte alle scorribande dell'orso.

I cacciatori più forti partirono alla ricerca del plantigrado e al loro passaggio la gente usciva sull'uscio di casa a salutarli, timorosa ma con l'animo pieno di speranza.

Trascorsero alcuni giorni di interminabile attesa, coloro che erano rimasti in paese scrutavano la montagna ansiosi di vedere sbucare qualcuno dal bosco. I coraggiosi si facevano attendere.

Ma un bel giorno si scorse un certo movimento lontano tra gli alberi, in pochi minuti tutti si radunarono... corsero a vedere, erano proprio loro, i cacciatori che tornavano sani e salvi trascinando la grossa bestia viva ma legata e incatenata.

Era la fine di un incubo, i paesani improvvisarono una grande festa che salutava il ritorno alla normalità della vita quotidiana per l'intera comunità.

A Urbiano di Mompantero, la prima domenica di febbraio di ogni anno, ha luogo la *festa dell'Orso*, una tradizione la cui origine si perde nella notte dei tempi, proprio come la leggenda.

Sulle solatie alture che degradano verso il Rocciamelone, nelle belle giornate di febbraio il clima diventa tipicamente mediterraneo, i prati cominciano a verdeggiare e fanno la loro comparsa i primi mandorli fioriti.

Nell'arco alpino sono ancora numerose le ricorrenze popolari che celebrano l'arrivo della primavera: la sospirata stagione del sole che

torna a splendere, la fine del duro inverno e la ripresa delle attività legate alla terra.

La festa dell'Orso di Mompantero evoca principi liberatori, addirittura di totale riconciliazione con gli elementi ostili della natura.

La festa inizia fin dalla sera del sabato quando i Cacciatori muniti di fiaccole si dirigono verso la montagna accompagnati da un festante gruppo di paesani; dopo aver percorso alcuni tornanti della strada il gruppo si ferma su di un pianoro dove un falò e abbondanti razioni di *vin brulé* riscaldano gli animi, mentre alcuni suonatori intonano arie tradizionali.

È questo il saluto della popolazione ai temerari Cacciatori che raffigurano la loro partenza scomparendo nel buio della notte.

Nel passato questa parte non si faceva, ma nelle sere che precedevano la festa gruppi di giovani con il volto dipinto di nero si aggiravano tra le case del paese preannunciando il ritorno dei Cacciatori.

Il sabato sera poi l'Orso vagava per le vie bussando alle stalle, dove si tenevano le veglie, diletandosi a spaventare i presenti; in certi casi non era ben accolto e a volte rischiava anche le botte, quelle vere.

I bambini bussavano agli usci delle case e quando qualcuno metteva fuori la testa gridavano: "*Fòra l'ours*", dando così dell'orso al malcapitato, spesso ricevendo in dono dei dolci ma succedeva anche che venissero inaffiati con un secchio di acqua gelida.

Il momento principale della festa si tiene la domenica pomeriggio.

In una casa appartata ha luogo la vestizione dell'Orso a cui sono ammessi solo i Cacciatori e alcuni aiutanti di fiducia, questo perché l'identità di colui che interpreta la bestia deve rimanere segreta per un anno.

L'uomo prescelto viene vestito con pelli di pecora e di capra cucite sul momento e assume le sembianze di un vero orso. Quando il plantigrado esce dalla casa è incatenato e tenuto fermo dai Cacciatori, mentre ad una lunga corda si attaccano i bambini vocianti e il loro numero aumenta man mano che il corteo si avvicina alla piazza principale.

L'Orso viene condotto per le vie del paese, viene deriso e picchiato con un grosso bastone, lancia urla terribili, viene costretto dai

Cacciatori a bere una notevole quantità di vino che gli viene versata in bocca tramite un grosso imbuto. Per la bestia sembra che non ci siano più speranze, ormai è in balia della furia umana che si accanisce contro di lui per le malefatte subite. Ma quando tutto sembra volgere al peggio, il corteo giunge sulla piazzetta del villaggio e l'atmosfera si trasforma, le violenze cessano e si ode il motivo di un'allegria melodia liberatrice; l'Orso ormai ammansito danza con la ragazza più bella del paese. È la riconciliazione dell'uomo con le forze ostili della natura, la vittoria del bene sul male, il trionfo della vita sulla morte.

E a Mompantero sono in molti a chiedersi quale sia la vera origine dell'Orso definito "marino": qualcuno crede che derivi da un'antica popolazione proveniente dalla Corsica e stanziatasi ai piedi del Rocciamelone, altri evocano i secoli quando le nostre montagne erano abitate da animali feroci, altri ancora credono che la figura possa ricordare un uomo selvatico o un barbaro appartenente ad una tribù nordica di passaggio.

La verità sull'origine dell'Orso di Mompantero non appartiene più alla razionalità della memoria umana, e quando le lunghe ombre della sera calano a oscurare le strette vie tra le case di Urbiano pare davvero di udire l'eco delle terribili urla dell'Orso quando ancora era selvatico.

## Mauro Zanotto

*Trittico della Vergine Maria seduta in trono con in braccio il bambin Gesù*



*Notevole fu il coraggio di Bonifacio Rotario d'Asti che nel lontano 1358, superando il diffuso timore reverenziale verso il Rocciamelone, raggiunse per la prima volta la vetta, portando con sé un famoso trittico metallico.*

*Bonifacio Rotario d'Asti trovò il coraggio di tentare questa ascensione per sciogliere un voto fatto alla Madonna e cioè di portare sulla cima più alta delle Alpi una effigie dedicata alla Vergine.*

*Scelse quindi il Rocciamelone a quel tempo considerata la montagna più alta delle Alpi convinzione a quei tempi supportata da diversi fattori: il monte incombe su Susa con un balzo di oltre 3000 metri, ben visibile, con la sua caratteristica forma conico-piramidale, dalla frequentatissima via francigena che passava nel fondovalle portando oltralpe attraverso il Moncenisio, palesandosi anche al viaggiatore più distratto; autentico gigante di pietra nei confronti dei piccoli viandanti chiusi nei loro affari che sbirciavano con timore e riverenza quella montagna considerata difficile e misteriosa, mai violata prima e quindi idonea per una grande offerta.*

*La leggenda dice che il suo voto alla Madonna fu fatto per ottenere la liberazione dallo stato di prigionia in cui si trovava ad opera dei musulmani in Terrasanta durante le crociate che temporalmente però non coincidono con il suo periodo di vita decisamente posteriore ad esse.*

*Fece quindi realizzare un'opera d'arte sotto forma di trittico bronzeo a tricuspidi, inciso con il bulino, raffigurante nella parte centrale la vergine Maria seduta in trono con in braccio il bambin Gesù che regge su di una mano una sfera che simboleggia il mondo, nella parte destra è raffigurato Giovanni Battista nell'atto di presentare alla Madonna Bonifacio Rotario in ginocchio, nella parte sinistra si vede S. Giorgio a cavallo che con una lunga lancia trafigge un drago infernale.*

*Helghe e Petter, insieme al cane, Ove, sono i protagonisti di un'avventura fantastica vissuta in uno dei fiordi più suggestivi e selvaggi della Lapponia norvegese.*

*I due ragazzi, compagni di scuola e amici inseparabili, vivono nel villaggio di Langfiordenes.*

*Petter viene a sapere dal nonno Knut dell'esistenza di una magica collana di denti d'orso bianco nascosta in un'isoletta nel fiordo Langfjorden: chi la indossa può dialogare con tutti gli animali.*

*Il ragazzo decide di andarla a cercare insieme alla sua amica. Dopo varie vicissitudini per procurarsi una barca iniziano il viaggio di nascosto dai genitori.*

*Una burrasca li sorprende mentre cercano l'isoletta e da quel momento inizia una serie di avventure inimmaginabili, superate grazie all'aiuto di un giovane capodoglio dal nome Rebol.*

*Una foca, dei granchi giganti e i vari uccelli marini presenti a quelle latitudini, daranno vita a tutti gli avvenimenti che i due ragazzi avranno, immersi in una natura selvaggia, tra scogli appuntiti e un mare ostile e pericoloso.*

*Quanto vissuto e scoperto aumenterà in Petter il grande amore che lui nutriva già per tutti gli animali della sua terra.*

*Sergio Vigna, nato a Torino nel 1945, vive a S. Bernardino di Trana e dal 1999 scrive favole, racconti e romanzi.*

*Ha composto il testo di una rappresentazione per ragazzi e da un suo romanzo è stato tratto un adattamento teatrale.*

*Ha vinto alcuni premi letterari tra cui nel 2017 il nazionale di arti letterarie "Metropoli di Torino" con il libro *Trabant 89* (ArabaFenice 2015).*

*Inoltre ha pubblicato *Prodigio a piè dell'Alpi* (Lazzaretti editore 2007), *La lunga strada* (ArabaFenice 2012), *Damasco rosso* (ArabaFenice 2018), *Il Tesoro di Ubar* (Echos edizioni 2020) e *Ad anira* (ArabaFenice 2023).*



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



## Tasaoro

*Vento di Tasaoro, vento di foglie gialle,  
vento che porta il cielo d'autunno: brivido nella  
valle.*

*Vento di Tasaoro, vento delle castagne,  
vento che piega l'ombra del bosco: tremano le  
montagne.*

*Brivido di colori che cerca i faggi e le betulle,  
tempo che chiude il tempo dentro alle mani di  
una sera...*

*...sera di Tasaoro, sera di sogni veri,  
sera che accende l'ombra di un fuoco: brivido  
nei pensieri.*

*Vento dei Tasaoro, vento delle castagne...*

*Armonizzazione e testo del maestro Marco  
Maiero direttore del coro VOS da MONT.*

*Sperduta e solitaria nell'aspro versante nord  
delle montagne più prossime all'operosa e  
caotica pianura friulana, la casera di Tasaoro  
attende l'autunno.*

*La stagione è annunciata da folate di foglie  
gialle, dai ricci delle castagne, dalle ombre più  
lunghe e pigre, dai brividi di colori che corrono  
sulle montagne intorno a cercare faggi e  
betulle.*

*Arriva sera e i sogni si fanno veri vicino al fuoco  
e i pensieri corrono col vento...*

**Casera Noacco - Tasaoro** Sorge su un piccolo ripiano alle pendici settentrionali del monte Postoucicco. L'accesso più diretto è quello che parte dalla strada di Plan di Tapou attraverso il sentiero CAI 729. Recentemente ristrutturata, la casera è ora adibita a ricovero privato.

**Cašèra** (tardo latino, casearia, femm. dell'agg. Casearius «del cacio», probabilmente incrociato con casa), lombardo e veneto, casa di montagna dove si lavora il latte prodotto durante l'alpeggio del bestiame nella stagione



estiva; più genericam luogo dove si fanno il burro e il formaggio.

Nei caseifici, il magazzino di stagionatura delle forme di formaggio che escono dal salatoio (altrove detto caciaia o caciara).

**Faggio** Tradizionalmente, il faggio è associato alla saggezza e alla conoscenza. Le sue foglie e corteccia erano utilizzate per scrivere nei tempi antichi, il che lo rende simbolo di comunicazione e apprendimento.

**Betulla** Simbolo di perseveranza, adattabilità, umiltà e tenacia, suggerisce di continuare la propria strada sul percorso prescelto, anche se le condizioni sembrano avverse, per preparare il terreno a coloro che verranno. La betulla ha proprietà diuretiche e depurative.

**Castagna** Non ha solo valore nutrizionale: nella tradizione popolare, è simbolo di protezione, fertilità (la scienza ha poi dimostrato i suoi effetti positivi sulla produzione di spermatozoi e essere un'eccellente fonte di acido folico importante vitamina nel pre-concepimento e nella gravidanza) e prosperità.

**Vento** E' stato descritto come un simbolo di forza e libertà, ma anche di cambiamento e incertezza. In molte poesie, il vento è stato descritto come una forza selvaggia e incontrollabile, così come una forza benefica che pulisce l'aria e porta freschezza.

**Brivido** Se pensi a una persona e ti vengono i brividi, forse è il momento di mandarle un messaggio. Nel caso in cui ti trovi di fronte a una decisione da prendere, un brivido spirituale potrebbe attraversarti per incoraggiarti e dirti che stai prendendo la strada giusta.



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

<https://www.youtube.com/watch?v=NGNgwaG0NiY>

Tasaoro (coro Vos de Mont)



**Cielo d'autunno** In questo particolare giorno dell'anno il giorno e la notte sono di uguale durata, il Sole si trova allo zenit dell'equatore durante la rivoluzione terrestre e fa sì che i raggi arrivino perpendicolari all'asse di rotazione della Terra.

Nell'emisfero boreale l'equinozio d'autunno segna la fine dell'estate e dà il via a quel periodo dell'anno che per molti è un periodo di riposo.

Un periodo in cui la natura si spegne, si addormenta e lo spirito dell'uomo si risveglia, illumina il mondo che si sta preparando all'oscurità.

Ci sono moltissimi riti legati all'equinozio, tutti per rendere grazie alla stagione passata e per ringraziarsi quella che sta per arrivare nella speranza che sia mite e temperata.

Un periodo di somme da tirare, di conti da chiudere e di valutazioni riguardo alla conclusione del ciclo produttivo e riproduttivo della natura. In agricoltura si concludono i raccolti, si vendemmia l'uva, si attendono le lunghe notti invernali.

**Foglia** Simboleggia la crescita, la fertilità e il rinnovamento, basta pensare a come in primavera gli alberi srotolano le foglioline verdi, come in estate si mostrino grandi e forti e come in autunno si richiudano su se stesse seccandosi per poi cadere, un ciclo vitale che assomiglia molto alle fasi della vita di un essere umano, nasce piccolo e delicato, cresce forte e robusto, invecchia riempiendosi di rughe e poi muore.

**Monte Postoucicco** E' la cima più orientale di quella catena montuosa con andamento pressochè orizzontale che separa la val Venzonassa dal bacino del torrente Vedronza. L'accesso alla cima può essere effettuato da forcina Dolina per cresta.

**Mani** I suoi gesti rappresentano una vera e propria comunicazione alternativa e integrata alla comunicazione verbale. Un gesto di elevata importanza che nei momenti più difficili dinanzi a qualcuno o solamente nella visualizzazione nella nostra mente ci porta a chiedere vicinanza, ascolto, conforto.

**Tempo** Ecco la soluzione che propone Agostino: il passato ed il futuro possono essere pensati solo come presente, il passato come «memoria», il futuro come «attesa», e la memoria e l'attesa sono entrambe fatti presenti. Ed il presente è la «visione»: Un fatto è ora limpido e chiaro: né futuro né passato esistono.

**Valter Incerpi**

*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.*

Se in montagna vai  
adagio,  
allegro,  
forte,  
fortissimo

canta  
con noi!



segui ci su



**Vieni alle nostre prove tutti i martedì dalle 21,00**

nei locali della parrocchia Santa Maria Goretti in via Actis 28, Torino

Per informazioni chiama 349 7850048 o scrivi a [info@coro-edelweiss.it](mailto:info@coro-edelweiss.it)

## Il Pane delle Marche

*Amici de "Il Mestolo d'oro"... ben ritrovati!  
Eccoci arrivati questo mese nelle Marche, terra dove i pani, le focacce e i dolci lievitati creano le mille facce di una gastronomia che ha saputo utilizzare l'abbondanza di frumento. Ogni paese lo ha fatto a modo suo, sfruttando astutamente materie prime di volta in volta differenti, creando feste popolari e riti collettivi. Già granaio dei latini, fertile produttrice di farro e successivamente di mais, questa regione trasforma ogni occasione in un momento di arte bianca: la vendemmia nei pani al mosto; la raccolta delle noci nel pan nociato; le festività religiose nei pani di Pasqua; la raccolta del grano nel pan dei mietitori.*

*Ed è con questo spirito, rispettosi della tradizione alimentare e della cultura di questa terra, che queste mese vi proponiamo tre ricette, per tre pani semplicemente straordinari: la Crescia maceratese, il pane al mosto d'uva, il pan nociato (quello salato).*

*Rimandiamo alle vostre capacità di panificatori e all'entusiasmo che sicuramente arriverà dai vostri commensali, le conclusioni su questa ennesima esperienza che rubrica "Il mestolo d'oro" vi vada a proporre.*

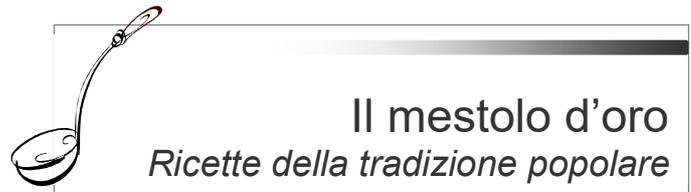
### Crescia Maceratese

La crescia maceratese è un tipo di focaccia tipica della provincia di Macerata, si prepara con la pasta del pane e assume una consistenza simile a quella della schiacciata toscana.

Si presenta rotonda o quadrangolare, con le fossette sulla superficie che hanno la funzione di trattenere meglio l'olio e si condisce semplicemente con sale, rosmarino o cipolla.

Alcune varianti storiche prevedono l'uso nell'impasto di strutto e ciccioli di maiale, detti anche grasselli o sgriscioli.

Si abbina molto bene con salumi, verdure e formaggi tipici. Con il nome crescia si indicano più tipi di focaccia diffusi nelle Marche, molto simili alla celebre piadina romagnola, come ad esempio la crescia sfogliata e il Crostolo di Urbino, o nella zona di Pesaro e Fano la crescia sfoieta e la crescia vonta.



Scendendo più a sud, nella zona di Ancona la crescia si prepara con la pasta del pane, ed è in genere cotta sulla griglia o nella versione più tradizionale, sotto la brace e si mangia sa le foje cioè con le erbette di campo.

#### INGREDIENTI

- Farina (0) 500 g
- Acqua 300 g
- Lievito di birra (fresco) 5 g
- Strutto 50 g
- Sale 9 g
- Rosmarino q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale (grosso) q.b.

#### PREPARAZIONE

Versate nella ciotola dell'impastatrice tutta l'acqua, il lievito di birra, la farina e iniziate ad impastare.



*Crescia Maceratese*

Dopo qualche minuto, quando l'impasto è ben formato, aggiungete i 9 grammi di sale e i 50 grammi di strutto. Lavorate fin quando l'impasto diventa liscio ed omogeneo, formate un panetto e ponetelo a lievitare in un contenitore leggermente unto, in un luogo tiepido, per circa 2 ore.

Quando l'impasto ha raddoppiato il suo volume, stendetelo con le mani su una teglia precedentemente unta di olio extravergine di oliva (se la pasta tende ad essere tenace durante la stesura, attendete qualche minuto per farla riposare e poi continuate a stenderla) partendo dal centro fino ad arrivare ai bordi della teglia.

Con i polpastrelli praticate pressione sulla superficie dell'impasto e lasciatelo riposare per 40-60 minuti.

Riprendete la teglia, aggiungete olio extravergine di oliva, sale grosso e rosmarino e cuocete in forno preriscaldato a 250° C per 20 minuti.

Quando diventa dorata sfornate e servite.

### *Pane al mosto d'uva*

Il Pane al mosto d'uva è una ricetta regionale, in particolare delle Marche.

La sua preparazione è tipica del periodo autunnale e in questo caso nel periodo della vendemmia e vinificazione, in quanto il suo ingrediente principale è il mosto di uva.

#### **INGREDIENTI**

- 500 g di farina 0
- 50 ml di acqua
- 70 g di zucchero
- 200 ml di mosto di vino bianco (se lo avete potete usare anche quello rosso)
- 50 ml di olio evo
- 1/4 di cubetto di lievito di birra da 25 g (circa 6 g)
- 3 cucchiaini di semi di anice

#### **PREPARAZIONE**

La preparazione del Pane al mosto d'uva, ricetta regionale è molto semplice. Iniziate la preparazione inserendo nel contenitore del mosto d'uva i semi di anice e lasciateli in



*Pane al mosto d'uva*

ammollo per qualche minuto e sciogliete nell'acqua il lievito.

In una ciotola inserite la farina e lo zucchero, miscelate bene, ed inserite quindi l'acqua con il lievito, l'olio ed il mosto con i semi di anice. Impastate il tutto con le mani finché non avrete ottenuto un impasto morbido ed omogeneo, aiutandovi se necessario (lo sarà sicuramente) con della farina e una spianatoia.

Create due o più filoncini, dipende da quanto li volete grandi e lasciate lievitare ricoperto da pellicola per alimenti per almeno 4 ore a temperatura ambiente.

Una volta lievitato cuocete il Pane al mosto d'uva, ricetta regionale in forno a 220°C per circa 30 minuti.

Lasciate raffreddare il Pane al mosto d'uva, ricetta regionale e servitelo a fette con marmellata, crema di nocciole, oppure con formaggi e salumi per un contrasto di sapori.

### ***Pan nociato (salato)***

Il pan nociato è un lievitato marchigiano a base di pane, noci e formaggio pecorino.

Il Pan Nociato o Pan Caciato è un piccolo pane salato, conosciuto soprattutto in tutta la

provincia di Perugia, di Ancona e di Pesaro Urbino.

Questo saporito panino è arricchito da noci, pecorino e pepe che lo rendono piuttosto sostanzioso. Viene preparato soprattutto in autunno, quando le noci sono fresche.

La ricetta è molto semplice: si parte da un impasto lievitato di farina e acqua e si aggiungono gherigli di noce, pecorino tagliato a cubetti e pepe nero.

### **INGREDIENTI**

- 500 gr di farina Manitoba
- 230 ml d'acqua
- mezzo cucchiaino di zucchero
- 7 cucchiai di olio evo
- 100 gr di parmigiano grattugiato
- 1 cubetto di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino di sale
- mezzo cucchiaino di pepe
- 150 gr circa di pecorino a cubetti
- 20 gherigli di noci circa

### **PREPARAZIONE**

In una capiente ciotola mettete l'acqua stiepidita e scioglieteci il lievito con lo zucchero, aggiungete l'olio, il formaggio, la



*Pan nociato (salato)*

farina, il sale e il pepe; impastate bene gli ingredienti fino ad ottenere un impasto compatto.

Ponetelo a lievitare in una ciotola leggermente unta e coperta con la pellicola da cucina in un luogo tiepido per circa mezz'ora.

Riprendete l'impasto e create dei salsicciotti su una spianatoia, tagliatelo in pezzi il più possibile uguali tra loro.

Spianateli e ponete al centro dei pezzetti di noce e del formaggio che avrete tagliato a dadini.

Chiudete il cerchio unendo la circonferenza al centro e ponete i panini a lievitare con la parte liscia verso l'alto per un'ora sulla leccarda ricoperta di carta forno.

Infornate a 180° fino a doratura (circa 20 minuti).

Se volete, prima di infornare potete girare i panini lasciando in alto la parte increspata, risulteranno più rustici.

Aspettate che si raffreddino e servite. Il pan nociato si può anche congelare in sacchetti da freezer una volta raffreddato.



**Mauro Zanotto**

## La leggenda del basilisco

Masche, masconi, diavoli, fate, esseri ammantati di mistero e magia: più volte ho pubblicato articoli su queste creature o su leggende nate dal mistero dei boschi e dai luoghi più impervi della montagna.

Mentre i personaggi citati derivano molto probabilmente dalla mitizzazione di personaggi reali, la fantasia degli abitanti delle aree alpine ha invece generato diverse figure di animali mitici. Il difficile accesso di aree impervie, l'isolamento delle popolazioni ed il timore di una natura in gran parte ignota ha dato così origine a molte creature di fantasia che si vanno ad aggiungere a diavoli, masche, gnomi, ecc.

Tra questi animali uno dei più misteriosi ed inquietanti è il basilisco. Il basilisco è il mitico animale con la testa, il corpo, le zampe e le ali del gallo e la coda di vipera. Avrebbe origine da un gallo nero dell'età di sette anni che, prima di morire, deponesse segretamente un uovo sferico fecondato da una vipera e successivamente covato da un rospo. Se l'uovo era covato in luogo umido e bagnato nasceva un drago che viveva per oltre 100 anni, ma, se covato in posto asciutto e caldo, sulla sabbia, nel letame o nella paglia, allora nasceva un basilisco.

Vive in una tana scavata nella terra e, nonostante cerchi di nascondersela, è piuttosto individuabile perché tutto intorno il terreno, l'erba e gli arbusti sono bruciacchiati dal suo terribile alito. Il suo sguardo avvelena, dicevano i nostri vecchi, ma può venire paralizzato dalla superficie liscia di uno specchio, nel quale egli si guarderà e perderà l'incanto. Rimane nascosto nella sua tana durante il giorno, oppure sonnecchia al sole sdraiato su grossi massi e inizia le sue escursioni soltanto alla sera per andare a procurarsi il cibo, ma evita sempre di avvicinarsi ai luoghi abitati perché non deve incontrare il gallo, il cui canto potrebbe ucciderlo.

Alcune leggende narrano che nei paraggi della tana del basilisco siano sepolti tesori cui il mostro fa buona guardia. I bestiari medievali usavano le allegorie dei più demoniaci animali quali il serpente, il drago, il basilisco, il corvo



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

per identificare lo stato d'infimo ordine da cui partire per il raggiungimento del tesoro.

Nei secoli molte leggende lo hanno visto come protagonista terribile e mortale. Narra uno storico, che quando Alessandro il Grande aveva posto l'assedio ad una città dell'Asia, un basilisco sposò le parti degli assediati e uccise con lo sguardo fino a duecento assediati al giorno. Fra i montanari della Svizzera la superstizione del fascino del basilisco è diffusissima. Questo animale figura nello stemma della città di Basilea e decora uno dei suoi ponti sul Reno. Nel 1474 il Senato di Basilea condannò ad essere bruciato come stregone un vecchio gallo, accusato nientemeno d'aver fatto un uovo, dal quale sarebbe nato certamente un piccolo basilisco se non lo si avesse bruciato assieme al gallo genitore.

Anche in Valsusa ci sono stati avvistamenti del basilisco nella zona dei vigneti della Ramats a Chiomonte e nella Roceja di Frassinere nelle località Roc e Fiacetto. Come spesso accade ciò che è misterioso e diverso incuriosisce e allo stesso tempo spaventa. Alla fine del mese di giugno dell'anno 1947 un agricoltore M. Davi di Borgone di Susa rimase scioccato dopo aver visto nella sua vigna in località Fiacetto di Frassinere un rettile mostruoso. Il suo racconto: "un fischio lacerante, lo fece trasalire, si volse e vide, a pochi passi, uno strano animale, rettile colla testa di gatto e le zampe di ramarro e una gigantesca cresta di gallo, che per alcuni istanti lo affascinò coi suoi grandi occhi di bua". La notizia in breve raggiunse tutti gli abitanti e fu ripresa dal giornale LA STAMPA di Torino. Furono organizzate battute di caccia ma il mostro non fu mai catturato. In seguito è stato identificato come una grossa vipera con una particolare cresta, definita dalla stampa come appartenente alla famiglia dei basilischi. Da quel giorno localmente quel misterioso animale fu chiamato "lou drago dou fiatsët" in vicinanza della "barma dou drago".



Il basilisco

Nei racconti tradizionali si dice che chi riesca ad ucciderlo e poi mangi una porzione del suo corpo acquisti la facoltà di poter scoprire i tesori che protegge. Il suo terribile potere, per il quale è molto temuto, è quello di uccidere o immobilizzare con lo sguardo, oppure provocare stanchezza, far cadere le persone in uno stato di delirio. Non si conosce con certezza se ciò sia dovuto ad uno spruzzo di liquido velenoso dagli occhi oppure da folgori scagliate dai suoi stessi occhi. Nessuno ha mai saputo raccontare come avvenga.

Il basilisco con il suo respiro provoca piccoli incendi che producono la bruciatura dell'erba intorno e il suo corpo emana un gran fetore. Si nutre di piccoli animali, topi e piccole serpi ed è ghiotto delle foglie di nocciolo di cui mangia solo il cuore.

Nonostante la loro apparenza invincibile i basilischi hanno due nemici mortali: le donnole, che però muoiono sempre anche se riescono a ucciderlo, azzannandolo alla gola, e i galli, il cui canto gli è letale. Un basilisco può inoltre essere ucciso anche facendolo specchiare in modo che sia il suo stesso sguardo a ucciderlo. Con il passare del tempo, grazie al moltiplicarsi di storie, le sue capacità letali continuarono ad aumentare, comprendendo l'abilità di sputare fiamme e quella di uccidere solo con il suono della sua voce, oltre alle sue sempre crescenti dimensioni. Alcuni scrittori affermarono che la creatura poteva uccidere anche senza un tocco diretto, ma perfino toccando qualcosa

che a sua volta toccava qualcuno, come una spada.

Falsi miti e credenze hanno influenzato e influenzano tuttora la vita umana, si sono diffusi in tutte le epoche e tornano a circolare, riadattati al momento storico in cui si raccontano, ma sempre leggende sono.

Spesso presentano elementi reali, ma trasformati dalla fantasia, tramandati, come in questo caso, per spiegare qualche caratteristica dell'ambiente naturale e per dare risposta a dei perché.

**Gianni Cordola**

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





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



***Un cannocchiale per la Vedetta***

*Torino. Dalla specola del Monte dei Cappuccini, 1930 ca., in una cartolina che riproduce la Vedetta Alpina con i visitatori sotto la struttura per la copertura estiva e il gran cannocchiale Carl Zeiss Jena che oggi il Museo vuole restaurare e restituire alla comunità.*

In occasione del suo 150° anniversario, il Museo Nazionale della Montagna di Torino ha lanciato un'importante iniziativa in collaborazione con Ferrino, storica azienda piemontese leader nella produzione di attrezzature per l'outdoor.

L'iniziativa si rivolge non solo agli appassionati di montagna che da sempre seguono con interesse le attività del Museo, ma anche all'intera cittadinanza torinese, per rafforzare il legame profondo che unisce la città alle sue montagne circostanti.

L'iniziativa si propone di restituire alla collettività la possibilità di ammirare le montagne dell'arco alpino attraverso il cannocchiale che si trovava fino alla fine degli anni Trenta del Novecento sulla Vedetta Alpina, punto di osservazione da cui ha avuto origine il Museomontagna.

Il Museo Nazionale della Montagna – fondato nel 1874 al Monte dei Cappuccini per volontà del Club Alpino Italiano – si è configurato, fin dall'inizio, come un punto privilegiato per osservare e studiare l'arco alpino, offrendo ai visitatori un contatto visivo diretto con le vette che fanno da cornice alla città.

Il “cuore dell'osservazione” era la Vedetta Alpina che rappresenta l'origine storica e simbolica del Museo: non solo una finestra aperta sulle Alpi, ma anche il primo nucleo del progetto che avrebbe portato, negli anni

successivi, alla fondazione dell'odierno Museomontagna.

Questo spazio è divenuto, nel tempo, una piattaforma per approfondire il rapporto tra Torino e le Alpi, ispirando iniziative culturali e scientifiche che hanno trovato una casa permanente all'interno del Museo.

Proprio dalla Vedetta era possibile scrutare le Alpi; negli anni Trenta del secolo scorso attraverso un raro cannocchiale prodotto dalla prestigiosa ditta Carl Zeiss Jena.

Questo strumento, di straordinario valore storico e tecnico, rappresenta una testimonianza unica della vocazione del Museo come ponte tra la città e le sue montagne.

Oggi, il Museomontagna si propone di restituire alla collettività questa straordinaria esperienza visiva, riportando in funzione il cannocchiale e integrandolo nell'Area Espositiva permanente del Museo.

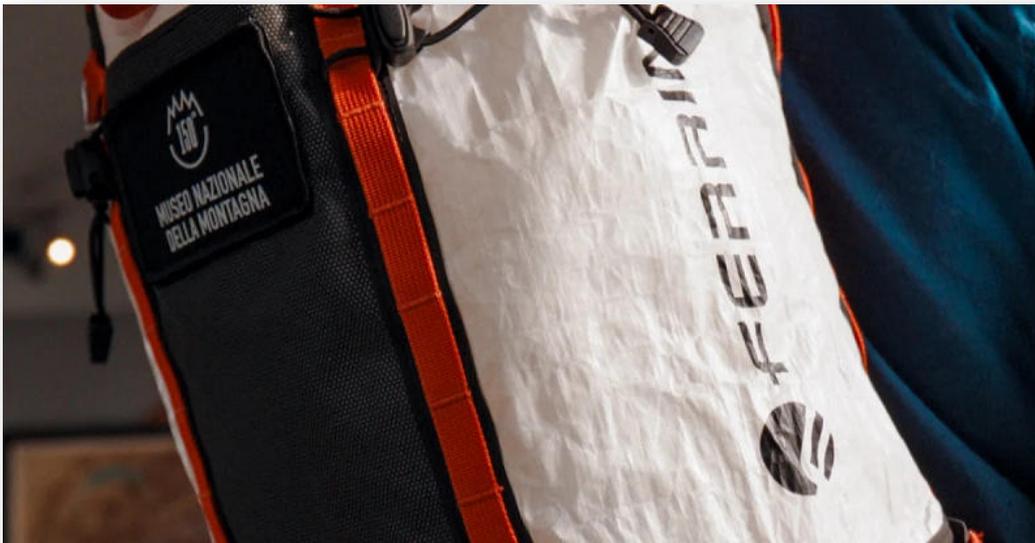
Il progetto prevede un accurato intervento di restauro per ripristinare la funzionalità meccanica e ottica dello strumento, nonché la sua collocazione in un allestimento che ne valorizzi la storia e il significato.

Tuttavia, per rendere possibile questa iniziativa, il contributo della comunità è fondamentale.

Chi sosterrà il progetto non solo aiuterà a preservare un pezzo importante della storia

*Gli zaino Ferrino, in edizione limitata "Museomontagna", all'ingresso del museo.*





*Modelli di zaino Ferrino, in edizione limitata "Museomontagna"*

alpinistica e culturale di Torino, ma avrà anche accesso a una serie di vantaggi esclusivi: ingressi gratuiti al Museo, t-shirt dedicate a Walter Bonatti e prodotti personalizzati firmati Ferrino.

Anche Ferrino, infatti, ha voluto partecipare ai festeggiamenti per il 150° compleanno del Museo, ribadendo il proprio sostegno alla promozione della cultura dell'outdoor e rinnovando una collaborazione di lunga data con l'istituzione museale torinese, che negli anni ha preso corpo nell'organizzazione di mostre ed eventi e che è ben visibile anche ai visitatori del Museo, nelle cui sale sono esposte le attrezzature di Ferrino entrate di diritto nella storia dell'alpinismo, come la tenda Extreme, che fu compagna di alcune delle più epiche imprese di Reinhold Messner.

"Il Museo Nazionale della Montagna è un simbolo della storia e della cultura dell'outdoor. Siamo orgogliosi del fatto che questa istituzione abbia sede qui a Torino, la stessa città dove la nostra azienda ha le sue radici.

La collaborazione di Ferrino con il Museomontagna ha una lunga storia che oggi siamo felici di rinnovare [...]", ha commentato Anna Ferrino, CEO di Ferrino, in occasione del *Torino Outdoor Days*, le tre serate organizzate nel mese di novembre 2024 da Ferrino in collaborazione con il Museo e lancio dell'iniziativa volta alla restituzione del cannocchiale alla comunità.

Donare significa partecipare attivamente a un'eredità che unisce passato, presente e futuro.

La Vedetta Alpina del Monte dei Cappuccini resta un potente simbolo del legame indissolubile tra Torino e le Alpi, un luogo che unisce storia, cultura e natura, invitando chiunque ad alzare lo sguardo verso le vette e a riscoprire il fascino delle montagne.

## **SOSTIENI IL MUSEOMONTAGNA NELLA RACCOLTA FONDI**

**Contribuisci anche tu al 150 anniversario**

<https://www.retedeldono.it/progetto/museo-montagna-150>



## *Il re dei cuochi Sucaini*

Tra gli acquisti per la Biblioteca alla Mostra mercato Librerie Antiquarie di Montagna, il 28 settembre scorso a Quincinetto, si segnala una curiosità d'argomento gastronomico *IL RE DEI CUOCHI SUCAINI* un opuscolo di 57 pagine stampato in proprio nel 1914.

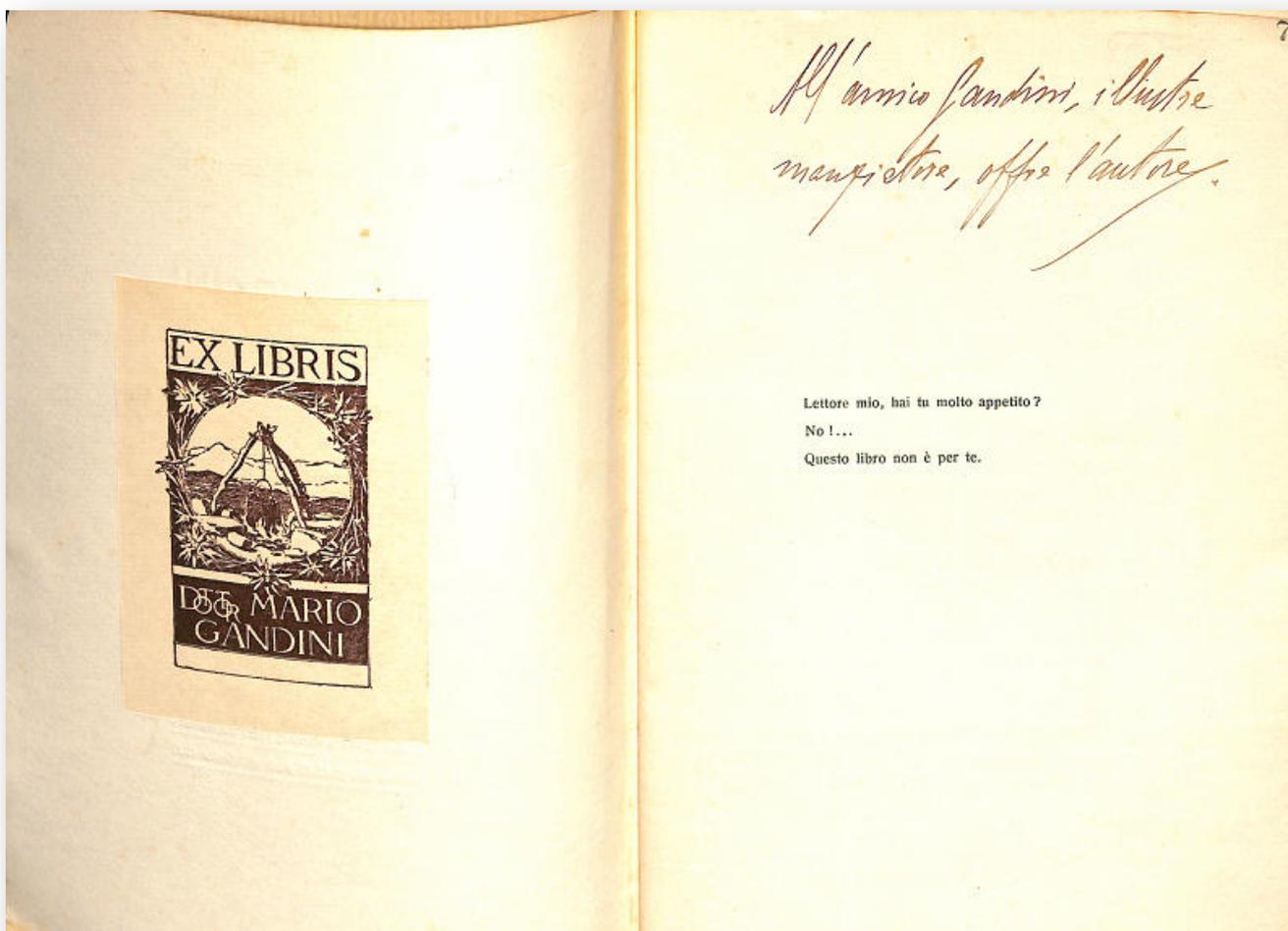
L'autore Raffaele Roccatagliata che si firma con lo pseudonimo Senior CUI, ne stampò cento copie numerate, fuori commercio, offerte alla SUCAI. Si tratta di una brossura editoriale in cartoncino con titoli e fregio in rosso e blu, il testo su carta forte adornata di raffinati occhietti, testate e finalini di gusto floreale liberty.



**la Montagna scritta**  
*la rubrica della*  
**Biblioteca Nazionale CAI**

L'esemplare della Biblioteca è impreziosito dall'invio autografo dell'autore a un amico «illustre mangiatore» e dall'ex libris del dedicatario. Fa parte della tiratura di lusso dell'ironico ricettario dedicato alla cucina in montagna rivolto ai soci della Stazione Universitaria del CAI. Il testo fu anche inserito come sezione gastronomica degli opuscoletti per le *Tendopoli SUCAI*, illustrati da Luigi Angelini.





Il ricettario si compone di capitoli dedicati a: Minestre, Carni, Pesci, Sibariterie, Salse e C., Dolci, Gelati, Bevande Sinalcoliche, Bevande Eccitanti; precede le ricette una prefazione in cui il Senior CUI si rivolge a Gaetano Scotti, direttore dell'associazione:

«Caro Scotti, non so se la tua serietà direttoriale ti renderà perplesso di fronte a un tomo destinato a volgarizzare l'arte culinaria tra i Sucaini... Tu, caro Scotti, non puoi nascondere a te stesso la grande responsabilità che ti graverebbe se, dopo aver secondati gli amori per le alte solitudini, non avessi in qualche modo provveduto a che gli adepti non si riducessero a nutrirsi di pane, marmellata e panorami!».

Avverte poi che nostri amici non devono attendersi un ricettario complicato «devono più sucainamente pregustare la paziente manipolazione nei lucidi pentolini, fiorettata di

invocazioni poco reverenti ai Superi, ed il virile piacere del pasto frugale distrutto in cospetto delle bianche vette, fra il turbinar del vento».

Un'altra edizione, più corrente, si trova segnalata sulla "Rivista mensile" n.5 1923 come *Accampamento (Tendopoli) e Re dei cuochi Sucaini* (Avv. Cav. Roccatagliata, senior) al prezzo di Lire 2.

**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 nella valle del rio Fronteglio sino al colle Colletto o Colletto del Forno

- Località di partenza: Ponte sul rio Fronteglio a Pontepietra mt. 580
- Dislivello: mt. 550
- Tempo di salita: 2 ore e 15 minuti c.ca
- Tempo di discesa: 2 ore e 15 minuti c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 6 Pinerolese – Val Sangone Fraternali Editore

Appena superata Trana la prospettiva s'apre d'improvviso sulla valle del Sangone stagliandosi all'orizzonte il profilo dei monti che la chiudono. Aprendosi a ventaglio sono numerose le valli laterali che la conformano tutte percorsi da ruscelli gonfi d'acqua dopo forti piogge o al disgelo.



Traversando nel bosco poco prima della borgata Viretta



La fontana al colletto del Forno

*In questo itinerario si percorrono i due versanti di valle del rio Fronteglio che confluisce nel Sangone a Pontepietra a monte di Giaveno: in ascesa la parte all'Inverso, tornando quella all'Indiritto avendo come punto più elevato, meta del percorso, la modesta ma assai panoramica sella del colle Colletto, altrimenti detto colletto del Forno, posto su una dorsale discendente dalla Punta dell'Aquila.*

*Salendo, dopo la borgata Savoia raggiunta ancora da uno stradello, si incontrano per via i ruderi di alcuni insediamenti al centro di praterie e coltivi da tempo in abbandono, mentre tornando se ne attraversano altri, molti con le case ristrutturate essendo serviti dalla strada e perché posti su un soleggiato versante.*

*Giunti all'abitato di Veisivera con un breve traverso discendente ci si porta al guado del rio Fronteglio dal quale si torna a Pontepietra ripassando per la borgata Baronera.*

*Molti insediamenti marginali della val Sangone, come quelli che s'incontrano nella valle del rio Fronteglio, con un forte carico umano sino agli anni sessanta del secolo scorso, versano oggi*

*nel più totale abbandono diventati come sono dei ruderi all'interno di una vegetazione che si fa sempre più fitta, mentre altri, serviti dalla strada in parte sono stati ristrutturati popolandosi però solo nei fine settimana o durante la bella stagione.*

*Tutti ci raccontano di un recente passato fatto di sacrifici, duro lavoro per ricavare dalla terra quanto necessario alla sopravvivenza.*

Giunti alle due ravvicinate rotonde di Giaveno si prosegue oltre la seconda in direzione di Coazze e dell'alta valle raggiungendo, più avanti, il segnalato bivio dove si prende a sinistra per Pontepietra e altre località.

Scesi all'abitato, e superato il torrente Sangone, al successivo ponte sul rio Fronteglio, poco prima o poco dopo, si può lasciare l'auto a margine della strada individuando il punto in cui, poco oltre il corso d'acqua parte il sentiero per Baronera evidenziato all'inizio dalla bacheca illustrante il "Sentiero della valle del rio Fronteglio" che in parte si percorrerà in questo itinerario.



*Amena località con praterie pascolative*

Salendo e costeggiando l'erta ripa sul torrente, di poco sopra ci s'immette su una pista forestale proveniente dalla strada che in piano si porta verso un rigagnolo oltre il quale, fatta la svolta che segue, così come suggerito dalle solite indicazioni biancorosse, si prosegue piacevolmente nel bosco terminando la traccia più avanti su un altro stradello che conduce alla borgata Baronera incontrando per via un bel pilone all'interno di una proprietà privata.

Da destra si tornerà, pertanto, percorso il tratto di strada che porta all'isola ecologica, sulla destra della stessa parte, non segnata né segnalata, un'ampia traccia che salendo costeggia la recinzione di un'ultima villetta prima di addentrarsi nel bosco.

Sempre piacevolmente traversando, proseguendo ancora ci s'immette più avanti sullo stradello che porta alla borgata Viretta. Ad uno slargo prima delle case si prende la traccia che sale alla strada, che si attraversa, riprendendo, dalla parte opposta, il sentiero che costeggiando inizialmente un minuscolo edificio si porta di sopra ancora su uno stradello, il sentiero 453 che unisce questa

borgata al colle Colletto sul quale si rimarrà per tutto l'attraversamento in ascesa.

Piacevolmente proseguendo in falsopiano nel chiuso del bosco si raggiunge più avanti la fontana e poi le case di un ultimo abitato, la borgata Savoia, con il bel forno, oltre la quale lo stradello si fa sentiero riprendendo a traversare nel bosco fatto per lo più di castagni. Tratti in piano si alternano ad altri dove si sale, ma sempre di poco.

Così lungamente continuando si incontrano per via i ruderi di alcuni insediamenti abbandonati da tempo, al centro di praterie e coltivi tornati ad essere bosco, oggi sepolti dall'invadenza della vegetazione non più curata. Superati i primi, le Prese Gros, rasentato il pilone che precede le Case Clon, costeggiati lungamente i muretti dei terrazzamenti attorno agli insediamenti, guardati anche alcuni rii, si prende poi la traccia verso monte, così come suggerito da una freccia bianca posta su un faggio, lasciando di sotto gli ultimi ruderi, le Case Maritano, oltre le quali ancora si prosegue nel chiuso del bosco sempre stando su un sentiero evidente e segnato.

Mentre ai castagni si sostituiscono via via larici, betulle e noccioli, scesi per un tratto si raggiunge un bivio dove parte la traccia che scende a valle che poi si percorrerà per tornare. Un ultimo ripido tratto porta infine a raggiungere l'ampia sella del colle Colletto o colletto del Forno, mt. 1130, che dà sulla valle principale, posto su una dorsale discendente a valle dalla Punta dell'Aquila.

Da questo modesto colle vista ampissima da una parte sulla pianura di Giaveno sino alla non lontana Torino, dall'altra sui monti delle valli del Sangone arrivando sul posto una strada che sale da Pontepietra passando per Veisivera, borgata che si rasenterà poi tornando.

### *2 ore e 15 minuti dal ponte sul rio Fronteglio.*

Di qui, oltre le case Frontej, una pista forestale traversa lungamente all'Inverso e toccata per via l'ultima stazione della "Via Crucis", dalla quale volendolo si scende al santuario della Madonna di Lourdes, si porta con svolte discendenti al guado sul Sangone e poi alle borgate di Forno di Coazze.

Per tornare si percorre a ritroso un breve tratto di sentiero. Al primo bivio, abbandonato quanto percorso in ascesa, si scende con svolte ravvicinate al fondo della valletta dove sgocciola un piccolo corso d'acqua: è il rio Fronteglio qui agli esordi.

Sempre stando su un'evidente traccia segnata da ometti, con un lungo traverso in piano costeggiante muretti di terrazzamenti lasciati da tempo all'incuria, rasentati i ruderi di un insediamento sepolto dalla vegetazione, si raggiunge più avanti il punto in cui facendo inversione si scende in direzione dell'ultima borgata all'Indiritto della valle del rio Fronteglio, Mattiet, che si sorpassa di sopra terminando la traccia sullo stradello di servizio all'abitato.

Le case delle borgate di questa parte della valle che si incontreranno per via, appunto perché toccate dalla strada e perché poste su soleggiati pendii, sono state quasi tutte ristrutturate popolandosi però normalmente solo nei fine settimana o durante la bella stagione.

Fatta la svolta si scende per un tratto ripidi pianeggiando la strada oltre il successivo

abitato, Candrelli Re. Interminabile, tutta in piano, la strada che si percorre consente piacevolmente di ritornare incontrando più avanti una bella fontana poco prima di un altro insediamento.

Così lungamente continuando, superati poggi e rientranze di vallette, i ruderi di altri insediamenti sopra e sotto la strada, avendo in vista all'opposto la borgata Viretta, si giunge infine al segnalato bivio che precede di poco la borgata Veisivera. Qui occorre porre un poco di attenzione. Una ventina di metri sotto il bivio, sulla destra, presso un boschetto di pini e prima del guard rail, si lascia la strada e scendendo per un centinaio di metri la dorsale a margine di un rigagnolo si raggiunge la svolta di uno stradello dove nei pressi sono posizionate delle arnie.

Ci si immette: ampio, proveniente da una proprietà privata, si restringe al primo rio e riallargandosi scende ad uno successivo portandosi poi in direzione del rio Fronteglio dove facilmente si individua l'attraversamento. Il guado potrebbe risultare impegnativo dopo forti piogge o al disgelo.

Seguendo il corso d'acqua per un breve tratto, la traccia poi si alza e traversando nella faggeta raggiunge in ascesa una fresca sorgente, subito dopo una pista forestale che porta alla borgata Baronera, già incontrata nella prima parte dell'itinerario, dove questo anello si chiude.

Rifacendo poi la strada già percorsa senza alcuna difficoltà si torna scendendo al ponte sul rio Fronteglio che dà il nome alla valle.

### *2 ore e 15 minuti dal colle Colletto o Colletto del Forno.*

**Beppe Sabadini**

*Come la Grande Muraglia cinese  
(o come Auschwitz?)*

*Il Forte di Fenestrelle, nella valle tra Torino e Sestriere*

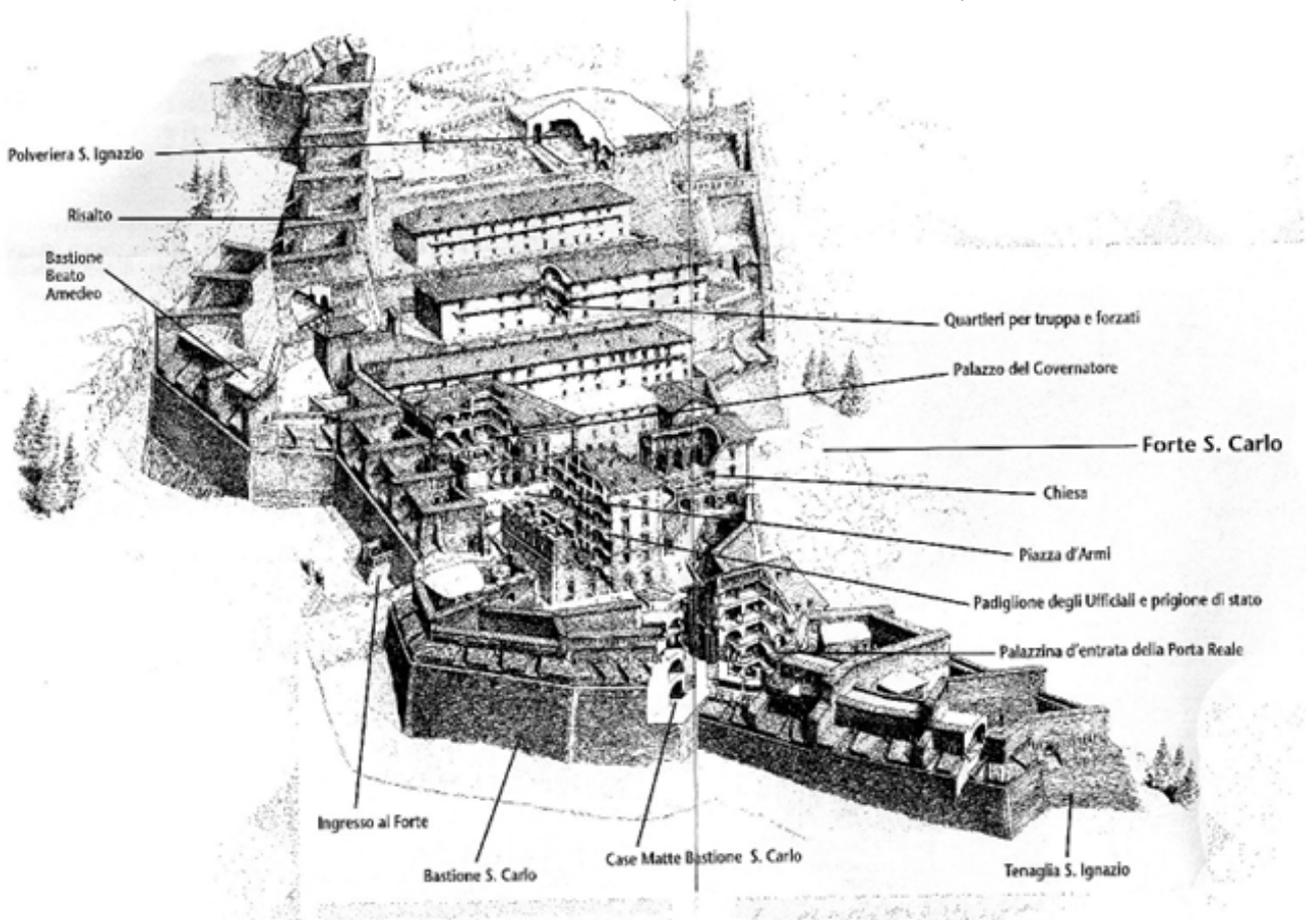
A un certo punto, dietro una curva della strada che da Torino, passando per Pinerolo, porta al colle del Sestriere, ossia alla casa comunale più alta d'Italia, appare qualcosa come una Grande Muraglia cinese.

E' un forte, o per meglio dire un muraglione, ma enorme, infinito alla vista, fatto di due ridotte e tre batterie e appunto tre forti, ma tutto messo insieme, per uno sviluppo di oltre tre chilometri su per il crinale di una montagna: un serpentine di bastioni e feritoie e pietre, attraversato al proprio interno da una scala coperta di quattromila scalini, unica nel suo genere e realizzata dentro una galleria artificiale, lungo la quale si inerpicavano passo

passo i muli, su per quasi settecento metri di dislivello dal paese di Fenestrelle, nel fondovalle del torrente Chisone, fino ai 1800 metri di quota di Prà Catinat.

Questi luoghi a suo tempo erano in Francia, o meglio erano sul confine: era il *Finis terrae*, da cui il nome del paese. Infatti nel medioevo la valle del Chisone era divisa per metà, così come la parallela val di Susa: da un certo punto in su entrambe le valli stavano sotto il Regno di Francia, e dal medesimo punto in giù invece regnavano i Savoia. Insomma, una delle tante terre di confine dove negli anni a volte si sta di qua, a volte di là, dove in sintesi ci si abitua già in famiglia a essere cosmopoliti e ad avere

*La sezione inferiore della fortezza di Fenestrelle, attorno a uno dei suoi forti, il San Carlo, il complesso più importante e meglio conservato dell'intera struttura. Qua si trova la Porta Reale, l'ingresso della fortezza per le visite e a suo tempo riservato agli alti ufficiali, agli ambasciatori e ai nobili. All'interno del San Carlo si trovano il Palazzo del Governatore, il Padiglione degli Ufficiali, i Quartieri per la guarnigione, una chiesa, una grande polveriera, magazzini, laboratori e un'infermeria. E da questo Forte parte la famosa Scala coperta con i suoi 4.000 scalini.*





dentro due culture, italiana e francese nel caso, come anche - sempre lungo l'arco delle nostre Alpi - italiana e tedesca, o perfino slovena (vedi *Terre alte* febbraio 2022, *Costruire ponti tra un mondo e l'altro*). Ma inevitabilmente ci si abitua soprattutto a difendersi dai nemici: che magari qualche decennio prima erano compaesani dei propri nonni, e in futuro lo saranno dei propri nipoti.

Così, racconta Wikipedia, "a partire dal 1500 il regno di Francia cercò più volte di conquistare i territori dei Savoia, occupando per ben due volte Pinerolo e la bassa val Chisone: Fenestrelle era da secoli territorio francese". Ma poi a fine 1600 scoppia una guerra, tra la Francia e altri stati europei. Gli italiani, com'è noto, hanno storicamente un approccio graduale sulle entrate in guerra e così inizialmente il duca Vittorio Amedeo II di Savoia si mantiene neutrale; ma poi dopo due anni firma un'alleanza con Leopoldo d'Asburgo, imperatore del Sacro Romano Impero, contro la Francia. E quindi la val Chisone diventa per

parecchi anni zona di battaglie, anche se non di prima linea", dato che i confini importanti in Europa erano altrove.

E tuttavia "in campo sabauda, le truppe valdesi della vicina val Germanasca (quella di Lidia Poet, vedi *Terre alte* febbraio 2023, *La prima avvocata italiana*) conducono una serie di scorrerie e incursioni verso la val Chisone, che costituiva una via di comunicazione essenziale per l'esercito francese". Tanto che il generale Nicolas de Catinat, visto il pericolo, richiede a Luigi XIV, cioè al Re Sole, la costruzione di un grande forte, idealmente proprio là dove lui era riuscito a bloccare l'attacco di Vittorio Amedeo, cioè appunto all'altezza di Fenestrelle.

La guerra fra la Francia e il Ducato di Savoia termina poi con un trattato, che fa tornare Pinerolo e mezza val Chisone ai Savoia, ma qualche anno dopo si riparte: nel 1700 scoppia la Guerra di successione spagnola e i francesi danno nuovamente inizio all'occupazione del territorio sabauda, fino a mettere sotto assedio Torino nel 1706 (che verrà salvata da un

giovane minatore, Pietro Micca, il quale per bloccarli si fa saltare per aria).

Dopo di che, parte il contrattacco dei Savoia: negli anni successivi Vittorio Amedeo II e i suoi alleati sconfiggono più volte i francesi, riconquistando la parallela val di Susa e anche la val Chisone, dopo un assedio di 15 giorni del pur piccolo forte francese di Fenestrelle (fatto costruire nel frattempo sull'altra riva del torrente da un parsimonioso Re Sole), rioccupando così entrambe le valli: tanto che il famoso trattato di Utrecht del 1713 sancirà questa situazione, spostando il confine tra la Francia e il Ducato di Savoia, ormai prossimo Regno di Sardegna, finalmente sullo spartiacque alpino, a cavallo dei bacini idrografici della Dora Riparia (che confluisce nel Po) e della Durance (che va in Provenza), là dove si trovano anche le loro sorgenti, a poche centinaia di metri di distanza una dall'altra.

Tuttavia, per star più sereni, re Vittorio Amedeo, "memore di come era riuscito a prendere il forte francese, incaricò l'architetto militare Ignazio Bertola, primo ingegnere di Sua Maestà, di progettare per quel luogo un complesso di fortificazioni che proteggessero la pianura torinese da nuovi tentativi francesi di invasione".

E in effetti, quello di Fenestrelle più che un edificio militare lo si può considerare un'opera di sbarramento, la cui costruzione si protrasse per più di un secolo: è un lungo segmento composto da numerosi forti, polveriere, un quartiere che fungeva da rocca e un quartiere per le truppe, il tutto collegato da ridotte, risalti, depositi, laboratori e soprattutto possenti cannoniere, con il palazzo del governatore, il padiglione degli ufficiali, perfino una chiesa e un'infermeria, oltre che ben s'intende i corpi di guardia. In poche parole, la più estesa fortezza d'Europa, seconda muraglia al mondo dopo quella cinese, presidio militare e baluardo difensivo, ma anche (ci torniamo, su questo) famigerata prigione di Stato.

La fortezza di Fenestrelle dopo essere stata abbandonata dall'esercito nel 1947, al termine della Seconda guerra mondiale, per molti decenni fu dimenticata e lasciata al suo destino. Anzi, in realtà fu abbandonata al degrado, alle intemperie e anche a un libero

*La Scala coperta del Forte, un'opera di circa 4000 scalini, protetti da mura spesse due metri e che s'inerpicano sul pendio della montagna, dentro una lunga galleria che si snoda ininterrottamente per più di due chilometri.*



saccheggio, che ne sottrasse mobili, infissi, materiali, la qualunque cosa che potesse tornar utile a qualcuno, anche solo per far legna. Soltanto a partire dal 1990, grazie all'impegno dei volontari dell'Associazione progetto San Carlo Onlus, il forte è tornato a rivivere. Dopo i primi lavori di bonifica dalla vegetazione che lo aveva invaso, oltre che di sgombero delle macerie, è stato avviato un grande intervento di recupero, con il restauro di numerosi settori della fortezza e così anche con l'organizzazione delle coinvolgenti visite guidate, attivandosi al contempo per reperire alcuni dei fondi necessari a una sua risistemazione.

E così, prosegue orgogliosamente il sito dell'associazione, "il forte di Fenestrelle rappresenta oggi, con le decine di migliaia di turisti che ogni anno sempre più numerosi lo visitano, uno dei luoghi di maggior interesse storico presenti nel territorio". Fino ad essere diventato il "monumento simbolo" della Città metropolitana di Torino, quella che un tempo si chiamava provincia, nonché a esser stato anche inserito dal *World Monuments Fund* nella lista dei 100 siti storico-archeologici rilevanti più a rischio al mondo.

Ma un forte interesse, di recente, questo forte lo ha destato per essersi trovato al centro di un acceso dibattito, anzi a dirla tutta di una vivace polemica, che ha contrapposto da una parte uno storico torinese, Alessandro Barbero, e dall'altra il Movimento neoborbonico campano.



Il tema era, come riepilogato da Massimo Novelli su *Repubblica*, "quanti furono i prigionieri di guerra, soprattutto borbonici e papalini, che vennero rinchiusi nel forte di Fenestrelle, e nel quale non pochi vi morirono, dopo il crollo del Regno delle Due Sicilie e la proclamazione del Regno d'Italia? Furono decine, forse centinaia di migliaia, colpevoli di essersi opposti alla conquista e alla successiva annessione dei territori delle **Due Sicilie** al neonato Regno d'Italia, e che vennero deportati e poi sterminati in quel lager sabauda"? quasi un campo di concentramento, che è stato quindi accostato ad una Auschwitz piemontese, nella ricostruzione storica condotta dal Movimento neoborbonico.

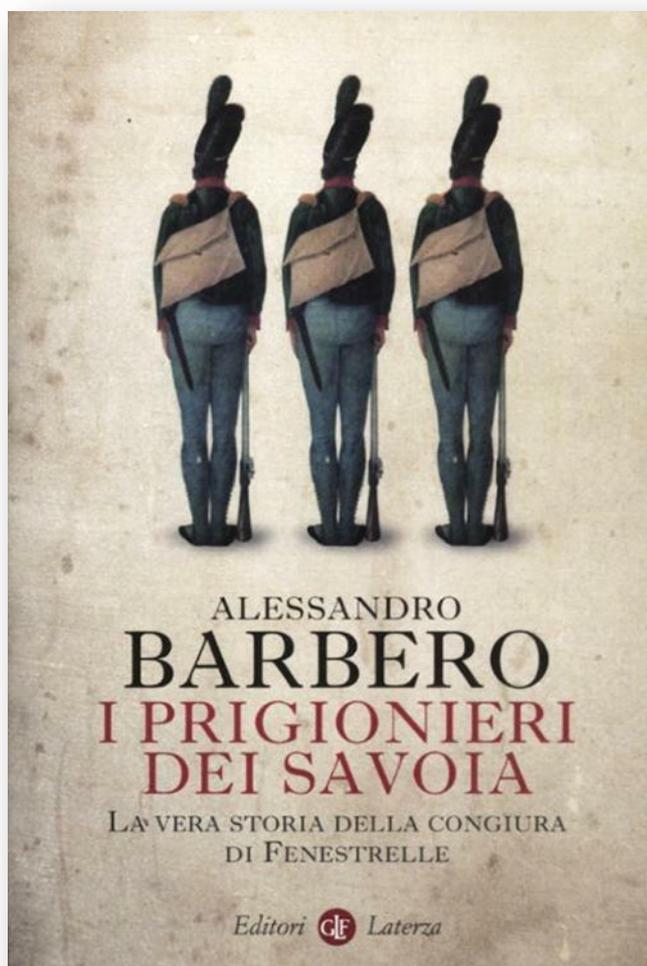
*Questa è la storia di ciò che accadde veramente a Fenestrelle, ma anche a Torino, a Napoli, a Milano, a Gaeta e in altri luoghi d'Italia, fra 1860 e 1861, quando l'esercito delle Due Sicilie venne sconfitto in una guerra non dichiarata, i suoi uomini fatti prigionieri o sbandati, e poi trasportati al Nord per essere arruolati contro la loro volontà nell'esercito italiano.*

*«La sera del 9 novembre 1860 una colonna di soldati in lacere uniformi turchine, disarmati e sotto scorta, marciava lungo la tortuosa strada alpina che risale la Val Chisone, nelle montagne piemontesi, verso la fortezza di Fenestrelle...». Chi erano quegli uomini? Cosa accadde davvero ai prigionieri napoletani trasportati al Nord nel 1860, e in genere agli ex-soldati borbonici caduti nelle mani delle autorità vittoriose negli anni che portarono all'unità d'Italia? Erano migliaia? Quanti sopravvissero e quanti morirono di stenti, di fame e di freddo?*

*Chi navighi nella rete alla ricerca di informazioni o di opinioni su Fenestrelle e sulla deportazione dei prigionieri di guerra meridionali al Nord è subito colpito dall'estrema violenza del linguaggio e dal ricorrere di termini di confronto novecenteschi impiegati senza alcuna prudenza: campi di concentramento, lager, Auschwitz, sterminio. Intorno al destino di quei soldati è stata sollevata negli ultimi anni una cortina di interrogativi fumosi e di sospetti gratuiti, che può essere smantellata solo attraverso un'aderenza scrupolosa ai fatti dimostrati.*

*Alessandro Barbero racconta la vera storia di Fenestrelle ma anche la storia di come quegli avvenimenti, già di per sé abbastanza drammatici, siano diventati nell'Italia del Duemila materia di un'invenzione storiografica e mediatica.*

Ne è nata un'animosa contrapposizione di dati e analisi, che ha portato a infervorati dibattiti, pubblici ed editoriali, con la pubblicazione di eruditi libri sul tema, sfociando perfino in qualche vandalismo, oltre che nella presentazione di una querela per diffamazione "nei confronti del prof. Alessandro Barbero, docente di Storia medievale all'Università del Piemonte Orientale, per le affermazioni contenute nella sua prefazione al libro *Fake Sud*, di Marco Esposito" (e con "un risarcimento richiesto al docente, da destinarsi a borse di studio per gli studenti delle periferie del Sud", il quale docente peraltro aveva



definito le posizioni del Movimento neoborbonico sul nostro Risorgimento come "scellerate fantasie, reinvenzioni storiche, false informazioni, mezzi immondi, passioni violente e cattive azioni").

Probabilmente, una polemica che ha potuto rivelare, più che le diverse ricostruzioni storiche, piuttosto quanto ancora sia lunga l'Italia, e forse non ancora del tutto pacificata, una volta concluse le guerre con i francesi. E come probabilmente i primi ponti che qua da noi si sentirebbe il bisogno di costruire sarebbero sociali, culturali, insomma tra le persone, oltre che tra qualche sponda.

**Gianluigi Pasqualetto**



*l'ultimo libro di Fabrizio Torchio...*

*Di John Ball si sa soprattutto che fu il primo salitore del Pelmo. E si sa anche che, in realtà, non fu davvero il primo a salire la montagna, già frequentata dai cacciatori locali, ma fu senz'altro il primo a raccontarlo, inaugurando così la Golden Age dell'alpinismo sulle Dolomiti.*

*Ma Ball, pur essendo un grande alpinista, non fu mai un collezionista di cime: la sua ricerca era soprattutto volta alle vie di comunicazioni tra le vallate, all'esplorazione dei ghiacciai, alla botanica.*

*Non troviamo in Ball la famigerata "lotta con l'Alpe" per la vetta a tutti i costi, in lui vediamo piuttosto l'urgenza di andare, vedere, esplorare, conoscere e poi raccontare, regalando infine alla neonata comunità alpinistica una descrizione esaustiva dell'arco alpino e dei suoi percorsi, suddivisa in tre volumi (Guida alle Alpi Occidentali, Centrali e Orientali).*

*Ball ha percorso le Alpi come nessun altro e questo libro per la prima volta ne racconta la vita con dovizia di particolari: il suo legame con l'Italia, la sua attività politica, la sua passione per la botanica e il suo amore per l'esplorazione.*

*Il volume esce con la prefazione di Pietro Crivellaro, storico dell'alpinismo.*

*Fabrizio Torchio, giornalista (Trento, 1959), è coautore di svariate guide escursionistiche alle montagne del Trentino e, con Josef Espen e Donato Valentini, della biografia Bruno Detassis, il custode del Brenta (Vivalda 1995).*

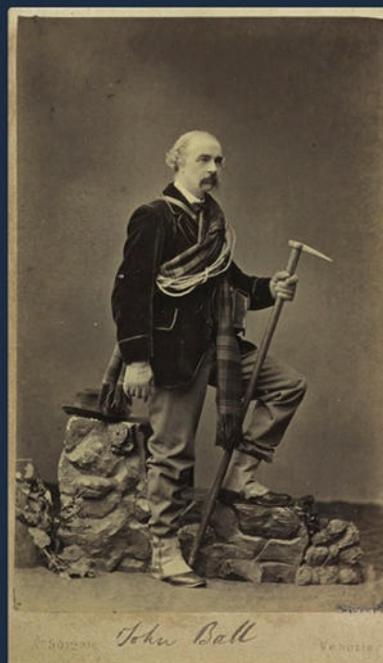
*Si è occupato di storia dell'alpinismo pubblicando Un lord sulle Dolomiti: dal Cervino alle Pale con il conte di Lovelace (SAT 2009) e, con Riccardo Decarli, l'opera in tre volumi Ad est del Romanticismo. 1786-1901, alpinisti vittoriani sulle Dolomiti (Accademia della Montagna 2013, Premio Leggimontagna 2014, Menzione speciale al Premio Itas 2015).*

*Con Decarli ha scritto anche il racconto apocrifo Sherlock Holmes e il tesoro delle Dolomiti (Mulatero 2021).*

## **John Ball esploratore delle Alpi**

Una vita tra vette, valichi e ghiacciai

**Fabrizio Torchio**



Monte Rosa  
Edizioni

## ***Colesterolo alto: quali conseguenze può avere?***

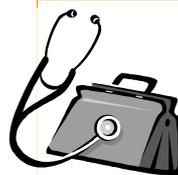
Il colesterolo è una sostanza lipidica indispensabile per il corretto funzionamento dell'organismo e varie sono le sue funzioni. È per esempio coinvolto nella sintesi della vitamina D e in quella degli ormoni e dei sali biliari ed è anche uno dei costituenti delle membrane cellulari.

Contrariamente a quanto molti pensano, la maggior parte del colesterolo circolante (70-80% circa) è di produzione endogena, ovvero viene prodotto dall'organismo (principalmente dal fegato); il rimanente (30-20%) viene introdotto con la dieta. Fra i cibi che ne sono ricchi si ricordano i formaggi, le carni grasse, il burro, i salumi, il tuorlo dell'uovo ecc.

Per quanto sia una sostanza fondamentale per l'organismo, se presente in eccesso nel sangue può avere effetti negativi sulla salute.

Per tenere sotto controllo i suoi livelli ematici, soprattutto quelli del "colesterolo cattivo" (LDL), è importante adottare un sano stile di vita. In determinate circostanze può essere d'aiuto il ricorso a un integratore per colesterolo, mentre in altri casi, quelli più complessi, il medico potrebbe consigliare una terapia farmacologica.

### **Quali sono i valori corretti di colesterolo nel sangue?**



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

L'ipercolesterolemia è una condizione caratterizzata da un valore di colesterolo totale eccessivo. Secondo quanto riportato sul portale dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), i valori desiderabili sono i seguenti:

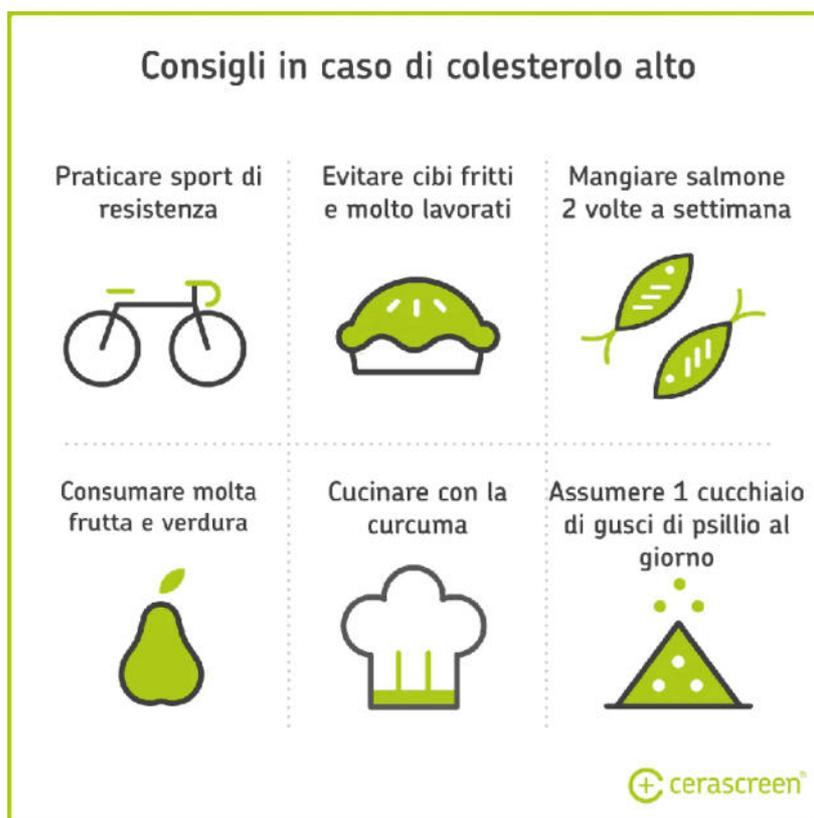
- colesterolo totale: fino a 200 mg/dL;
- colesterolo LDL: fino a 100 mg/dL;
- colesterolo HDL: non inferiore a 50 mg/dL.

Si ha una situazione "borderline" quando la colesterolemia totale è compresa tra 201 e 239 mg/dL. Se il colesterolo totale è uguale o superiore a 240 mg/dL si parla di ipercolesterolemia.

### **Quali sono le possibili conseguenze della ipercolesterolemia?**

Nell'ottica di una corretta prevenzione, è importante monitorare periodicamente i livelli di colesterolo. A tale scopo il medico può richiedere il cosiddetto profilo lipidico, un esame del sangue che permette di conoscere i livelli di colesterolo totale, colesterolo LDL, colesterolo HDL e trigliceridi.





Particolare importanza riveste il valore di colesterolo LDL, quello “cattivo”; se presente in eccesso, infatti, tende a depositarsi sulle pareti delle arterie, ispessendole e indurendole (aterosclerosi); possono poi formarsi placche, i cosiddetti ateromi, che ostacolano o addirittura bloccano il flusso sanguigno.

Le possibili conseguenze di ipercolesterolemia sono varie e molto serie: aterosclerosi, infarto del miocardio, ictus e angina pectoris.

Il rischio di andare incontro a queste problematiche è maggiore se si è fumatori, se si assumono eccessive quantità di alcol e se si soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta).

### **Quali rimedi adottare in caso di ipercolesterolemia?**

Premesso che la strada migliore per evitare problemi di salute è la prevenzione, il consiglio sui cui tutti gli autori concordano è quello di adottare uno stile di vita sano, ovvero seguire una dieta equilibrata e varia, evitare il sovrappeso, evitare il fumo di sigaretta, limitare l'assunzione di alcolici e superalcolici e

praticare regolarmente attività fisica aerobica (per esempio jogging, running, walking, ciclismo ecc.).

Va sottolineato che la regolare attività fisica tende a innalzare i livelli ematici di colesterolo “buono” (HDL) e a mantenere nella norma quelli dei trigliceridi.

Per quanto concerne la riduzione dei livelli di colesterolo cattivo, possono essere d'aiuto integratori per il colesterolo, generalmente a base di fitosteroli, polifenoli, monacolina K, fibre alimentari ecc.

Il ricorso a integratori per il colesterolo può risultare utile sia in condizioni “borderline” sia in caso di ipercolesterolemia.

Come già accennato, in casi particolarmente complessi, in cui l'adozione di un corretto stile di vita non è sufficiente, il medico potrebbe consigliare un'apposita terapia farmacologica.

**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

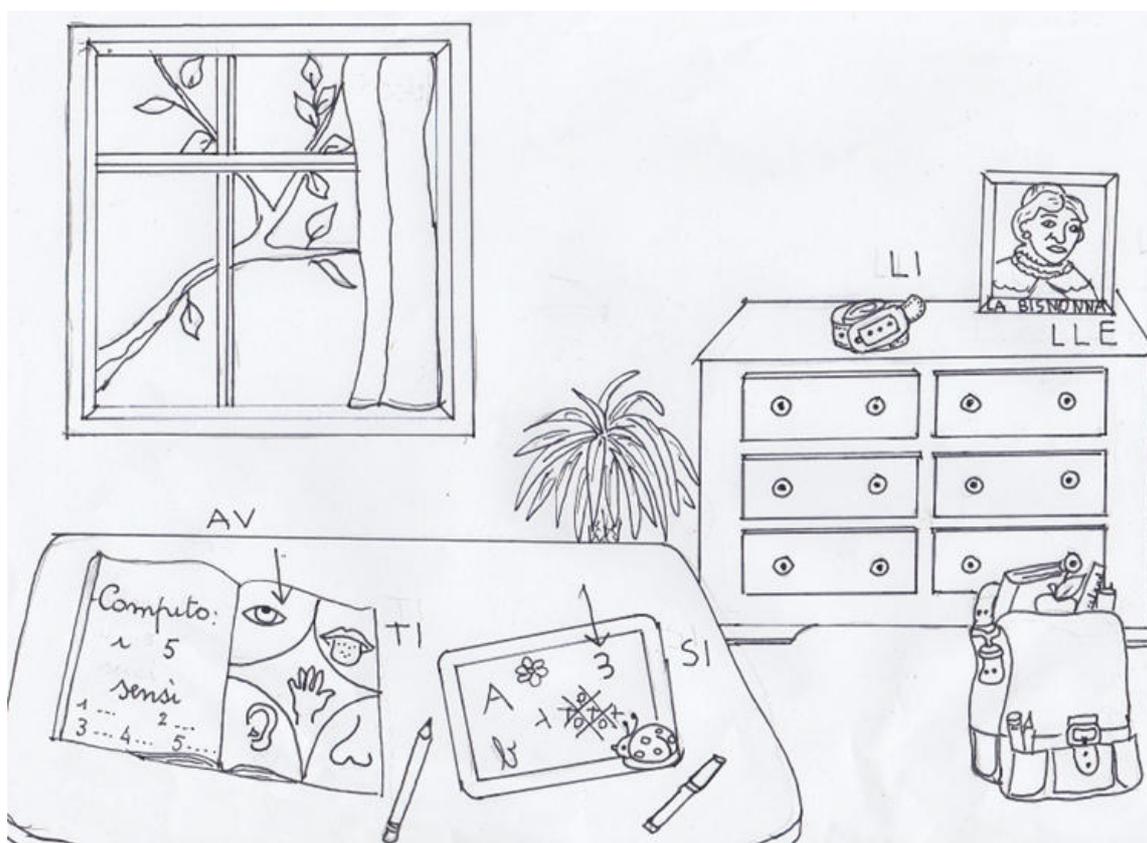


**Strizzacervello**  
*L'angolo dei giochi enigmistici*

## IL REBUS del mese

(Ornella Isnardi)

REBUS  
(9,8,9,1,5)



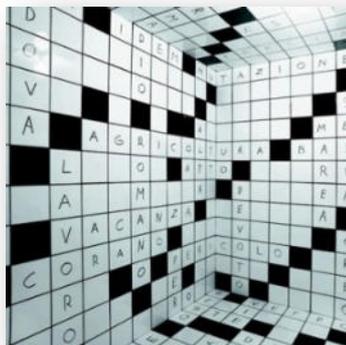
*(la soluzione verrà pubblicata nel numero di FEBBRAIO dell'Escursionista)*

# IL CRUCIVERBA del mese

(a cura di [www.crucienigmi.it](http://www.crucienigmi.it))

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

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



## ORIZZONTALI:

1. Ortaggio a polpa gialla e farinosa
5. Violente colluttazioni
10. Il monte asceso da Mosè
12. Mezzo pubblico su rotaie
13. Resoconto dettagliato di un fatto
15. Sigla di Lucca
16. Pizzi, merletti
18. Silicato di magnesio per ciprie
19. Gradazioni di voce o di colore
20. Costosi o benvenuti
21. Onde Medie
23. Profondo per il poeta
24. Un rilievo della superficie terrestre
26. La nota che segue il sol
27. Lavoratori subordinati in bottega
28. Interno in tre lettere
30. La parte del giorno che seguirà questa sera
32. Imbarcazioni di salvataggio
34. Antico altare per sacrifici
35. Una lieve contrazione dei muscoli delle labbra
36. Numero e articolo
37. Non hanno bisogno di cure
38. Lo sono pecore e capre
40. Corso d'acqua di piccole dimensioni
41. Unità di misura di lunghezza anglosassone
42. Un tipo di farina.

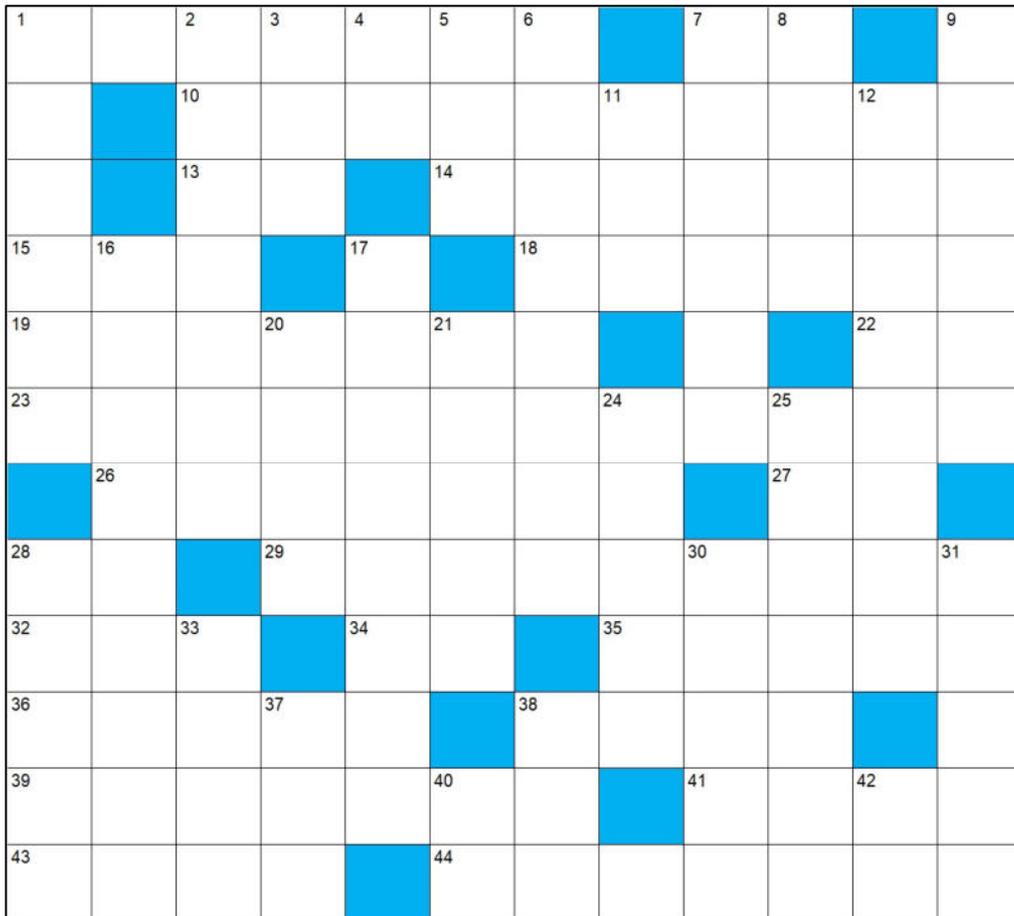
## VERTICALI:

1. Fine dei vizi
2. Il Capitano nemico di Peter Pan
3. Le vende il macellaio
4. Ovvero, vale a dire
6. Una materia scolastica
7. Iniziali dell'attore Rubini
8. Locale pubblico nei villaggi di frontiera del West
9. Grosso uccello australiano
10. Esili, magri
11. Una provincia calabrese
14. Materiale per scatole per imballaggi
17. Componimento letterario di carattere narrativo
20. Garbo, gentilezza
22. Variazione periodica del livello della superficie del mare
24. Cani di grossa taglia
25. Zingari stanziati in Spagna
29. Parte dello scheletro del piede
31. La sedia del sovrano
33. Fra
35. Titolo nobiliare inglese
36. Il frutto della vite
38. Centro di Lodi
39. Il pronome dell'egoista.

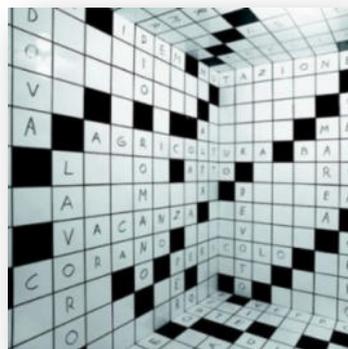


# CRUCIVERBA

(Franco Griffone)



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

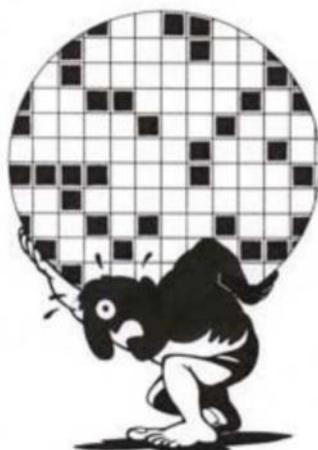


## ORIZZONTALI:

- 1 appartiene ad una popolazione tartara
- 7 le disparti del sofà
- 10 che precede la luce del giorno
- 13 entrando a Ravenna
- 14 è stata costituita contemporaneamente alla CEE
- 15 uscita in breve
- 18 scagliata, gettata, buttata contro
- 19 lo può essere una data
- 22 le consonanti del tuono
- 23 un famoso brano dei Dik-Dik del 1970
- 26 è della famiglia delle theaceae
- 27 antica città della Mesopotamia
- 28 al centro dell'Arca
- 29 pozzi naturalmente effluenti
- 32 fiume della Svizzera
- 34 precede III e segue I
- 35 città francese della Provenza
- 36 città francese della Bretagna
- 38 né tuoi né suoi
- 39 arrabbiati, innervositi
- 41 togliere, levare... in francese
- 43 un tributo per i servizi indivisibili
- 44 le acque dette anche frizzanti

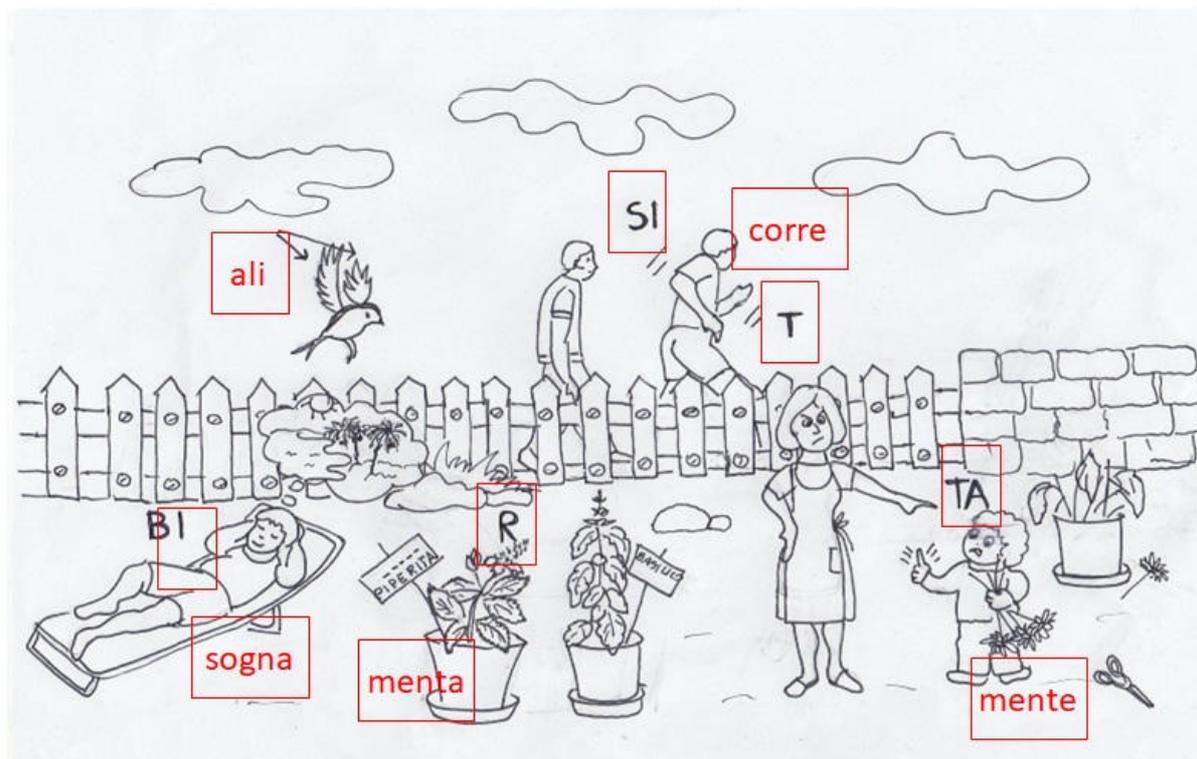
## VERTICALI:

- 1 contrario di aperti
- 2 tumore maligno del tessuto connettivo
- 3 l'associazione degli Alpini
- 4 Commissario Tecnico
- 5 è stata fondata il 1° gennaio del 1958
- 6 sono detti anche i cetrioli di mare
- 7 rimanenza di una scelta
- 8 quella di Pinocchio è Azzurra
- 9 abitanti del Lazio
- 11 Cantone della Svizzera Centrale
- 12 lo sono certe ronde
- 16 città della Germania meridionale
- 17 detta, citata, riportata
- 20 la cerca il poeta
- 21 insieme di popolo Indoeuropei
- 24 popolazione che vive tra Kenia e Tanzania
- 25 può essere di ottima o di pessima
- 28 capitale del Marocco
- 30 è detto anche giaggiolo
- 31 confluisce nel Rodano
- 33 così è detto il Reddito Inclusionione Totale
- 38 anagramma di mai
- 40 Telegiornale
- 42 extraterrestre che vuole telefonare a casa



## Le soluzioni dei giochi del mese di DICEMBRE

REBUS  
(7,11,13)



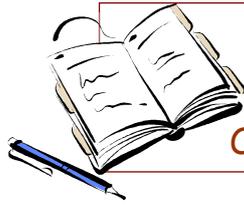
Soluzione:

BI sogna ali menta R SI corre T TA mente  
BISOGNAALIMENTARSI CORRETTAMENTE



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
P	A	P	A	V	E	R	I		A	N	A			
	11	G	A	L	A	P	A	G	12	O	S		T	
13		14	P	A	G	A	N	E	S	15	I	M	O	
16	17	S	T	E	R	O		A		C		18	A	L
19	I	E	R	I		20	P		21	T	U	C	U	L
23	T	R	E		24	T	E	M	E	R	A	R	I	
26	O	E		27	R	I	P	O	S	A	T	I		
	28	S	C	A	P	E	S	T	R	A	T	O		
29	F	A		30	P	O	R	T	I	E	R	A		
E		31	M	I		32	O	R	E		33	I	N	N
35	36	S	P	E	R	O	N	A	R	E		39	I	O
40	A	L	G	E	R	I		41	A	L	I	A	S	

1	N	I	K	E		S	P	R	A	N	G	A		
E		10	A	G	G	I	R	A	T	E		N		
12	13	M	A	R	A	I	N	I		T		14	E	G
15	O	M	A	N		16	O	N	E	R	O	S	I	
	19	M	O	D	A		21	C	R	A	C	C	O	
22	R	I	K	I	M	A	I	O	C	C	H	I		
23	A	R	E	N	E		P		24	C	H	E	N	
25	M	A		26	A	N	T	I	C	H	I		I	
29	A	T	I		31	O	C	A	R	I	N	A		
33	D	O	M	A		35	I	N	A		36	I	D	A
38	A	R	A	R	E		40	T	N	T		42	E	L
43	N	I		44	P	O	S	E	I	D	O	N	E	



## Prossimi passi *Calendario delle attività UET*

### *A San Maur una fred dal diàvol, a sant' Antoni una fred dal demoni*

Gennaio è il primo mese dell'anno secondo il calendario gregoriano, conta 31 giorni e si colloca nella prima metà di un anno civile. Il nome gennaio deriva dal dio romano Giano (Ianuarius), divinità preposta alle porte e ai ponti, ma più in generale rappresentava ogni forma di passaggio e mutamento (infatti gennaio è il mese che apre le porte del nuovo anno).

Il calendario romano originale era però più breve di quello gregoriano (304 giorni), in quanto i Romani consideravano l'inverno un periodo senza mesi. Fu Numa Pompilio ad aggiungere Gennaio e Febbraio, rendendo l'anno uguale a quello solare.

Con la riforma giuliana del 46 a.C. il primo giorno del mese è stato fatto coincidere con il Capodanno, ma quest'ordine del calendario non è stato sempre mantenuto nelle varie epoche. Nel medioevo, ad esempio, venivano considerati come primo giorno dell'anno a volte il 1° marzo (come nella Repubblica di Venezia) oppure il 1° settembre (Impero d'Oriente e Russia) ed è stato così fino al XVIII secolo.

Gennaio chiude infine i festeggiamenti del Natale cristiano con l'ultima festività dell'Epifania, celebrata il 6 gennaio.

Ma passati i festeggiamenti di questo periodo (ed i relativi "bagordi" che un pò tutti abbiamo commesso sopra le nostre belle tavole imbandite) vediamo quali sono i primi grandi appuntamenti sociali con la quale la UET apre formalmente la stagione escursionistica invernale 2025!

- Domenica 12 Gennaio saliremo con le ciaspole all'Alpe Brun
- Sempre Domenica 12 Gennaio ci sarà la 1a lezione del nuovo Corso di Sci di Fondo
- Domenica 19 Gennaio raggiungeremo con le ciaspole la Ca Bianca
- Sempre Domenica 19 Gennaio ci sarà la Gita Sociale di Sci di Fondo
- Domenica 26 Gennaio ci sarà la 2a lezione del nuovo Corso di Sci di Fondo





Inoltre ricordiamo che il 15 Gennaio alle ore 21 presso la Parrocchia S.Maria Goretti - Via Actis 20 – Torino si terrà la seconda presentazione del 44° corso di sci di fondo con la chiusura delle iscrizioni e consegna dei materiali con la seconda lezione introduttiva a cura dello Staff Fondo U.E.T.

Non male vero, questa ripartenza delle attività sociali UET a Gennaio?

Vi aspettiamo in tanti!

**Mauro Zanotto**  
*Direttore Editoriale*



## Capodanno al caldo?

*Appunti di viaggio*

Da 30 anni anzi quasi 32 vivo e lavoro nel Sahara.

Non avete idea di quante volte mi sia capitato di leggere mail o ricevere messaggi del tipo “veniamo in Algeria per Capodanno così lo festeggiamo al caldo...”

Niente di più sbagliato.

Il più delle volte siamo andati sotto zero .

Tanto che la mattina per poter fare colazione abbiamo dovuto aspettare che l'acqua si sghiacciasse per poter riscaldarci con te' e caffè.

E magari far sì che il velo di brina e ghiaccio sulle tende si sciogliesse.

Parliamo di Sahara alto.

Da Tamanrasset dove abito si va verso il Rifugio ed Eremo dell'Assekrem.

Quindi da 1400 a 2786 slm.

Ma anche tra le dune tunisine pregne di umidità ho patito i peggiori freddi della mia vita.

E per dirlo uno che fa regolarmente alpinismo ho detto tutto.

Grandi falò e musica aiutano ad arrivare almeno alle 22.



## Reportage Ai “confini” del mondo

Orario che d'ufficio rappresenta la canonica mezzanotte per l'altra buona parte del mondo.

Non parliamo poi delle Toyota locali nel cui radiatore viene messa acqua e non lo speciale liquido antigelo.

Così la mattina si fa bollire il te' con relativa brace proprio sotto così da scogliere l'acqua ghiacciata e poter ripartire.

Vecchi barba trucchi sahariani.

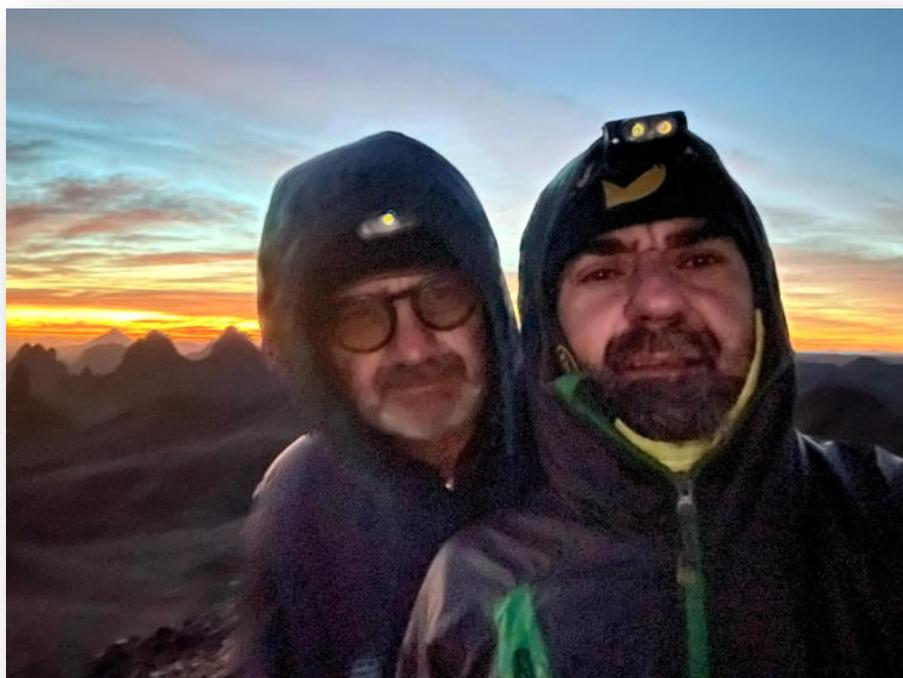
Il più bello e pirotecnico in tutti i sensi fu con gli amici siciliani camperisti.

Fuochi d'artificio da gran premio o da notte degli Oscar.

Secondo me ci avranno visto fino in Niger e Mali visto che eravamo molto a sud.

Poi ci sono stati quelli in cui erano tutti i turisti a nanna e le guide autisti e cuochi ovviamente algerini e quindi mussulmani svegli.

Ma non è il nostro capodanno!





E quindi anche noi tutti a nanna a tentare di scaldarsi .

Poi ci sono stati i festeggiamenti sulla nave.

Quindi panettoni, pandori e serata danzante nella discoteca interna.

Allora li si che abbiamo potuto tirare tardi.

Tranne la volta che il mare è ingrossato e ballavamo senza volerlo.

Il te' tuareg viene chiamato per la sua forza ed il suo colore il whisky del deserto.

Anche se purtroppo c'è chi ha preferito quello vero.

Ovviamente rovinando in parte la festa al resto del gruppo.

Poi per toccare il fondo, abbiamo fatto il trenino in pieno deserto con i nomadi in Mauritania con le solite canzoncine.

Ne ricordo un altro con tanto di lotteria con piccoli premi e gadget.

Ed incredibile ma vero, un nostro autista li vinse tutti, ma proprio tutto.

Generosamente alla fine della serata li ridistribui a tutto il gruppo .

Altro capodanno mitico quello che addobbammo un'acacia con tanto di festoni e luci attaccate alla batteria e regali alla base del tronco.

Regali a sorpresa.

Ognuno metteva un pacco e ne ritirava un altro.

Tutti regali utili per i viaggiatori.

Insomma, aneddoti e storie a bizzeffe ma sicuramente non al caldo.

Anzi.

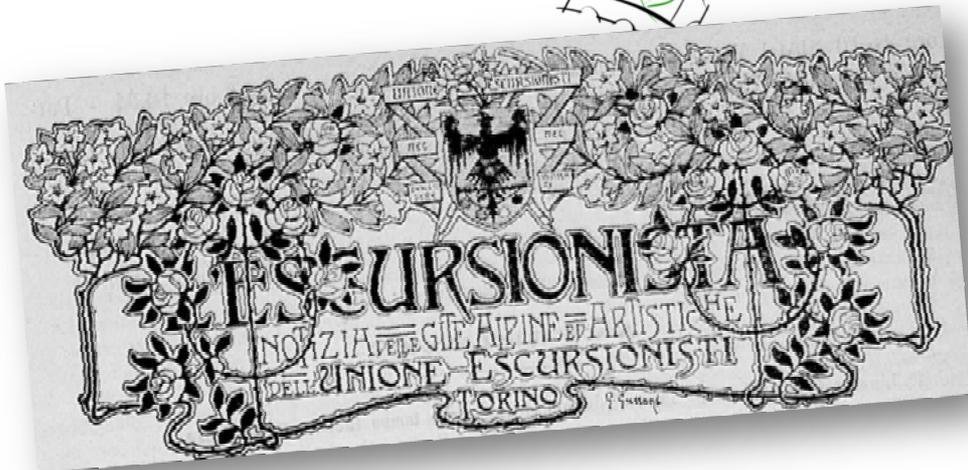
**Fabrizio Rovella**  
(Esploratore e Sognatore)

 Saharamonamour

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



## Color seppia Cartoline dal nostro passato



### Valtournanche

Gita sociale UET del 5 e 6 gennaio 1913

Un'altra relazione? O non è sempre l'identica cosa? La partenza mattutina nell'alba limpida o caliginosa, lo sfilare dei variopinti berretti e il picchiar sodo delle scarpe ferrate? il *ferreo mostro* che varca in breve spazio d'ora la distesa del piano e ci accosta gradatamente alle Alpi? il rapido affratellarsi dei compagni del giorno? lo svolgersi anche più rapido di mille angoli silvestri di terra?

Pure le ore ch'io vado rievocando, mentre il sacco e il bastone accusano ancora la recente salita, non sono passate senza lasciare una loro traccia profonda di gaudio e di serenità.

E quello sfilare ininterrotto di conche nevose e di purissime vette, quel placido aggrupparsi di casolari nell'ampia solitudine alpina, quella pace invernale che supera nella sua maestà inesprimibile la bellezza ridente della montagna nella sua veste d'estate : tutto rivive nell'attimo di raccoglimento e di quiete.

Un resoconto della nostra spedizione ?

Si giunge a Valtournanche alle tredici della domenica 5 gennaio, e grazie all'abilità del nostro Direttore e alle premure dell'ottima famiglia Hosquet, proprietaria dell'Albergo

delle Alpi, ci si accomoda prontamente nelle relative camere e ci si dispone a gustare il primo pasto comune.

S'è appena terminato che la montagna ne invita fuori, all'aperto: quali fra le viuzze lastricate di ghiaccio ove s'aggira, curiosa e simpatica, la parte giovanile della popolazione ; quali nelle più ripide praterie a provare la soddisfazione dello *ski* e delle cadute inevitabili; quali su per le coste sinuose, sino alla capanna della guida Meynet e poi nell'attraente *chalet* delle famiglie Bobba-Boniscontro, ove la cavalleria e la cordialità d'altri tempi accolgono la turbolenta schiera degli escursionisti.

Chiudono lietamente la prima serata i suoni più o meno armonici del pianoforte, le danze rumorose, le parole ispirate e gentili d'un nostro bravo oratore e finalmente il coro delle guide: un canto bizzarro

nel quale la melodia melanconica di certe note lunghe e dolcissime contrasta coll'asprezza selvaggia degli acuti imprevisi.

*Montagnes de mes vallées  
Vous êtes mes amours...*

... Le amiamo noi pure, le grandi fascinatrici, allorché ci avviamo il mattino seguente, mentre regna ancora piena la notte.



La lunga fila indiana si svolge cupa sul candor della neve; poche lanterne oscillano a rischiarare la via; qualche lumicino appare fra le sparse capanne: le rare parole rompono il silenzio austero dei monti.

Oh, quei luoghi nell'austera bellezza di cui l'inverno è generoso soltanto alle vaste solitudini! Non più il verde ammanto dei pascoli rigogliosi di mille vite, le splendide fioriture ricche di tale esuberanza di colori che la valle può invidiare, ma imitare giammai; e i torrentelli gonfi, trattenuti a stento fra le pinte sponde; e voci innumerevoli, da quella delle spumeggianti cascate ai trilli delle alpigiane, dal muggito

delle mandre al tintinnar dei campani...

Nulla di tutti i fascino antichi. Ma quel cielo che si scopre e si rischiara di mano in mano che si procede in altezza, quello sbocciare quasi irreali di vette, su in alto, oltre la zona delle nebbie, quella fioritura

di gelide stalattiti azzurrine che strappano grida d'ammirazione ai più indifferenti, quei deserti di neve immacolata nei quali ci apriamo

faticosamente la via, sono ricchi di possenti inviti e di bellezza inespriabile.

E quando, seguendo l'orma delle guide pazienti, superato con baldanza l'ultimo tratto, ci troviamo finalmente al piano" del Breuil, lasciamo che un grido, un grido entusiastico d'ammirazione erompa dai precordi.

D'intorno, per tutto, è ancora il deserto immacolato della neve, ma su, in alto, sul cielo limpido come turchese, è il Cervino che appare.

Già colla superba visione del monte più imponente e più bello, ogni senso di fatica è scomparso, quando una *grangia* benedetta si schiude per noi, facendo rivivere la vecchia immagine dell'isola perduta nell'immenso oceano...

La sosta fu breve, le ore fuggirono... e pure l'incantevole piano rivive per me. Non invano l'occhio lo scopre con un senso di commozione vivissima nelle belle fotografie del Castellano e dell'avv. Zucconi.

Ma resta qualche altra cosa oltre ai ricordi sensibili : quell'allegria da buoni camerati che brillava su trenta volti sereni; che eccelleva

forse un poco talvolta e avrebbe suscitato un'espressione di stupore in certi individui pedanti che paiono nati cogli occhiali neri sul naso: la sana allegria che ciascuno di noi benedice quando, dopo la breve sosta radiosa, riprende più gaiamente il cammino e resistenza faragginosa di questi nostri grandi centri ove tutto è attività febbrile, fatica di pensiero e d'azione.

E con ciò il distacco passeggero da tutte le inezie che la società civile eleva a dogmi e un po' di semplice vita alpina riduce alle proporzioni reali; e la solidarietà che si forma così rapidamente in montagna dove un'ora di vita comune rivela a nudo le anime; e la buona fratellanza che i giorni venturi potranno ostacolare ma non più cancellare: tutti i sentimenti sbocciati in quel candido *regno del Cervino*, — come l'ha chiamato un nostro caro scrittore — si collegheranno al ricordo del 5 e del 6 gennaio 1913.

Quando un'impresa è bella e buona, quand'è coronata da completo successo, vien tanto naturale di sciogliere un inno di lode a chi l'ha ideata.

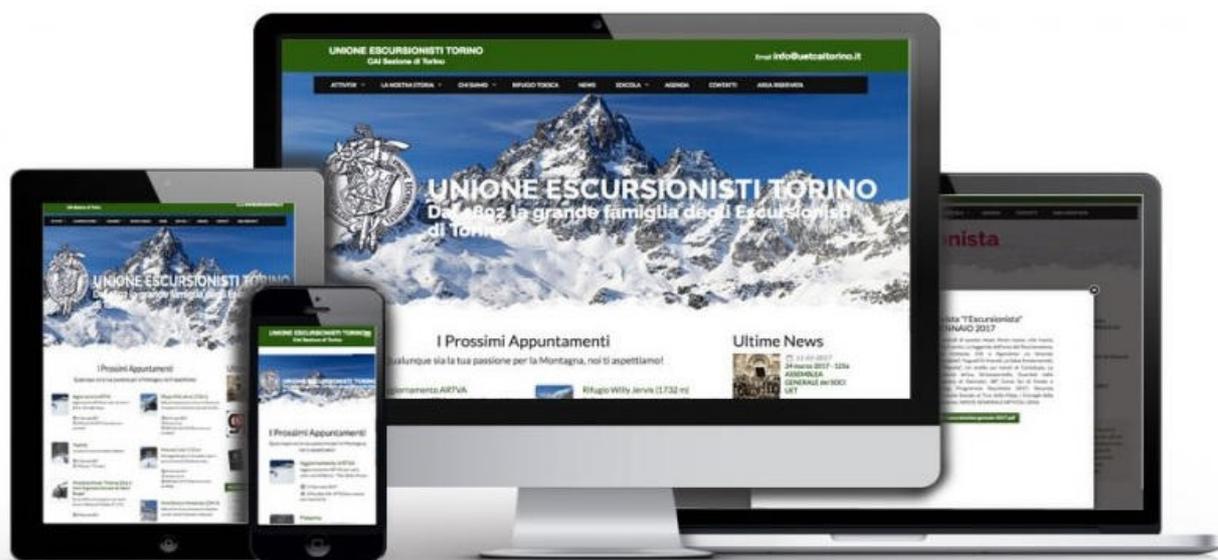
E noi lo sciogliamo anche ora ad Angelo Treves, come si è fatto lassù nelle *grange* del Breuil, come s'è ripetuto a Valtournanche, levando lietamente il bicchiere.

**Lidia Torretta**

*Tratto da "l'Escursionista" n°1  
BOLLETTINO MENSILE DELL'UNIONE  
ESCURSIONISTI DI TORINO  
del 28 gennaio 1913*



[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**

Gennaio 2025

segui su

