



# l'Escursionista

la rivista della Unione Escursionisti Torino

Novembre 2026

€ 0,00

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

## E' tempo di Festa UET!

Come tutti gli anni, presso il rifugio Toesca

## Una donna di città tra i montanari

La storia di Giovanna Zangrandi, cortinese per scelta

## Un anello in val Germanasca

Dalla borgata Bessè alla cima Meisoun passando per la borgata Fontane

## Trekking nel più grande museo del mondo

Appunti di viaggio

## La lunga strada

Un romanzo di Sergio Vigna - Capitolo 3

SOTTO  
SEZIONI  
E GRUPPI



seguici su



Anno 14 – Numero 149/2026

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





Sezione di Torino

## Editoriale riflessioni del presidente

### Questioni di genere

Al Museo della montagna di Torino, sul Monte dei cappuccini con la sua straordinaria vista sulla città, è stata inaugurata a fine ottobre, e vi rimarrà allestita fino a giugno del prossimo anno, una mostra *sui generis*, a volerla dire con parole antiche.

Una mostra che in effetti unisce due temi: l'arte, soprattutto quella contemporanea, con una ricca esposizione di opere e installazioni di autori internazionali presentate nelle belle sale del Museo. E insieme a esse anche una serie di preziosi materiali storici sulle terre alte, provenienti sia dall'archivio dello stesso Museo torinese, sia da istituzioni dell'area alpina (tipo, le foto di Vittorio Sella sulla Regina Margherita in ascensione al Monte Rosa).

Il tratto d'unione di questa nuova mostra torinese è il ruolo delle donne nell'alpinismo, che viene ripercorso, ponendosi anche alcune domande sui modelli culturali che spesso lo associano alla forza, alla competizione e alla conquista.

Una mostra che, già dal suo titolo *Grado zero*, si propone quindi come uno spazio di ripartenza, in cui provare a normalizzare l'idea di un'alleanza tra maschile e femminile, cercando di guidare il passo verso un'utopia realizzabile: una montagna oltre i generi.

Nel partecipare all'inaugurazione, in un'affollata Sala degli Stemma, noi dell'UET eravamo presenti, con la consapevolezza che due dei nostri ultimi tre reggenti sono stati donne, che la direzione della nostra più frequentata attività - l'escursionismo estivo - è gestita da anni da una donna e che anche chi ci rappresenta nell'importante Commissione Attività Alpinistiche del CAI Torino - chiamata ad approvare ogni gita della nostra sezione - è ancora una donna.

*Prima e quarta di copertina di questo mese: Salendo al Rifugio Toesca per la Festa Sociale UET 2026*



Sezione di Torino

Ma anche con la consapevolezza che come Club Alpino Italiano non si è invece ancora riusciti, in oltre centosessant'anni, a eleggere un presidente donna, nemmeno gli ultimi tempi, nemmeno con un ministro donna e con un presidente del Consiglio donna e con una presidente dell'Unione europea donna.

Chissà, diceva Andrea Lerda, curatore insieme a Linda Cottino di questa mostra, prima o poi ci arriveremo a quest'uguaglianza di genere, o a un'ancora più ricca loro combinazione, nei prossimi cento anni o duecento.

O forse anche prima, come pensava fiduciosa - senza dirlo ad alta voce - qualche giovane ragazza in sala.

**Gianluigi Pasqualetto**

*Reggente Unione Escursionisti Torino*





## Rivista mensile della Unione Escursionisti Torino

Anno 14 – Numero 149/2026  
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 Zanutto

Condirettore Editoriale  
Gianluigi Pasqualetto

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, Vittoria Castagneto, Piero Marchello, Franco Griffone, Walter Incerpi, Mauro Zanutto, Beppe Previti, Luigi Leardi, Maria Teresa Bragatto, Pier Mario Migliore, Gianluigi Pasqualetto, Enrico Volpiano, Vittorio Mortara, Andrea Capo

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 Novembre 2026

Editoriale – Riflessioni del Presidente

**Questioni di genere** 02

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

**E' tempo di Festa UET!** 05

Come tutti gli anni, presso il rifugio Toesca

Penna e calamaio – Racconti per chi sa ascoltare

**Il sapore dei se** 09

*(Seconda parte)*

Il cantastorie - Fiabe, saghe e leggende delle Alpi

**I dodici fondamentali della verità** 16

Canta che ti passa! - La rubrica del Coro Edelweis

**Vola Vola Vola Vola** 20

Il mestolo d'oro - Ricette della tradizione popolare

**La Cucina popolare del Lazio** 23

C'era una volta - Ricordi del nostro passato

**Ricordi nostalgici degli anni 50** 28

*(Arcòrd nòstàlgich dj'ann 50)*

la Vedetta Alpina - la rubrica del Museo Nazionale della Montagna

**Grado zero al Museomontagna** 30

la Montagna scritta - la rubrica della Biblioteca Nazionale CAI

**Programma "Leggere Le Montagne" - Novembre 2026** 33

Marco Polo - Esplorando... per Monti e Valli

**Un anello in val Germanasca** 37

*Dalla borgata Bessè alla cima Meisoun passando per la borgata Fontane*

Terre Alte - Riflessioni sull'ambiente alpino

**Una donna di città tra i montanari** 41

*La storia di Giovanna Zangrandi, cortinese per scelta*

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

**La carenza di vitamina D peggiora le funzioni cognitive** 49

Strizzacervello - L'angolo dei giochi enigmistici

**Strizzacervello** 53

Prossimi passi - Calendario delle attività UET

**A San Martino ogni mosto è vino** 60

Reportage – Ai confini del mondo

**Trekking nel più grande museo del mondo** 62

*Appunti di viaggio*

Invito alla lettura - La libertà di viaggiare attraverso un libro

**La lunga strada** 64

*Un romanzo di Sergio Vigna - Capitolo 3*

Color seppia - Cartoline dal nostro passato

**Una Gita alla Torre d'Ovarda** 72

*27 ottobre 1912*

Ricordando – Le persone a cui abbiamo voluto bene

**Il luogo del ricordo** 74

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



Sul cappello un bel fior  
la rubrica dell'Escursionismo estivo

***E' tempo di Festa UET!***  
*Come tutti gli anni, presso il rifugio Toesca*

In questo weekend di ottobre vorrei condividere la bellissima e distensiva giornata trascorsa al Rifugio Toesca domenica 25 ottobre, una giornata di Festa per l'UET, in concomitanza con la chiusura delle escursioni estive.

In realtà la gita prevista per sabato 17 e domenica 18 ottobre, a causa delle previsioni di maltempo, è stata posticipata, decisione difficile da prendere, ma considerato il notevole numero di prenotazioni per il pernottio (mezza pensione) e per il pranzo della domenica, era doveroso comunicare al gestore del rifugio che non potevamo garantire le prenotazioni. Quindi, in accordo con il Consiglio Direttivo, si è deciso di posticiparla, comunicandolo al gestore che ne ha preso atto e condiviso.

Domenica 25 ci siamo quindi ritrovati al solito parcheggio delle auto, "Paradiso delle rane", che come dice la parola, è proprio un Paradiso; il laghetto che si presentava con un "foliage" tutt'attorno con dei colori fantastici, i riflessi del sole sull'acqua e le foglie colorate che ondeggiavano, aspettava solo i nostri scatti delle macchine fotografiche, come fosse in posa per noi.

Il tempo è stato clemente regalandoci una giornata di sole ed accompagnandoci per tutta la salita al rifugio. Dopo la prima sosta al

Rifugio Amprimo, siamo ripartiti salendo alla sua destra, percorrendo la dorsale per proseguire fino al rifugio Toesca, passando per le baite delle Balmette.

Circondati dalla visione delle punte sovrastanti il rifugio e dalla parte opposta uno straordinario Rocciamelone imbiancato, con tutto intorno una varietà di alberi con i colori giallo-arancio-rosso, le foto e i commenti hanno fatto rallentare il passo, più che giustificato, per uno spettacolo mozzafiato.

Passato il ponte di legno, ultimo strappo sulla salita con arrivo al rifugio, accolti con uno scambio di strette di mano, un saluto al gestore, sorseggiando con piacere una tazza di caffè e the caldo.

Nel frattempo si è preparato un "altare" per la Messa in attesa dell'arrivo di don Giò, che ci ha raggiunti con una famiglia, papà, mamma e il figlio di 12 anni. Sottolineo la parola "famiglia" perché don Giò è salito con una famiglia e con un ragazzino di 12 anni, che ha trasmesso tutto l'amore per la montagna, affascinato dal rifugio e a tutto quello che lo circondava. Il Don con la sua omelia ha ricordato il valore della Famiglia, precisando che anche la UET è una famiglia, ed il suo monito è stato di continuare a camminare insieme con amore e comportandoci con lo stesso spirito di bene e reciproco aiuto.





Durante la Messa sono stati ricordati i nostri cari, gli ammalati, coloro che non hanno potuto salire al rifugio e tutti quelli che si sono dedicati volontariamente alle varie attività della nostra Sottosezione UET, compreso interventi di manutenzione al rifugio, ricordo allietato anche dai nostri “canterini” del coro *Edelweiss* che con le loro voci hanno intonato i canti durante l'Eucarestia e il Ringraziamento, coinvolgendo i partecipanti alla Messa.

Terminata la Messa, un complimento da parte di tutti al gestore che ha preparato un pranzo degno di ogni commento con antipasti e polenta condita con diversi intingoli. Come tutti gli anni, intorno a delle belle tavolate si chiude l'attività di escursionismo estivo, dove ci ritroviamo per uno scambio di ricordi, di emozioni, condividendo e ascoltando delle nuove proposte per le uscite della successiva stagione.

Inoltre molto attiva è stata la collaborazione e la partecipazione anche dal punto di vista tecnico di Livio, neo ingegnere del Politecnico di Torino. Lo scorso anno ha partecipato con il suo Team al progetto Challenge che è risultato vincente per il prototipo presentato: ricordo

questo momento perché il prototipo realizzato nell'ambito del progetto è stato testato proprio al rifugio Toesca, in una due giorni con la partecipazione di alcuni docenti e altri team, una trentina di persone. Il rifugio ci permette di avvicinare alla montagna i giovani, da sempre un obiettivo della nostra Sottosezione UET.

Subito dopo ci siamo preparati per la discesa, il sole iniziava a nascondersi dietro l'arrivo delle nuvole e con una leggera pioggerellina ci siamo avviati per ritornare alle macchine, e gli altrettanti magnifici colori del “foliage” sono stati ripresi dalle macchine fotografiche con i commenti di sottofondo.

Come in tutte le belle gite si arriva sempre al momento dei saluti ed agli arrivederci alle successive uscite e si riparte per il rientro a casa.

Un ringraziamento agli accompagnatori, Valter, Andrea e Gianluigi, che con me hanno contribuito alla riuscita di questa bella giornata di festa.

**Alberto Giorgis**



Mi sembrano ormai tre anni che nel mese di ottobre salgo al rifugio Toesca per celebrare Messa, su invito del caro amico Alberto Giorgis.

Si parte da Torino, si viaggia un'ora in auto e si cammina un'ora e mezza per raggiungere il rifugio.

I partecipanti alla funzione sono una ventina e verrebbe da chiedersi se ne vale la pena.

Ebbene: sì, ne vale la pena! Anzitutto perché l'Eucarestia ci immerge nel cuore di Dio e la montagna richiama le altezze, ci spinge a salire.

Ma anche a ridiscendere, per tornare nella quotidianità. Salire è fatica, anche amare è fatica.

E' sempre emozionante celebrare Messa immersi in uno scenario naturale, dove la "cattedrale" è formata da montagne, boschi, cielo azzurro e qualche nuvola.

E accanto c'è il rifugio, luogo di riparo per chi cammina, per chi ha bisogno di ristoro, di un po' di sosta per riprendere il sentiero.

Quanti simboli di vita ci offre la montagna! Grazie anche ai cantori che ravvivano la preghiera.

Desidero ringraziare Alberto e gli amici del CAI per portare avanti questa coraggiosa scelta di fede, per pregare anche per chi è già arrivato alla Cima finale e riposa nel Rifugio definitivo, in Paradiso.

Quanto è preziosa l'amicizia che viviamo in terra ricordando anche quella che abbiamo stretto con persone che speriamo essere ora in Cielo.

Quanta serenità nel condividere la polenta a pranzo, condita di ricordi, di speranze, di nuovi appuntamenti.

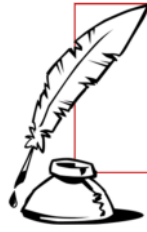
Insomma: mantenete unite montagna, amicizia, fede.

Con orgoglio e umiltà! Vi sono riconoscente.

**don Gio**



## *Il sapore dei se* (Seconda parte)



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

Anna guardò i sette cioccolatini, erano perfettamente uguali: piccoli, rotondi, ricoperti da uno strato sottile di cioccolato fondente. Nessun biglietto, nessuna indicazione, niente che spiegasse quale vita contenesse ciascuno.

«E come faccio a scegliere?»

«Non sceglie.»

«Come sarebbe a dire?»

La donna si strinse nelle spalle «Sono i se a scegliere noi. È sempre stato così.»

Anna avrebbe voluto farle notare che quella frase non significava assolutamente nulla, ma qualcosa nel modo in cui l'anziana la guardava le fece passare la voglia. Prese la scatola.

«E cosa succede quando ne mangio uno?»

«Vedrà.»

«Vedrò cosa?»

«Quello che ha chiesto.»

«Io non ho chiesto niente.»

La donna sorrise «È entrata in un negozio con scritto PER CHI VUOLE SAPERE.»

Anna aprì la bocca, poi la richiuse, effettivamente non aveva tutti i torti.

«Posso pensarci?»

«È quello che fate tutti.»

«Tutti chi?»

Ma l'anziana si era già voltata per sistemare alcune scatole sullo scaffale.

Anna rimase ancora qualche secondo davanti al bancone, aspettando una spiegazione che evidentemente non sarebbe arrivata, poi infilò la scatola nella borsa.

«Arrivederci.»

«Certamente.»

Quella risposta le diede fastidio; uscì.

In ufficio arrivò con ventisette minuti di ritardo. Inventò un problema con l'autobus, accese il computer e trascorse la mattinata facendo esattamente quello che faceva da trentadue anni: rispose alle mail, controllò alcune pratiche, bevve un caffè troppo lungo dalla macchinetta e ascoltò Laura lamentarsi del marito. La scatola rimase nella borsa, elle

undici e venti Anna la aprì. La richiuse. Alle undici e quarantacinque la riaprì.

«Hai fame?» chiese Laura dalla scrivania di fronte. Anna sobbalzò «No.»

«Hai una scatola di cioccolatini in mano.»

«Me li hanno regalati.»

«E non ne mangi uno?»

Anna guardò la scatola «Sto decidendo.»

Laura la fissò per un momento «Anna, è un cioccolatino, non un mutuo.»

Se solo avesse saputo, aspettò la pausa pranzo.

Uscì dall'ufficio e andò nel piccolo parco dietro l'edificio. Si sedette sulla solita panchina, quella sulla quale d'estate mangiava l'insalata portata da casa e d'inverno si chiedeva perché non fosse rimasta dentro. Aprì la scatola: sette, ne prese uno e pensò a Marco. Poi lo rimise al suo posto.

«No.» Non sapeva a chi lo stesse dicendo. Prese quello accanto e, prima di avere il tempo di cambiare idea, lo mise in bocca. Il cioccolato si sciolse quasi subito, era amaro. Poi arrivò un sapore diverso: caffè, forse o nocciola.

Anna chiuse gli occhi. Quando li riaprì aveva vent'anni, lo capì dalle sue mani.

Erano appoggiate sopra un libro aperto e non avevano ancora quelle piccole macchie scure che negli ultimi anni aveva cominciato a detestare. Alzò lo sguardo, era seduta in un'aula universitaria e davanti a lei un professore scriveva qualcosa alla lavagna.

Anna conosceva quell'aula, conosceva persino quella giacca marrone. Era l'università che aveva lasciato dopo il primo anno, si guardò intorno. Poi il tempo cominciò a correre.

Non come in un film. Non c'erano immagini che si susseguivano davanti ai suoi occhi. Lei c'era e viveva. Sentì la fatica degli esami, le notti sui libri, la paura di non farcela. Vide suo padre scuotere la testa quando gli disse che voleva continuare.

Poi arrivò la laurea, sua madre piangeva in prima fila. Anna sentì una felicità così violenta che per un istante dimenticò che quella vita non era sua.

Poi venne il lavoro, un altro lavoro, non quello che faceva da trentadue anni: un ufficio più grande, una carriera che nella sua vita vera non aveva mai avuto. Viaggi, responsabilità, persone che la chiamavano dottoressa.

Le piaceva, Dio, quanto le piaceva.

Poi cercò Paolo, non c'era. All'inizio non ci fece caso. Continuò a guardare, aspettò, ma Paolo non arrivò. Arrivò invece un uomo di nome Roberto. Anna non lo aveva mai visto.

Eppure in quella vita conosceva perfettamente il modo in cui sorrideva, il rumore dei suoi passi nel corridoio, persino la piccola cicatrice che aveva sotto il mento. Si sposarono.

Ebbero una figlia, una sola; Anna la guardò crescere e la amò immediatamente con un amore assurdo, impossibile, perché quella ragazza non era mai esistita eppure, in quel momento, era sua figlia.

Poi cercò gli altri due: i suoi figli, quelli veri, non c'erano. Fu allora che ebbe paura.

«Basta.» Nessuno la sentì.

«Basta.» Chiuse gli occhi.

Quando li riaprì era seduta sulla panchina. Il rumore del traffico arrivava dalla strada e aveva ancora in bocca il sapore del cioccolato. Guardò l'orologio: era passato meno di un minuto.

Anna rimase immobile, poi aprì la scatola: sei, «Non è possibile.»

Una signora che portava a spasso un cane la guardò.

Anna richiuse la scatola e tornò in ufficio.

Quella sera non disse niente a Paolo, cenò con lui, guardò distrattamente il telegiornale e telefonò a entrambi i figli.

«È successo qualcosa?» le chiese il figlio maggiore.

«No. Perché?»

«Mi hai chiamato ieri.»

«Non posso chiamarti due giorni di seguito?»

«Certo.»

«Allora non rompere.»

Lui rise, Anna sorrise.

Prima di andare a letto prese la scatola dalla borsa e la nascose nel cassetto dell'armadio, sotto i maglioni, accanto alla fotografia.

Dormì male.

Alle tre e diciassette era sveglia.

Alle tre e ventitré aveva già deciso che non avrebbe mai più mangiato uno di quei cioccolatini.

Alle sette e dieci ne mangiò un altro.

Questa volta pensò alla casa in collina: Paolo se n'era innamorato appena l'aveva vista. Era il 2004.

Un giardino enorme, un ciliegio, le persiane verdi e quaranta minuti di macchina per arrivare in città.

«È troppo lontana da tutto», aveva detto Anna.

Paolo aveva insistito per settimane e alla fine avevano comprato l'appartamento in cui vivevano ancora.

Il cioccolato sapeva di arancia, Anna aprì gli occhi.

Era in cucina, ma non nella sua cucina. Fuori dalla finestra c'era il ciliegio, Paolo entrò dalla porta con una cesta di legna, aveva qualche capello in più.

«Hai acceso tu il camino?» gli chiese.

«Chi vuoi che sia stato? Il gatto?»

Anna si voltò, sul divano dormiva un cane.

«Noi non abbiamo un cane.»

Paolo la guardò «Anna, tutto bene?»

Poi rise, lei rise con lui.

Vide i figli crescere in quella casa.

Vide estati in giardino, compleanni sotto il portico, cene con amici che nella sua vita vera avevano smesso di frequentare da anni.

Vide anche ore trascorse in macchina e litigi per la distanza.

Sua figlia adolescente urlarle che abitavano «in mezzo al nulla».

Vide Paolo perdere il lavoro e il mutuo diventare improvvisamente troppo grande.

Vide una notte in cui rimasero seduti al tavolo della cucina fino alle due facendo conti che non tornavano.

Eppure erano loro, Paolo era Paolo, i figli erano i suoi figli.

Solo la scenografia era diversa.

Quando tornò nella sua camera erano passati pochi secondi, Paolo dormiva ancora, Anna lo guardò.

Cinque cioccolatini, quella sera ne mangiò un terzo.

Il concorso: lo aveva preparato per mesi e poi, tre giorni prima della prova, aveva deciso di non presentarsi. Non sono abbastanza preparata.

La verità era che aveva avuto paura.

Nella vita del terzo cioccolatino, invece, era andata e aveva vinto.

Il sapore era dolcissimo: vaniglia.

La carriera era stata migliore, lo stipendio anche.

A quarant'anni dirigeva persone che nella sua vita vera guadagnavano più di lei.

A cinquanta aveva un ufficio tutto suo.

A cinquantotto portava giacche costose e sapeva parlare durante le riunioni senza che nessuno la interrompesse.

Anna provò una fitta di orgoglio.

Poi vide suo padre morire mentre lei era dall'altra parte d'Italia per lavoro, arrivò in ospedale quattro ore dopo.

Sua madre le disse: «Ti ha aspettata.»

Anna tornò nella sua camera con le lacrime agli occhi. Quattro.

La mattina seguente portò la scatola al lavoro, non avrebbe saputo spiegare perché. Forse aveva paura di lasciarla a casa, forse aveva paura che Paolo la trovasse o forse, più semplicemente, voleva sapere.

Era quello il problema: una volta assaggiato un se, gli altri diventavano difficili da ignorare.

Il quarto cioccolatino lo mangiò alle diciotto e quaranta, quando l'ufficio era ormai vuoto.

Questa volta non scelse una carriera, non scelse una casa, scelse sua madre.

Quella sera in ospedale. "Ci vediamo domani, mamma"

Domani non c'era stato. Anna tenne il cioccolatino tra le dita per quasi cinque minuti, poi lo mangiò: non aveva alcun sapore.

Quando aprì gli occhi era seduta accanto al letto, sua madre dormiva.

Anna guardò l'orologio appeso alla parete: le ventidue e quarantasette.

Conosceva quell'ora, nella sua vita vera, a quell'ora, era già in macchina.

Aveva guidato verso casa pensando che il giorno dopo sarebbe tornata.

Invece adesso era lì, sua madre aprì gli occhi «Sei ancora qui?»

Anna non riuscì a parlare.

«Non lavori domani?»

«Non importa.»

Sua madre sorrise «Hai sempre detto che importa.»

Anna le prese la mano, era calda.

«Stavolta no.»

Rimase, parlarono poco, sua madre le raccontò per l'ennesima volta una storia della sua infanzia che Anna conosceva a memoria, si lamentò dell'infermiera.

Le chiese se Paolo avesse finalmente aggiustato la porta del garage.

Poi, verso mezzanotte, si addormentò. Anna rimase a guardarla.

Alle quattro e dodici sua madre smise di respirare, non ci furono parole importanti.

Nessun ultimo messaggio.

Nessun segreto.

Solo un respiro.

Poi un altro.

Poi niente.

Anna le teneva la mano.

Quando tornò nell'ufficio vuoto aveva la testa appoggiata sulla scrivania.

Pianse. Pianse a lungo.

Ma era un pianto diverso da quello che ricordava.

Per trent'anni aveva pensato che, se fosse rimasta, qualcosa sarebbe stato diverso.

Adesso sapeva cosa: niente.

Sua madre sarebbe morta comunque.

Il dolore sarebbe stato lo stesso, solo il rimorso sarebbe stato diverso.

Anna aprì la scatola: tre cioccolatini. La chiuse.

Quella sera tornò a casa a piedi.

Paolo era in cucina «Dove sei stata?»

«In giro.»

«Da sola?»

«Sì.»

Lui la guardò «Tutto bene?»

Anna avrebbe voluto raccontargli ogni cosa.  
La laurea.  
La figlia che non avevano mai avuto.  
La casa in collina.  
Suo padre.  
Sua madre.  
Invece disse: «Ti ricordi quella casa con le persiane verdi?»  
Paolo smise di tagliare il pane «Quale casa?»  
«Quella in collina. Quella che volevi comprare.»  
Ci mise qualche secondo, poi sorrise.  
«Quella che hai bocciato perché secondo te per arrivare in città serviva il passaporto?»  
Anna rise «Quella.»  
«Certo che me la ricordo.»  
«Ogni tanto ci pensi?»  
Paolo alzò le spalle «Ogni tanto.»  
«E pensi che avremmo dovuto comprarla?»  
Lui ci pensò «No.»  
Anna rimase sorpresa «No?»  
«Aveva un tetto da rifare.»  
«Tu dicevi che era perfetta.»  
«Avevo trentasei anni. A trentasei anni si dicono un sacco di stupidaggini.»  
Anna lo guardò «Però era bella.»  
«Molto.»  
Paolo appoggiò il coltello «Perché me lo chiedi?»  
Anna scosse la testa «Così.»  
Quella notte tirò fuori la fotografia.  
Marco sorrideva accanto a lei sulla spiaggia.  
Tre cioccolatini, uno era per lui.  
Ne era certa, gli altri due non sapeva ancora cosa contenessero.  
Forse non importava.  
Prese un cioccolatino, lo portò vicino alla bocca e poi si fermò.  
Per la prima volta da quando era entrata nella cioccolateria si fece una domanda diversa.  
Non che cosa sarebbe successo se avesse fatto una scelta diversa.  
Ma che cosa sarebbe successo se avesse continuato a guardare.  
Posò il cioccolatino e spense la luce.  
Passarono tre giorni.  
La scatola rimase chiusa.

Il quarto giorno Anna tornò nella stradina.  
La cioccolateria era lì, la campanella suonò.  
La donna anziana era dietro il bancone.  
«Ne sono rimasti tre», disse Anna.  
«Lo so.»  
Anna appoggiò la scatola davanti a lei «Ne ho abbastanza.»  
La donna non la prese «No.»  
«Come sarebbe a dire no?»  
«Se ne avesse abbastanza, non sarebbe tornata.»  
Anna abbassò lo sguardo «Ho visto mia madre.»  
L'anziana annuì.  
«Sono rimasta con lei.»  
«Lo so.»  
«È morta comunque.»  
«Certo.»  
Anna sentì salire una rabbia improvvisa «Allora a cosa serve?»  
La donna la guardò «A lei è servito?»  
Anna non rispose.  
Pensò alla mano di sua madre, a quel respiro e poi al silenzio.  
«Sì.»  
«Allora conosce già la risposta.»  
Anna indicò la scatola «Ce n'è uno che riguarda Marco?»  
L'anziana sorrise appena «È per questo che è entrata qui.»  
Anna rimase immobile «Quale?»  
«Gliel'ho già detto.»  
«Non scelgo io.»  
«Brava.»  
Anna guardò i tre cioccolatini, poi ne prese uno.  
Lo rigirò tra le dita «E se fosse quello sbagliato?»  
La donna sorrise «Signora Anna, dopo cinquantotto anni dovrebbe averlo capito.»  
«Cosa?»  
«Che non esistono quelli giusti.»  
Anna guardò il cioccolatino, lo mise in bocca: sapeva di sale.  
Quando aprì gli occhi sentì il rumore del mare, davanti a lei c'era la spiaggia della fotografia.  
Normandia, 1991.



Abbassò lo sguardo, aveva ventiquattro anni e Marco stava correndo verso di lei.

«Anna!» Lei smise di respirare.

Marco arrivò sorridendo, con la stessa camicia bianca troppo larga della fotografia.

Le prese il viso tra le mani e la baciò. Anna chiuse gli occhi.

Conosceva quel bacio, lo aveva dimenticato o almeno così le piaceva credere.

Marco si staccò da lei. «Allora?»

Anna sapeva già quale domanda stesse per farle.

«Vieni con me a Firenze?»

Questa volta Anna rispose «Sì.»

**Michela Fassina**





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



Michela Fassina è nata a Torino e vive a Grugliasco, dove insegna da quasi vent'anni dopo un'esperienza come biologa. Amante della montagna, trova ispirazione in un piccolo paese della Val Germanasca, luogo caro alla sua famiglia.

*Radici di luce* è il suo secondo libro di racconti e rappresenta per lei un traguardo speciale: un'opera che dà voce a donne dimenticate o poco celebrate dalla storia, portando alla luce la forza silenziosa che le ha animate.





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



*Il rifugio ha riaperto!*

*nei fine settimana da ottobre all'epifania e da metà marzo a fine maggio*

*Vi aspettiamo!*



## *I dodici fondamenti della verità*

*Nelle valli delle Alpi Marittime ancor oggi si racconta la leggenda dei “Dodici fondamenti della verità”, storia che parla della fede semplice delle gente di quelle vallate e che in versioni più o meno uguali la si trova in molte altre regioni della nostra penisola...*

Dovete quindi sapere che proprio tra questi monti profumati di fiori selvatici, viveva una povera famiglia di montanari in un casolare rovinato dal tempo e dalle tante nevicate invernali che anno dopo anno si erano succedute in quelle valli .

Questa famiglia di montanari era abituata alle ristrettezze della vita sui monti (mai facile) e viveva dei pochi frutti che la terra ed i boschi davano loro .

Ma venne un anno in cui la carestia fu davvero terribile ed il capo famiglia, un povero montanaro di nome Gilberto, disperato per la miseria e la fame patita dalla sua famiglia, non sapeva più cosa fare per dare da mangiare ai suoi figli .

Un triste giorno senza pane, sconsolato più che mai, lasciò a casa la moglie Rosa ad accudire i bambini e partì deciso a fare qualunque cosa che gli consentisse di tornare con un po' di cibo. Pensava che non avrebbe avuto ritegno nel mendicare od implorare la gente del suo paese pur di avere un po' di farina ed un pezzo di pane da portare ai suoi figli . Semmai fosse stato necessario, avrebbe anche venduto l'anima al diavolo pur di avere qualcosa da mangiare.

Così pensando tra sé e sé, camminò e camminò sempre più sconvolto ed al tramonto giunse sul versante di un monte dal quale si intravedevano le luci dei paesi sulla costa e l'immensità del mare sempre più nero : stanco e triste si accasciò su un masso piangendo senza accorgersi che un altro uomo lo stava osservando, sorridendo.

Si avvicinò infatti un ricco signore dagli occhi neri e penetranti, elegantemente vestito con un abito cremisi e nero ed osservandolo con attenzione gli disse: “Dimmi, buon uomo, quale cosa ti rende così triste e disperato ?”

“Sono un povero disgraziato, rispose Gilberto con voce singhiozzante – ed ho lasciato la mia



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

famiglia per cercare la carità di un po' di pane, perché siamo in miseria ...” e tornò a piangere disperato .



Ma il signore scoppiò in una grande risata, lo aiutò a rialzarsi e gli mise nella mano una borsa gonfia e pesante, dicendogli : “Sono tutti qua i tuoi problemi? Avanti... prendi questa borsa, contiene tanto di quell'oro da far stare bene te e tutta la tua famiglia per l'intera vita!”

Gilberto afferrò la borsa, rallegrato dall'improvvisa fortuna che gli era capitata, ma subito dopo il suo buon senso da montanaro ebbe la meglio e cominciò a ragionare: Ma come farò a rimborsarvi tutto questo oro che mi state imprestando ... perché è un prestito, vero? E se tale è sapete che lavorerò duro tutta a vita pur di restituvi fino all'ultimo centesimo quanto mi avete dato” .

Ma così parlando Gilberto si rese ben conto di aver detto un sacco di stupidaggini: come avrebbe potuto lui, che era un poveretto che viveva a stenti grazie al sudore della fronte, rimborsare quel generoso signore di quel che aveva ricevuto in prestito? Neppure 10 vite

sarebbero bastate, neppure lavorando giorno e notte, a mettere da parte tanto denaro ... quindi finalmente capì: stava stipulando un patto con il diavolo, perché proprio il diavolo in persona ora lo stava osservando con quel suo sorriso maligno di chi già confida di aver catturato un'altra anima in pena. "Non dovrai restituirmi nulla, Gilberto, stai tranquillo! Potrai tenere per te e per la tua famiglia tutto l'oro che ti dato, ma questo ad una condizione però: fra tre anni ed un giorno, esattamente da oggi, quando sentirai il campanile della chiesa suonare i dodici rintocchi della mezzanotte, allora ci rivedremo e ... se saprai dirmi quali sono i dodici fondamenti della verità ... ebbene, resterai ricco e non dovrai restituirmi nulla... diversamente la tua anima diventerà mia !"

Gilberto sapeva che avrebbe dovuto dire di no a quell'offerta del diavolo ... anche perché neppure sapeva quale potesse essere il "valore" di un'anima, ma la fame era brutta e tutto considerato pensò, quella furba della moglie Rosa senz'altro sarebbe stata in grado di rispondere alle dodici domande del diavolo e quindi accettò. E tra lampi, tuoni e puzza di zolfo il diavolo sparì!

Così Gilberto tornò a casa, felice di quell'incontro e ricco di tutto quell'oro e si presentò alla moglie : "Rosa presto corri, vieni a vedere con cosa sono tornato ... roba da pazzi ... roba da non credere!" e le raccontò quello che era successo e del suo incontro con il diavolo.

Rosa ascoltò incredula al racconto di Gilberto e quando il marito le rovesciò sul tavolo l'oro della borsa, lei spaventata arretrò facendosi il segno della croce. Ma come tutte le donne, Rosa capiva bene cosa avrebbe rappresentato per lei, il marito ed i suoi bambini tutta quella ricchezza e si riprese subito di coraggio: " Che Dio ci protegga per quello che hai fatto! Però hai ragione Gilberto... tre anni sono lunghi, possono accadere tante cose e ci penseremo... intanto potremo far vivere bene i nostri figli e mangiare tutti i santi giorni!"

E così fecero.

Con tutto quell'oro comprarono ogni cosa loro necessaria (e pure anche tante cose superflue ... in verità), comprarono una bella casa, della terra intorno da coltivare, continuarono a lavorare sodo ed accrebbero la loro fortuna. Ebbero aninali, greggi e armenti, anche cavalli da tiro e da sella. Insomma vissero proprio serenamente facendo sempre buon uso di tutto quell'oro che avevano ricevuto ed i figli crebbero sani e rispettosi dei genitori e devoti al Signore .

Spesso tornava loro alla memoria il patto che avevano fatto con il Diavolo e pensavano a questi "dodici fondamenti" senza però riuscire a trovarne la soluzione, quindi allontanavano i dubbi e tornavano alle occupazioni di ogni giorno, usando bene la ricchezza e aiutando i poveri del paese che a loro si rivolgevano bisognosi.

Insomma, il tempo passava e Gilberto e Rosa quasi si erano dimenticati della loro



scadenza con il diavolo, che una sera verso il tramonto udirono bussare alla porta di casa. “Chi è ? Chi bussa “domandò Gilberto affacciandosi dalla finestra .

“Sono un povero mendicante signore!” rispose una voce dabbasso, “senza casa e non mangio da giorni... vi prego, aiutatemi questa notte!” .

Gilberto prontamente scese ad aprire la porta di casa ed invitò il mendicante ad entrare e riparasi dal freddo e dal temporale che stava arrivando: “venite in cucina, buon uomo” disse Gilberto e riscaldatevi!”.

“Grazie Signore!” rispose il mendicante.

La cucina era accogliente, calda, con un buon profumino di pietanze appena cucinate e Rosa subito aggiunse un posto a tavola per questo mendicante: “entrate, disse, unitevi con noi alla tavola ed intanto riscaldatevi accanto il fuoco, asciugatevi e datemi il vostro pastrano che ha bisogno di qualche rattoppo, lo riparerò!”

Il poveretto ringraziò con gli occhi bassi, intimidito di tanta generosità.

Cenarono in silenzio quella sera, il mendicante non parlò mai e né Gilberto né Rosa vollero chiedere alcunché al loro ospite.

Dopo la cena il mendicante si accantucciò vicino al camino e contento del buon pasto caldo e dell'ospitalità ricevuta si addormentò. Intanto fuori infuriava un terribile temporale come da anni non se ne vedeva. Ma dentro casa, al caldo le ore passavano liete.

Venuta la mezzanotte, dopo che la campana del paese rintoccò i dodici rintocchi risuonò una voce terrificante: “ I Dodici fondamenti della verità! !” urlò una voce ed era quella del diavolo tornato ad esigere le sue risposte e Gilberto e Rosa piombarono nel panico.

“Sì ... sì ... ora te le daremo!” dissero .

“Presto” chiese il diavolo “qual è la prima ?”

In quel momento il mendicante si risvegliò (e non sembrava più un povero mendicante... in verità) ed avvicinandosi ai due ingenui montanari disse loro “Lasciate fare a me “ Il primo fondamento è ... “Un solo Dio !” .

“Ed il secondo?”

“I due misteri della Fede!”

“Avanti... ed il terzo?” urlò il diavolo ancora più irritato da questo imprevisto aiuto dato a Gilberto.

“La Trinità : Padre, Figlio e Spirito Santo “

“Il quarto?”

“I quattro evangelisti!”

“Il quinto?”

“Le cinque piaghe di Gesù Cristo!”

“Il sesto?”

“I sei precetti della Santa Chiesa”

“Il settimo?”

“I sette sacramenti!”

“E l'ottavo”

“Le otto porte di Roma ! la città santa!”

“Sai proprio tutto! razza di miserabile!” impreccò il diavolo! ma chi sei? “Ed il nono?... presto!”

“I nove cori angelici, i dieci comandamenti, le undici lampade accese di Gerusalemme e ... i dodici apostoli!!!” concluse il mendicante con fare sereno .

“E tredici?” osò ancora il diavolo con una risata stridula.

La risposta che ricevette allora fu un'ordine :” Torna all' Inferno dal quale sei uscito!, diavolo della malora!”

“Ma chi sei, maledetto! che osi dirmi questo?” ruggì il diavolo che così come era comparso, tra lampi e fulmini e puzza di zolfo ora scomparve.

Rosa e Gilberto terrorizzati per quanto avevano assistito si inginocchiarono per ringraziare questo sant'uomo che li aveva salvati ma quando alzarono lo sguardo verso questo mendicante l'uomo non c'era più!

Al suo posto c'era una croce di legno che ricordò loro di essere sempre devoti e non abbandonare mai più la retta via per cedere alle tentazioni del demonio.

**Mauro Zanutto**

*Questa raccolta di racconti invita il lettore a scoprire la meraviglia e la saggezza nascosta nel mondo degli animali e della natura.*

*Attraverso storie avvincenti e ricche di insegnamenti, il testo evidenzia l'importanza di rispettare e proteggere il nostro ambiente, insegnando valori come la solidarietà, la responsabilità e l'attenzione verso tutte le forme di vita.*

*I protagonisti sono animali di ogni specie, ognuno con le proprie caratteristiche e lezioni da offrire, che ci ricordano quanto sia fondamentale ascoltare la natura e imparare da essa.*

*Le narrazioni, semplici ma profonde, stimolano la riflessione sull'interdipendenza tra gli esseri viventi e il pianeta, promuovendo un atteggiamento di cura e consapevolezza.*

*Questa raccolta rappresenta un viaggio emozionante ed educativo, pensato per grandi e piccini, affinché possano crescere con il rispetto e l'amore per il mondo naturale.*

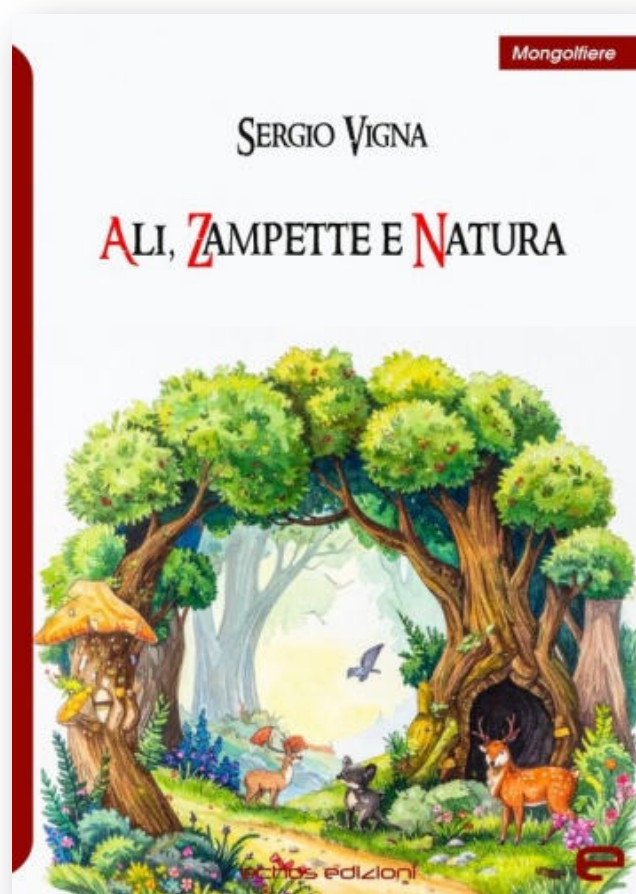
*Sergio Vigna*

*Sergio Vigna, nasce a Torino nel 1945. Scrive favole, racconti e romanzi a S. Bernardino di Trana (TO) dove vive con la moglie Luisa.*

*Nel 2007 esce Prodigio a Piè dell'Alpi - Lazzaretti, con prefazione di Audisio Di Somma. Nel 2012 La lunga strada - ArabaFenice, con prefazione di Alessandro Barbero. Nel 2015 Trabant 89 - ArabaFenice, con prefazione di Margherita Oggero, (testo vincitore del Premio Nazionale di Arti Letterarie "Metropoli di Torino"). Nel 2018 Damasco Rosso - ArabaFenice. Nel 2020 Un amore Pericoloso - ArabaFenice, con prefazione di Sergio Pent. Sempre in quell'anno esce il primo romanzo per ragazzi Il Tesoro di Ubar - Echos edizioni. Nel 2023 Adanira - ArabaFenice, con prefazione di Piero Leonardi e il secondo libro per ragazzi Il fiordo misterioso - Echos edizioni. Nel 2025 Doppio gioco a Torino - ArabaFenice, con prefazione di Piero Castello.*



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



## Vola Vola Vola Vola

*Vulesse fa' 'rvenì pe' n'ora sole  
lu tiempe belle de la cuntentezze,  
quande pazzijavame a "vola vola"  
e te cuprè de vasce e de carezze.*

*E vola vola vola vola  
e vola lu pavone.  
Si tiè lu core bbone  
mo fammece arpruvà*

*'Na vote pe' spegna' lu fazzulette,  
so' state cundannate de vasciarte.  
Tu te sci fatte rosce e me sci dette  
di 'nginucchiarme prima d'abbracciarte.*

*E vola vola vola vola  
e vola lu gallinacce.  
Mo si me guarde 'n facce  
mi pare di sugna'.*

*Come li fiure nasce a primavera,  
l'amore nasce da la citilanze.  
Marì, si mi vuò bbene accome jere,  
nè mi luvà stu sogne e sta speranze.*

*E vola vola vola vola  
e vola lu cardille.  
Nu vasce a pizzichille  
non mi le può negà.*

Canto abruzzese con parole di Luigi Dommarco, musica di Guido Albanese e rielaborato da Luigi Pigarelli per coro a voci pari.

Scritto in dialetto ortonese, allude nel titolo e nel testo a un gioco infantile, pretesto per un ricordo d'amore.

Vinse il concorso regionale per la Festa delle canzoni di Teramo nel 1922 e riconoscimento ancora più importante, raggiunse il primo posto al Festival della canzone italiana di Parigi nel 1953.

Raro esempio di canzone popolare italiana dialettale, non napoletana di successo internazionale, *Vola vola vola* è divenuta nel tempo una delle più note canzoni popolari abruzzesi con numerose incisioni.



Promotori e animatori con Antonio di Jorio delle Maggiolate abruzzesi di Ortona (1920-1967), Albanese e Dommarco presentarono il brano al primo Concorso regionale per la festa delle canzoni di Lanciano (18-19 aprile 1922). L'iniziativa fu una delusione, soprattutto per Albanese che vide «bocciata» la sua musica, mentre il testo di Dommarco si classificò al sesto posto

Subito però il brano ebbe fortuna in patria, alla 3ª Maggiolata di Ortona dell'8 maggio seguente, vincendo il primo premio, e a Teramo in un'altra festa delle canzoni dove riportò il primo premio con un netto distacco sulla seconda classificata. La consacrazione avvenne tuttavia solo nel 1953, quando nel contesto internazionale del Festival di Parigi (29-31 maggio) *Vola vola vola* arrangiata da Nello Segurini risultò prima tra le sessanta canzoni in concorso, aprendosi così la strada del successo discografico.

*Vola vola vola* allude a un semplice gioco infantile abruzzese nel quale alcuni ragazzi raccolti intorno a un compagno poggiano l'indice sul ginocchio di questi: il ragazzo che comanda il gioco pronuncia rapido le parole «Vola vola vola...» e il nome di un animale. Se si tratta di un animale volante, gli altri devono «volare», sollevando il dito, altrimenti no. Chi sbaglia è costretto a pagare pegno.

In realtà, è una canzone d'amore che ambienta il corteggiamento nell'età infantile in modo vuoi nostalgico e delicato, vuoi malizioso. Nel testo di Dommarco risiede probabilmente una delle chiavi del successo del brano, ma buona parte si deve anche alla scrittura musicale di Albanese, semplice e popolare: un tempo di mazurca che alterna una strofa a due ritornelli, e richiama la struttura del canto agreste, ove le strofe si intendono corali e il ritornello solistico.



Clikka sull'indirizzo o copia l'indirizzo sul browser

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

(Corale di Teramo: Vola vola vola)



Ciascun ritornello, proprio come nel gioco, inizia con le parole «E vola vola vola vola...» e prosegue nominando un volatile: specialmente noto è il verso «E vola lu cardille», al punto di confondersi con il titolo del brano, anche mercé i riferimenti al cardellino nella poesia o nella canzone napoletana, o citazioni come quelle presenti nel Cardillo addolorato (1993) di Annamaria Ortese.

Maurizio Crozza ha parodiato il brano più volte per ironizzare sul senatore abruzzese Antonio Razzi.

**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.*



## La Cucina popolare del Lazio

*Cari lettori dell'Escursionista, questo mese portiamo sui nostri fornelli i sapori e le ricette popolari di una regione straordinaria che per prima ha saputo creare il concetto di "trattoria": parliamo della cucina popolare del Lazio e quella romana in particolare.*

*Una cucina tendenzialmente povera, nella quale occorreva arrangiarsi con quel poco che offriva la terra per imbandire le tavole delle case e delle "trattorie", antenate degli attuali ristoranti, ed in cui si poteva apprezzare i piatti della cucina laziale preparati come si sarebbero fatti in casa.*

*La cucina laziale è una cucina "concreta", come d'altra parte lo sono sempre stati i romani, e che con le sue ricette ha saputo esaltare la qualità delle sue materie prime quali i suoi formaggi freschi offerti come antipasti gustosi, le sue verdure miste grigliate, le sue carni magari più povere come il famoso "quinto quarto".*

*E le ricette che vi propongo questo mese sono proprio l'espressione della cultura alimentare di questa terra.*

*Volete dunque seguirmi ai fornelli e con me fare l'esperienza di preparare questi piatti? Avanti!*

### Supplì romani

#### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 300 gr di riso
- burro
- brodo
- formaggio parmigiano
- mozzarella
- prosciutto a dadini
- 2 uova
- prezzemolo
- farina
- pangrattato
- olio per friggere
- sale

## Il mestolo d'oro

### Ricette della tradizione popolare



#### PREPARAZIONE

Preparare un risotto tostando il riso in una casseruola con il burro e portando a cottura, unendo brodo caldo. Infine, mantecare con la metà del parmigiano e far intiepidire il risotto.

Tagliare a dadini la mozzarella e mescolarla con il prosciutto, il prezzemolo tritato, il parmigiano rimasto, sale e un po' d'uovo sbattuto per ottenere un composto morbido.

Formare dei supplì, farcirli con l'impasto preparato, infarinarli, passarli nell'uovo, nel pangrattato e friggerli.

### Spaghetti alla carbonara

#### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 500 g di spaghetti
- 200 g di guanciale
- 4 uova
- 30 g di pecorino grattugiato
- Olio



*Suppli romani*

### PREPARAZIONE

In un tegame fate rosolare il guanciale tagliato a cubettoni.

Quando il guanciale avrà preso colore, eliminate il grasso, conservandone un cucchiaino. Lasciate intiepidire.

In una zuppiera sbattete le uova con il grasso del guanciale, il pecorino grattugiato e abbondante pepe macinato al momento.

Lessate gli spaghetti al dente, sgocciolateli, trasferiteli nella zuppiera assieme al guanciale e girate energicamente.

Servite.

### *Abbacchio alla Giudìa*

#### INGREDIENTI (per 4 persone)

- 1 kg di abbacchio
- 50 g di prosciutto crudo
- 1/2 cipolla
- 1/2 cucchiaino di farina

- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 3 tuorli d'uovo
- 1 limone
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 pizzico di maggiorana
- 40 g di strutto
- sale
- pepe

### PREPARAZIONE

Tagliate l'abbacchio a pezzi di media grandezza, lavateli e asciugateli.

In un tegame lasciate fondere lo strutto, insaporitevi la cipolla e il prosciutto finemente tritati e quando sono diventati leggermente dorati aggiungete lo spezzatino di abbacchio, salate, pepate e fate colorire in modo uniforme.

Quindi spolverizzatelo con la farina, mescolate e dopo due minuti spruzzate il vino e fatelo evaporare.



*Spaghetti alla carbonara*

Versate un mestolo d'acqua calda nel recipiente, coprite e cuocete per 40-45 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo, se necessario, altra acqua calda.

Nel frattempo, sbattete i tuorli con il prezzemolo tritato, la maggiorana e il succo di limone.

A un minuto da fine cottura della carne versate il preparato nel tegame, mescolate velocemente in modo che tutto lo spezzatino possa insaporirsi in modo uniforme, ritirate, coprite e lasciate riposare alcuni minuti per far sì che l'intingolo acquisisca la consistenza di una crema.

Trasferite sul piatto da portata caldo e servite a tavola.

### ***Zucchine fritte alla romana***

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

- 1 kg di zucchine giovani
- farina
- olio
- sale

#### **PREPARAZIONE**

L'originalità di questa preparazione sta nel modo in cui le zucchine vengono tagliate.

Eliminate dalle zucchine le due estremità, quindi tagliatele a fettine sottili per il lungo e poi ogni fettina a strisciole sottili larghe tre o quattro millimetri.

Raccoglietele in una larga terrina, spolverizzatele di sale e lasciate che perdano la loro acqua di vegetazione per quindici minuti circa.

Sgocciolatele, asciugatele con delicatezza su un telo da cucina. Infarinatele velocemente e setacciatele per eliminare l'eccedenza di farina.

In una larga padella scaldate abbondante olio e friggetevi pochi filetti di zuccina alla volta ritirandoli con la paletta bucata quando sono di un color oro pallido.

Asciugateli su carta da cucina e disponeteli con leggerezza a piramide su un piatto da portata. Servite ben caldo.



*Abbacchio alla Giudia*

*Zucchine fritte alla  
romana*



### *Ricotta gelata*



### *Ricotta gelata*

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

- 700 g di ricotta romana
- 135 g di zucchero a velo
- 5 tuorli
- 4 cucchiaini di rum.

#### **Per la composta**

- 6 prugne
- 6 fichi
- 2 dl d'acqua
- 180 g di zucchero

immergetevi prugne e fichi e ritirate dopo dieci minuti.

Sformate i budini in coppette, intorno disponete la composta di frutta e servite.

#### **PREPARAZIONE**

Passate al setaccio la ricotta.

In una ciotola montate i tuorli con lo zucchero setacciato fino ad avere un composto bianco e spumoso e amalgamatelo alla ricotta. Quindi aggiungete il rum.

Foderate gli stampini con carta da forno, versatevi il composto, livellatelo, copritelo e tenete in frigo una notte.

Preparate la composta: in un pentolino mettete acqua e zucchero, fate addensare sul fuoco,

**Mauro Zanotto**



## Ricordi nostalgici degli anni 50

(Arcòrd nostàlgich dj'ann 50)

Negli anni 50 del secolo scorso, dopo le difficoltà della guerra, l'Italia si colora di nuovo ottimismo e di una forte voglia di rinascita: ma com'era la vita del mio paese (Condove) all'inizio di quel decennio?

Quando nascevi a Condove, come in tutti i paesi della Valsusa, negli anni 40 del novecento possedevi già la prima certezza della tua vita, non avevi ancora emesso il primo vagito e tutti sapevano che eri al mondo.

La vita nel mio paese era sempre stata così, volenti o nolenti, appena muovevi un passo tutti ne erano a conoscenza prima che tu lo facessi.

Questa d'altronde è vita vera è l'essenza più pura della storia, non della storia che si legge sui libri di scuola, ma della storia di tutti i giorni. I giorni a Condove si susseguivano seguendo il ritmo delle stagioni e della fabbrica (*la Monce*), ovvero d'estate si rimaneva fuori sfruttando l'ultimo raggio di sole, e d'inverno già alle nove di sera non si vedeva più un'anima in giro e non perchè la gente aveva paura di uscire come nelle città, ma perchè la vita il giorno dopo cominciava al sorgere del sole.

Il tempo d'altra parte in questi luoghi sembrava fermarsi. Lavatoi con mamme che lavavano ridendo e scherzando, bambini che giocavano per le vie, le persone s'incontravano e si salutavano caldamente, erano posti dove ci si conosceva tutti e dove ci s'informava del perchè la Pina stamani non era uscita a comprare il pane.

Erano giornate lunghe, intense, faticose ma ricche di parole, di ascolto e di condivisione e volti estranei non esistevano. La gente si muoveva in continuazione a piedi, le strade principali erano asfaltate, altre con l'acciottolato (*le sterne*), mentre la piazza principale era ricoperta da un ghiaino azzurrognolo. Lo stradone (*la militar*) era delimitato da paracarri in pietra regolarmente distanziati, che fungevano da ottimi sedili per una pausa durante la camminata.

La maggior parte della vita del paese si svolgeva in strada o nella piazza, in essa



C'era una volta  
Ricordi del nostro passato

s'incontravano persone, si svolgevano tutti gli avvenimenti che caratterizzavano la vita di una piccola comunità nella quale tutti si conoscevano e dove le gioie e i dolori diventavano emozioni comuni e coinvolgenti.

Le strade erano il primo ritrovo delle donne, che, con il secchio, andavano alla fontana schivando qua e là i ragazzi che si divertivano e che giocavano ai quattro cantoni, alle corse, o a nascondino.

C'erano poche macchine e neanche sfreccianti centauri a seminare panico, la vita trascorreva tranquilla. Per la strada era tutto un andirivieni, passavano donne e uomini più o meno frettolosi e si formavano più che altro gruppetti di perdigiorno che osservavano curiosamente chi entrava e usciva dalle case: quando il medico, il prete, la levatrice, o quando, chissà perchè, la guardia comunale.

Che stupore, che meraviglia e che interesse quando la corriera dalla stazione portava dei forestieri, allora ecco che si formavano subito ennesimi gruppetti di persone a domandarsi chi fosse codesto forestiero, da lì nascevano così mille supposizioni dalle probabili a quelle più fantasiose e bizzarre, ecco allora che improvvisamente la serrata discussione veniva interrotta da quelle due o tre auto che strombazzando si facevano largo fra i curiosi.

Eh sì, le auto erano una rarità assoluta, la maggior parte delle persone andava a piedi, o meglio le donne andavano a piedi e gli uomini in bicicletta, salire in sella ad una bici per molte donne era considerato scandaloso... chissà cosa avrebbero pensato le più anziane del paese.

Poi esistevano paesi e paesi, il mio era fornito di negozi, di un mercato settimanale, di scuole elementari ed avviamento industriale e di qualche altra comodità in più, qui giungevano gli abitanti dei paesi vicini in treno e quelli delle borgate montane, che arrivavano seguendo i percorsi di millenarie mulattiere. Nel paese si

comprava tutto ciò che era necessario alla sopravvivenza delle piccole comunità: generi alimentari, attrezzi, utensili vari e pure cianfrusaglie per le vezzose del paese. Quei negozi di alimentari però erano una gioia per gli occhi, buona parte della merce era esposta fuori dalla porta: legumi, merluzzo sotto sale, verdure di stagione e dentro i sacchi di riso e delle minestre e poi le scatole di latta dei biscotti, marmellate, salsicce appese, lardo, burro e formaggi.

Ma ecco che arrivava anche il momento del silenzio, intorno le botteghe chiudevano le porte, le serrande venivano abbassate, i ragazzi smettevano di gridare e correre... passava un funerale (*a l'é passaje Catlin-a a disio ij vej*).

Avanti al mesto corteo si trovava una lunga fila di donne precedute dalla croce poi il prete coi chierichetti e il carro funebre trainato dai cavalli, seguito dagli uomini. Ai funerali partecipava tutto il paese... in fondo eravamo quasi tutti parenti.



Una volta passata la triste processione la vita come per magia riprendeva e a proposito di vita il vero centro nevralgico del paese per la vita sociale era il dopolavoro (*la bòciò*).

All'interno si facevano le solite cose: si beveva (*e tanto...*), si giocava a carte e si parlava di tutto e di più.

Del resto era un ritrovo vero, autentico, posti che non esistono più, quelli con il giornale spiegazzato e le carte da briscola e tressette unte e logore e fra il fumo di quelle stanze c'erano capannelli di pensionati, lavoratori e nullafacenti e fra tutti questi esistevano personaggi memorabili: c'era il beone (*è/ ciocatón*) di turno e poi c'era sempre lui (*è/*

*savanton*): quello che tutto sa, lui sapeva tutto, dalla politica, al calcio, a come far ripartire l'economia, a trovare funghi, sapeva pure le cure per guarirti da tutti i malanni.

Non si mangiava quanto adesso. A colazione pane secco o polenta nel latte, non certo merendine con marmellata cariche di zuccheri. Non si mangiucchiavano caramelle tutto il giorno. La carne la si mangiava una volta alla settimana e spesso di pollo o coniglio, tanta polenta e minestre di verdura. La frutta era contata, uno a persona, era facile essere magri.

Un particolare che solo quelli della mia età conoscono: i rettangoli di giornale meticolosamente ritagliati da papà e appesi al chiodo nel gabinetto all'esterno della casa, quando ancora si conosceva poco la carta igienica. Mi avevano insegnato, in caso di bisogno, a stropicciare il pezzo di carta prima di usarlo per renderlo più morbido e meno scivoloso.

Erano storie di una volta, di ricordi di un tempo passato, storie e modi vivere dei nostri nonni, che si potevano e si possono riflettere su un qualunque paese valsusino, non occorre menzionarne uno specifico, ogni paese della valle viveva in questa maniera. Storie di vita più tranquilla, più vivibile, di un mondo dove riuscivi a sentirti meno numero e più persona.

Un mondo dove potevi uscire per andare a bere un bicchiere all'osteria, sapendo che sicuramente avresti trovato qualcuno con cui scambiare due chiacchiere.

Allora la vita era più semplice, ma socialmente più intensa e viva, pur nella ristrettezza dei mezzi e nella mancanza delle comodità odierne. La fine di quel mondo che ci sembra così lontano è dovuta proprio al benessere e al progresso avvenuto: l'auto, il cellulare, gli elettrodomestici, il computer, l'istruzione, ma soprattutto la televisione.

Anche se quest'ultima all'inizio, quando ci si riuniva tutti in un unico stanzone, seduti su panche o su sedie portate da casa, aveva una funzione aggregante per le chiacchiere ed i commenti che ne seguivano.

**Gianni Cordola**  
[www.cordola.it](http://www.cordola.it)



la Vedetta Alpina  
la rubrica del  
Museo Nazionale della Montagna



## ***Grado Zero***

*La montagna oltre i generi*

## **Grado Zero**

*La montagna oltre i generi*

A cura di Andrea Lerda e Linda Cottino

Inaugurazione lunedì 26 ottobre ore 18

Con la sua lunga storia di ascese, di esplorazioni e conquiste, la montagna si è raccontata come luogo privilegiato di un certo modo di intendere la virilità: eroica, competitiva, disciplinata, talvolta militare.

In questo universo simbolico, a lungo ritenuto naturalmente adatto agli uomini, le donne sono state frequentemente escluse, marginalizzate o rese eccezioni.

La mostra *Grado Zero. La montagna oltre i generi*, fondata sul dialogo tra opere contemporanee e materiali storici, muove dalla necessità di decentrare la maschilità egemonica, interrogare le genealogie patriarcali della montagna e riflettere sulla relazione tra patriarcato e crisi climatica.

Al tempo stesso, si propone come uno spazio di ripartenza, in cui normalizzare l'idea di alleanza tra maschile e femminile e attraverso il quale guidare il passo verso un'utopia realizzabile: una montagna oltre i generi.

In questa prospettiva, la montagna non è più soltanto terra da conquistare e sfruttare, ma spazio da abitare, custodire e ripensare.

Diventa il terreno di un'etica postumana relazionale, capace di riconoscere l'interdipendenza tra corpi, comunità e forme di vita; di rimettere al centro il senso del *commoning*, della cura della vita e della casa comune.

### **Artisti e regista**

Marwa Arsanios, Cleo Fariselli, Adriana Filippi, Kate Gilmore, Elena Goatelli, Anna Huix, Maria Lai, Silvia Margaria, Caterina Morigi, Micaela Piñero, Alessandro Scali, Kathrin Siegrist, Super Taus, Markus Vallazza, Amparo Viau, Ellen Vermeulen, Flaminia Veronesi, Ann-Christine Woehrl

### **Contributi testuali in mostra a cura di**

Michela Fusaschi, professoressa ordinaria di Antropologia culturale all'Università Roma Tre

### **Un progetto del Museomontagna**

Con: CAI – Club Alpino Italiano, Città di Torino

Con il contributo di: Regione Piemonte, Fondazione Compagnia di San Paolo, Camera di Commercio di Torino, Fondazione CRT

Con il sostegno di: Pro Helvetia – Fondazione svizzera per la cultura

In collaborazione con: Frauenmuseum Hittisau

Nell'ambito di: Programma Sostenibilità Museomontagna



*Caterina Morigi,  
Lettere Efesie (Dea  
Baubo I, II, III, IV,  
V), 2025. Incisione  
e intarsio, graniglia,  
32 x 12 x 3 cm  
cadauna. Courtesy  
l'artista e Galleria  
Studio G7 Bologna.  
Foto Francesco  
Rucci*

*Sua Maestà la  
Regina Margherita  
ed il suo seguito.  
Dufourspitze.  
Punta Gnifetti dal  
Lysioch, 18 agosto  
1893.  
Stampa alla  
gelatina bromuro  
d'argento su carta  
politenata, 1998,  
30,2 x 40,2 cm, da  
stampa originale*



## Programma "Leggere Le Montagne" - Novembre 2026

A novembre riparte la rassegna "Leggere le montagne", incontri a cura della Biblioteca Nazionale del Club Alpino Italiano in collaborazione con il Museo Nazionale della Montagna - CAI Torino.

Gli incontri con gli autori si terranno tutti i martedì alle 18:30 presso la Sala degli Stemma, al Centro Incontri al Monte dei Cappuccini (ingresso dal Cortile Olimpico, in Salita al CAI Torino 12).

### 3 novembre

*Cordate vocali, alle radici del nostro cantare*, a cura di Gianluigi Montresor (CAI Edizioni, 2026)

Nel decennale del Centro Nazionale Coralità del CAI (CNC) e del centenario dei cori SAT e SOSAT, nasce la raccolta di contributi di quindici tra i principali studiosi ed esponenti della coralità alpina. Il volume intreccia più



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

piani da un lato la storia del canto di montagna, dai suoi legami con la tradizione popolare fino agli influssi sui grandi compositori; dall'altro il percorso della CNC, fondata nel 2015 da Gabriele Bianchi e oggi punto di riferimento per 75 cori CAI. Il cuore del libro è dedicato al centenario dei cori SAT e SOSAT, tra interviste, ricostruzioni storiche e riflessioni sul senso del cantare insieme, del canto come strumento di consapevolezza, custodia e trasmissione di un patrimonio culturale secolare. È possibile ascoltare gli audio o vedere i video di un'ottantina di brani corali, inquadrando i QR-Code.

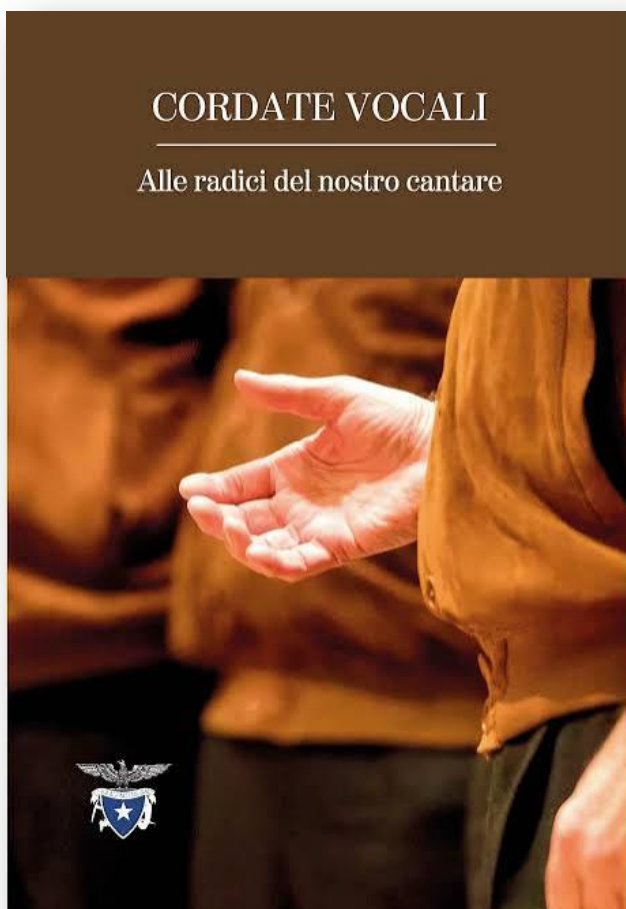
Il curatore dialoga con Andrea Zanotti, presidente del Coro SOSAT. Partecipa il Coro Edelweiss del CAI Torino.

### 10 novembre

*Grado zero nella letteratura di montagna*

Rassegna bibliografica condotta da Linda Cottino, giornalista, alpinista e scrittrice, con letture di Silvia Barbin appassionata di cultura montana e istruttrice della Scuola di Escursionismo "Ezio Mengigazzi". Ripartire da zero significa riposizionare il ruolo delle donne, tradizionalmente escluse, marginalizzate o rese eccezioni. Un nuovo inizio, per superare gli stereotipi della cultura virile, eroica e competitiva, che ha condizionato l'attività delle donne nell'alpinismo e nelle comunità patriarcali; per un futuro di alleanza tra maschile e femminile e per un'utopia realizzabile: una montagna oltre i generi.

**GRADO ZERO.** La montagna oltre i generi è il titolo della mostra del Museo Nazionale della Montagna, a cura di Andrea Lerda e Linda Cottino, visitabile dal 27 ottobre 2026 al 6 giugno 2027.





### 17 novembre

*Il Massiccio del Monte Bianco. Studio sulla sua costituzione geodetica e geologica, sulle sue trasformazioni e sullo stato antico e moderno dei suoi ghiacciai* di Eugène E. Viollet-le-Duc, traduzione e commento di Francesca Schepis; prefazione di Jacques Gubler, Tararà, 2025.

La curatrice, PhD, professoressa associata di Composizione architettonica e urbana all'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria dialoga con Massimo Crotti, professore associato di Composizione architettonica e urbana e con Sergio Pace, professore ordinario di Storia dell'architettura, entrambi del Politecnico di Torino.

L'architetta Schepis ha tradotto per la prima volta in italiano un'opera del 1876 finora nota a pochi studiosi. Viollet-le-Duc, celebre architetto e restauratore francese, scalò più volte il Monte Bianco e lo rappresentò in oltre seicento tavole, indagandone le strutture morfologiche e geologiche. Il risultato è un lavoro originale, nel quale l'autore osserva la montagna come «un grande edificio, le cui parti hanno tutte una ragione di esistere». Le sue riflessioni risultano

attuali, anche alla luce dell'emergenza ecologica. Il volume è corredato da 112 disegni e 20 tavole a colori.

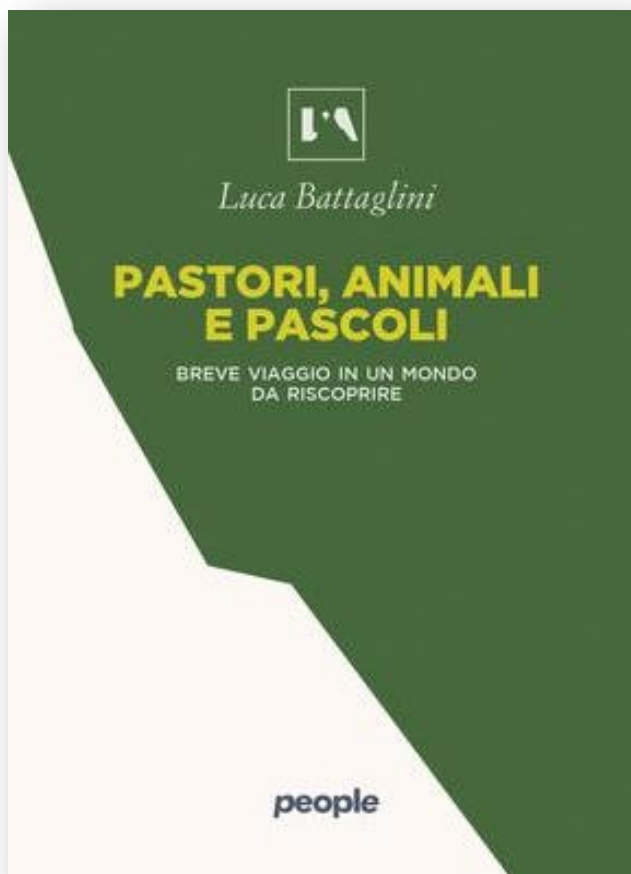
Un esemplare della preziosa [carta del Monte Bianco](#) è presente nella raccolta della BN CAI.

### 24 novembre

*Pastori, animali e pascoli. Breve viaggio in un mondo da scoprire*, di Luca Battaglini, People, 2026.

È il quinto volume della collana "L'Altramontagna", curata da Mauro Varotto e Marco Albino Ferrari, dedicata alla divulgazione delle terre alte attraverso sguardi e prospettive inediti.

Nel 2026 Anno internazionale dei Pascoli e dei Pastori, l'autore racconta un'esperienza maturata in quarant'anni lungo le rotte dei pastori, offrendo uno sguardo sospeso tra scienza e poesia. Il mondo della pastorizia ha contribuito a costruire il paesaggio pastorale montano: un mosaico complesso - un eco-mosaico - nel quale boschi, prati, coltivi e insediamenti si alternano secondo equilibri



dinamici. Si tratta di una montagna osservata da una prospettiva diversa, discreta e antica, ma capace di offrire la possibilità di un domani. L'autore, professore ordinario del Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari di Università di Torino dialoga con l'antropologa Valentina Porcellana, professoressa associata presso il Dipartimento di Scienze Umane e Sociali dell'Università della Valle d'Aosta.

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





# Leggere le montagne

Martedì 3 novembre, ore 18:30

## **CORDATE VOCALI, ALLE RADICI DEL NOSTRO CANTARE**

a cura di Gianluigi Montresor  
CAI Edizioni, 2026

Nel decennale del Centro Nazionale Coralità del CAI (CNC) e del centenario dei cori SAT e SOSAT, il curatore dialoga con **Andrea Zanotti**, presidente del Coro SOSAT. Partecipa il Coro Edelweiss del CAI Torino.

Martedì 17 novembre, ore 18:30

## **IL MASSICCIO DEL MONTE BIANCO**

*Studio sulla sua costituzione geodetica e geologica, sulle sue trasformazioni e sullo stato antico e moderno dei suoi ghiacciai*

di **Eugène E. Viollet-le-Duc**, traduzione e commento di **Francesca Schepis**, Tararà, 2025

L'architetta Schepis, docente della Università di Reggio Calabria, dialoga con l'architetto **Massimo Crotti**, docente del Politecnico di Torino.

Martedì 10 novembre, ore 18:30

## **GRADO ZERO NELLA LETTERATURA DI MONTAGNA**

In occasione della mostra *Grado Zero* al Museomontagna, rassegna bibliografica sul ruolo delle donne nella storia dell'alpinismo, condotta da **Linda Cottino**, giornalista, alpinista e scrittrice, e **Silvia Barbin**, istruttrice della Scuola di Escursionismo "Ezio Mentigazzi".

Martedì 24 novembre, ore 18:30

## **PASTORI, ANIMALI E PASCOLI**

Breve viaggio in un mondo da scoprire di **Luca Battaglini**, People, collana "L'Altramontagna", 2026

Nel **2026 Anno internazionale dei Pascoli e dei Pastori**, l'autore, professore dell'Università di Torino (DISAFA) dialoga con l'antropologa **Valentina Porcellana**, docente dell'Università della Valle d'Aosta.

Presso la Sala degli Stemmi  
Ingresso dal Cortile olimpico  
Salita al CAI Torino 12, Torino

**INFO**  
biblioteca@cai.it  
011 6603849



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

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

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

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

## **Un anello in val Germanasca**

*Dalla borgata Bessè alla cima Meisoun passando per la borgata Fontane*

- Località di partenza: Borgata Bessè mt. 1020
- Dislivello complessivo: mt. 570
- Tempo complessivo: 4 ore c.ca
- Difficoltà: E
- Riferimenti: Carta dei sentieri e stradale 1:25.000 n° 5 Val Germanasca – Val Chisone Fraternali Editore

*Borgate senza più residenti, sentieri che più nessuno percorre, miniere di talco da tempo chiuse, altra ancora in attività, cime sconosciute ai più, arditi sentieri: ecco cosa s'incontra sviluppando questo insolito itinerario.*

*Partendo dalla borgata Bessè, all'inizio del vallone di Massello, uno dei quattro del comprensorio del Germanasca, salendo e poi scendendo per superare asperità, si giunge a*



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

*Pomeifrè dove è attiva una miniera nella quale si estrae il Talco: è l'unica ancora in funzione nella valle rispetto alle numerose di un tempo.*

*Stando per un tratto vicini al torrente, più avanti lo si lascia per salire a Fontane, frazione di Salza, percorrendo un ardito sentiero, andino per come è strutturato, certamente la cosa più interessante di tutto l'itinerario.*

*Posta in una soleggiata posizione, da Fontane ancora si sale in direzione del Colletto delle Fontane, che non si raggiunge, prendendo per via lo stradello che porta alla cima Meisoun e poi all'insediamento posto poco sotto la boscosa cima che ha questo nome. Di qui si torna a Bessè restando lungamente sul sentiero di valle.*

*Fatto per chi ama camminare, questo percorso alterna lunghi tratti piacevolmente pianeggianti ad altri dove si sale o si scende attraversando luoghi e località fuori dal solito giro, comunque assai panoramiche sulla valle di Prali e su quelle limitrofe.*

*Giunti a Perosa Argentina si lascia la valle del Chisone prendendo a sinistra per la val Germanasca seguendo l'indicazione per Prali e altre località. La strada, attraversato Pomaretto, da subito s'addentra nella stretta gola e superando per via alcuni insediamenti di fondovalle, bivi per le borgate montane, poi quello per la Conca Cialancia, raggiunge Perrero.*

*Poco fuori questo abitato, al ponte Rabbioso, abbandonata la carrozzabile per Prali si prende a destra per le valli di Massello e Salza. Fatti un paio di tornanti, superato un tunnel, subito dopo è segnalato l'accesso a Bessè. Lasciata la strada principale, seguendo questa indicazione rapidamente si raggiunge questa borgata parcheggiando l'auto nello spazio apposito all'inizio dell'abitato.*

*Saliti alle case, alla fontana si prende verso monte e costeggiando da una parte le ampie praterie, dall'altra il bosco, il sentiero subito*



*Salendo a Fontane 3*

raggiunge un bivio dove una prima indicazione suggerisce come raggiungere l'insediamento della Meisoun, traccia che si utilizzerà poi per tornare, mentre, di poco più avanti un'altra porta l'indicazione per Pomeifrè, e questa si prende.

Il sentiero per quest'ultima località certamente è poco conosciuto e percorso anche perché non riportato dalla carta Fraternali. Subito se ne capisce la ragione. Sale ripido con svolte ravvicinate un boscoso pendio raggiungendo alla sommità il crinale di valle dove sorge una seconda indicazione.

Nel percorso discendente, sempre evidente o intuibile, si affronta un assolato, arido versante e rasentando per via un modesto rudere la traccia supera tratti malmessi, pietraie, invadenti rovi, muretti di terrazzamenti franati e altri piccoli ostacoli che rendono il percorso un tantino disagiata. Più avanti, come si entra nel bosco, la traccia migliora e sempre scendendo si finisce sulla carrozzabile per Prali (SP 169) esattamente al km. 11 raggiungendo con un tratto di strada le poche case dell'abitato di Pomeifrè.

Senza superare il torrente qui giunti ci si addentra all'interno del parcheggio antistante

gli edifici della miniera di talco, l'unica a tutt'oggi ancora in attività, raggiungendo al fondo il punto in cui riprende il sentiero. Per un tratto si sta su questo, che coincide con l'antica mulattiera per Prali prima che venisse costruita la strada. Costeggiando quasi in piano il corso del torrente, piacevolmente si raggiungono più avanti dei ruderi, una segheria dove veniva tagliato il marmo proveniente da una superiore cava e punto d'arrivo di una teleferica adibita al trasporto del talco.

Di qui in avanti, sino a Fontane, il sentiero affronta la parte più interessante e affascinante del percorso. Tre lunghe diagonali ascendenti portano la traccia prima al bivio per la cava di marmo dismessa, poi, con svolte sempre più ravvicinate si supera una parete rocciosa percorrendo strette cenge con l'ausilio di corrimano d'acciaio, mai pericolose facendo un minimo d'attenzione.

Superato questo tratto, dove cresce spontanea l'odorosa lavanda, e poi un ponticello in legno, riprende il sentiero che alla stessa maniera raggiunge più sopra una scalinata in pietra che precede di poco gli edifici abbandonati e poi l'ingresso sbarrato della galleria Gianfranco chiusa da tempo. Superato un secondo

*L'ingresso sbarrato alla galleria Gianfranco*



ponticello, ignorato sulla sinistra il sentiero contrassegnato da "Le strade dei Valdesi" che porta a valle, proseguendo si perviene prima ad una trattoria, poi, continuando, all'abitato di Fontane posto veramente in una soleggiata posizione.

*2 ore c.ca da Bessè.*

Da questa borgata una strada salendo al Colletto delle Fontane porta a Salza, nella valle opposta, sede comunale. La si percorre per un tratto lasciando, in corrispondenza del terzo tornante, una traccia che conduce allo sbocco della galleria Malaura.

Di qui partiva una teleferica che portava a valle il talco. Proseguendo ancora per poco si raggiunge più sopra il bivio con l'indicazione per raggiungere la Meisoun. Lasciata la traccia che sale al Colletto delle Fontane, questa si prende per tornare a Bessè: corrisponde al "Sentiero di valle" SV200. Questo stradello, sempre in discrete condizioni perché porta ad un insediamento ancora in uso, piacevolmente e lungamente pianeggiante ma con alcuni tratti discendenti, traversa lungamente il pendio alla base del crinale che separa la valle di Prali da

quella di Salza raggiungendo più avanti lo slargo ai margini dei ruderi di Rivoira.

Qui giunti, abbandonata la traccia in breve ci si porta sul crinale che percorso consente di pervenire all'ometto in vetta alla cima Meisoun la cui visuale sulle valli e sulle cime è preclusa dall'invasione della vegetazione.

*1 ora c.ca da Fontane.*

Ritornati per la stessa via a Rivoira si prosegue sullo stradello che fatte un paio di svolte, sempre scendendo raggiunge l'insediamento di Meisoun. Appaiono le prime segnature biancorosse da ricercare assolutamente se si vuole tornare a Bessè.

Parte sulla destra uno stradello che si percorre per poco cercando di individuare, sulla sinistra, di poco più avanti, il punto in cui si stacca il sentiero di valle. Una volta individuato ci s'immette e lo si percorrerà sino a Bessè. Appena evidente, di tanto in tanto segnato, traversa lungamente pianeggiando sul versante di valle raggiungendo la dorsale appena sotto un grosso traliccio.



*L'insediamento di Meisoun*

Poi si comincia a scendere stando lungamente su questa sino a che, portandosi la traccia sul versante nord, si entra nella faggeta che ricopre un ripido pendio. Le ripetute svolte che seguono portano la traccia sempre più verso il basso così raggiungendo le due ravvicinate indicazioni nel punto in cui l'anello si chiude. Non resta che proseguire sino alle case di Bessè, borgata già in vista, che subito si raggiunge.

*1 ora c.ca dalla cima Meisoun.*

**Beppe Sabadini**





***Una donna di città tra i montanari***  
***La storia di Giovanna Zangrandi, cortinese per scelta***

Giovanna Zangrandi è stata una persona che ha fatto tante cose diverse, come non di rado succede alle donne.

E queste cose sono state una serie di scelte, spesso personali e anche solitarie, fatte per la montagna, nelle terre alte tra Cortina e il Cadore. Lei, che era una cittadina nata e cresciuta a Bologna, e che lassù tra le Dolomiti ci andava da piccola e solo in vacanza.

La storia di Giovanna Zangrandi parte in modo complicato, quando si chiama ancora con il suo nome di battesimo, cioè Alma Bevilacqua, nata nel 1910 da un veterinario di famiglia abbiente, e tuttavia con pesanti storie di disturbi mentali: e "il timore di esserne toccata la tormenterà per tutta la vita".

La madre casalinga viene invece da una famiglia di militari umbertini, di confessione evangelica e dalla rigorosa etica protestante: e questo la renderà sempre un po' intollerante, anzi apertamente critica, verso "i fronzoli a cui qualche donna affida l'espressione della propria femminilità", così come verso "i cattolici, che compiono ogni giorno azioni riprovevoli ma poi arriva ogni ventiquattr'ore il colpo di spugna della confessione, con tre Ave di penitenza" (da *Lo specchio verde*, della sua biografia Anna Lina Molteni, edizioni Monterosa).

Alma frequenta le elementari nel paese di campagna dove vivono i suoi, vicino Bologna: "una bambina intelligente e dalla fantasia fervida, non fosse che si rimanifestano nel padre i primi segni di quella malattia mentale

*Zangrandi nelle  
strade di Cortina,  
davanti alla chiesa  
di corso Italia con il  
noto campanile:  
sullo sfondo due  
donne  
probabilmente del  
posto e all'uscita  
dalla Messa*





*Giovanna Zangrandi con il suo romanzo "I Brusaz", pubblicato con la storica copertina delle edizioni "La Medusa degli italiani", una collana concepita nel 1947 da Mondadori come "una campagna per la letteratura italiana"*

che lo costringerà ad abbandonare la professione".

E così Alma al quinto anno viene ritirata da scuola: per motivi di salute, viene detto, ma in realtà per la malattia del padre, che è costretto a letto per lunghi periodi in profondi stati di depressione. O altrimenti, racconta la figlia, con "l'umiliazione di vederlo andare tra la nebbia, avvolto in uno scialle".

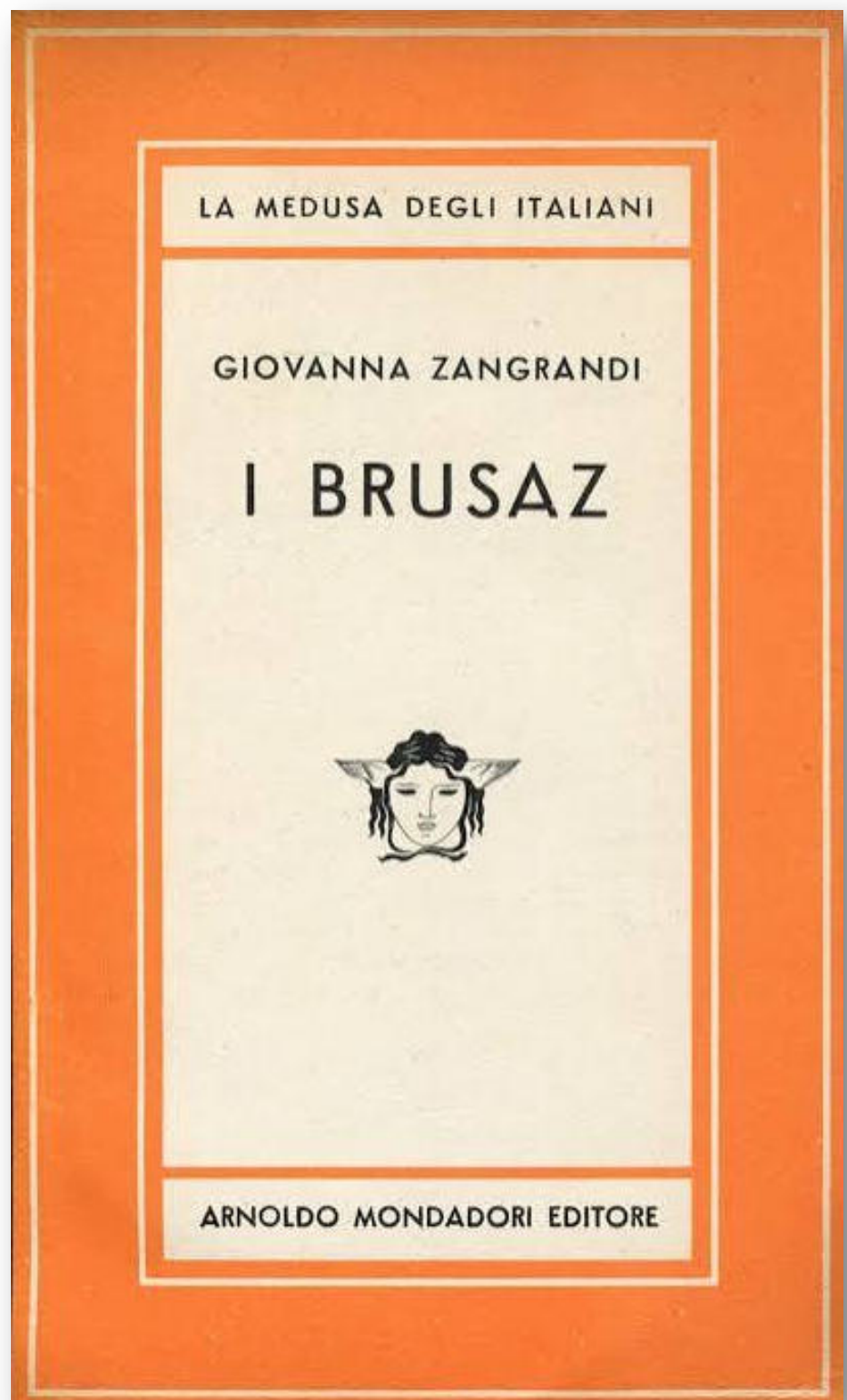
La famiglia, nella speranza di superare questa malattia paterna, che si pensava dovuta anche a problemi polmonari, si trasferisce quindi sul più salubre lago di Garda, dove Alma frequenta con ottimi risultati il locale ginnasio per due anni. Ma quando lei ha 13 anni e tornano tutti a Bologna, il degenerare progressivo della malattia del padre raggiunge l'acme: papà Gaetano non ce la fa più e nel 1923 "si suicida, con il mio ritratto di bimba nel portafoglio".

Alma rimane così a vivere con la madre, finendo "in un appartamento che evoca i *Piombi* di Silvio Pellico" nel centro di Bologna, dove viene iscritta al terzo anno del liceo classico Galvani. Ed è un impatto traumatico: "un ex convento dalle aule più buie della nostra casa, e luride", scrive lei.

Infatti la condizione della madre di dipendenza economica dai fratelli dell'ex marito, tradizionalisti (e forse anch'essi un po' disturbati) non aveva consentito di iscrivere Alma allo scientifico, che le era ben più congeniale: "quel liceo, di recente istituzione, viene ritenuto una scuolaccia, mal frequentata". Del resto, come notano i parenti, "ci sono iscritti anche i figli degli uomini di fatica".

E così in quei tre anni al liceo Galvani prima della maturità, Alma cresce "in un ambiente

*La prima edizione del romanzo "i Brusaz", premio Grazia Deledda nel 1954, che racconta la storia e gli amori di Sabina Brusaz tra le montagne del Cadore, attraverso i suoi figli: da quando rimane incinta di Donato, un giovane tagliafieno, che sposerà venendo ripudiata dalla famiglia e dal villaggio, poi quando incontra il tenente Oreste Muzziero, che però se ne andrà in Australia abbandonandola con il loro figlio, fino a un nuovo amore con Tommaso e a una famiglia serena, sulla quale incombe però una disgrazia: un racconto sulle donne e la maternità, sulla natura in montagna e su una dignitosa povertà*



che sente estraneo, tra ragazze belle e sofisticate, e con compagni maschi ai quali è costretta a dare del Lei".

Insomma, conclude Molteni, "un'ipoteca terribile sui suoi rapporti futuri".

Non sorprende quindi che, dopo aver conseguito a 23 anni, nel giro di pochi mesi, la laurea in Chimica e il diploma in Farmacia, non appena Alma inizia a diventare autonoma (collaborando da assistente all'istituto universitario di Geologia) sente il bisogno di evadere.

E lo fa tornando nei luoghi delle sue vacanze, in Cadore, nel luogo - per citare le sue parole - delle "pazze scalate con la ghenga di amici cadorini, in compagnia di ragazzi montanari, per alcuni dei quali la roccia era già una ragione etica", rinunciando a una possibile carriera universitaria in città, così come a un possibile impiego in una farmacia bolognese.

"Il trasferimento nelle Dolomiti bellunesi - racconta Michele Santuliana - avviene grazie all'incarico di prendere servizio al liceo Antonelli di Cortina d'Ampezzo, come insegnante di Scienze naturali. Un trasferimento programmato insieme alla madre. Che però non la raggiungerà mai, morendole anch'essa nel giro di un mese, dopo una breve malattia.

Così Alma rimane sola. E compie una sua prima scelta: quella di lasciare per sempre la pianura per rimanere tra le montagne".

Per la verità, "a Cortina si sente un'immigrata per motivi di lavoro, ma quella che vive è anche una scelta più radicale. Nel tempo libero dagli impegni lavorativi, Alma si dedica con passione alle escursioni, allo sci, all'arrampicata, salendo le cime più alte della valle: la montagna diventa per lei un luogo di prova a livello fisico e anche una dimensione profonda della coscienza".

Nei primi anni ampezzani - come racconterà Giuseppe Mendicino nella rivista del CAI *Lo Scarpone* - Alma pratica l'alpinismo, insegna e allena la squadra femminile di sci, coltivando anche l'interesse - lei che voleva fare lo scientifico - per flora e fauna e soprattutto per

la geomorfologia delle Dolomiti, che le tornerà poi tanto utile negli anni di guerra. Scrive di montagna sulle riviste bellunesi. Ed è affascinata anche dalle tradizioni locali, va a recuperare storie e leggende, che poi confluiranno nel suo primo libro, edito nel 1951: appunto, *Leggende delle Dolomiti*.

Con la società cortinese però il rapporto è complesso e spesso contrastato: Alma è una giovane indipendente, schietta nei modi e nei giudizi, forse anche in virtù della sua storia personale. E si trova a vivere in una terra di confine, tradizionalista e diffidente verso gli estranei, salvo che non siano facoltosi villeggianti.

In *Quasi un prologo*, un capitolo del suo libro *I giorni veri*, Alma dà un quadro più che chiaro dei suoi primi anni tra le Dolomiti: «su settemila abitanti, cinquemila appartengono a un'aristocrazia ignorante e antica, chiusi nelle loro case, in villaggi, nelle loro "regole" medievali. Gente spesso schiva e sospettosa verso gli italiani, che li hanno presi dall'Austria nel 1918, con la nostalgia del paternalismo ordinato di Cecco Beppe».

Anzi, nell'articolo *Cortometraggio sul corso* (da intendersi corso Italia, quello della chiesa a Cortina) Alma sarà ancora più esplicita, prendendo di mira le eleganti turiste dagli abiti "odor di milioni" che sciamano nel centro e registrando "vacuità e snobismi di una mondanità a cui si sente estranea".

Con la guerra, e soprattutto dopo l'armistizio che divide l'Italia l'8 settembre 1943, la situazione si accentua: "noi italiani immigrati siamo considerati una razza inferiore e le teorie naziste aiutano la divisione, l'odio, il disprezzo", scriverà sempre nel suo diario partigiano.

La Resistenza infatti segna il secondo momento di svolta della vita di Alma. La provincia di Belluno, nella quale Cortina è rientrata dopo 400 anni di Impero asburgico, già con l'armistizio del 1943 non è più Regno d'Italia: è diventata *Alpenvorland*, cioè Peralpi in tedesco, una regione del Reich che, dopo vent'anni di italianizzazione forzata delle terre di confine imposta dal fascismo, fa leva

sull'identità dei sudtirolesi. Organizzare la Resistenza qui è più difficile che mai.

A dirla tutta, Alma - come racconta Mendicino - "aderisce alla Resistenza per una scelta etica e civile, per amore di libertà più che per convinzioni politiche. Ma già nell'estate del 1944 deve abbandonare Cortina e va in alta montagna per sfuggire alla cattura, essendo ormai stata schedata. La montagna diviene per lei un rifugio e un luogo d'azione: diciotto mesi di salite e discese, con il buono e il cattivo tempo.

E però Alma grazie alle sue competenze di chimica e di geologia è in grado di maneggiare e posizionare gli esplosivi, redige con precisione mappe topografiche, conosce la composizione delle rocce e ne valuta la resistenza o la fragilità, e lo stesso vale per i materiali dei ponti o dei passaggi da minare. I luoghi le sono familiari ed è una guida sicura per i partigiani che provengono da altre zone.

La montagna della guerra partigiana sarà per lei una fatica al limite delle forze, freddo, fame, paura, davanti alla violenza e alla morte": un

periodo decisivo, raccontato ne *I giorni veri*, il suo libro più noto, pubblicato nel 1963 da Mondadori e riedito nel 2023 dal Club Alpino Italiano, con un'introduzione di Benedetta Tobagi.

A guerra terminata, nel 1946, Alma rinuncia a tornare a insegnare, e compie un'altra scelta: risale in montagna, stavolta per costruirvi un rifugio.

"Il punto individuato è negli stessi luoghi della Resistenza e la scelta non è casuale. Costruire il rifugio significa tenere fede a un progetto condiviso con l'uomo che amava, Severino Rizzardi, uno dei comandanti partigiani, ucciso in un agguato ad Auronzo nel 1945, a guerra quasi conclusa. Vorrebbe chiamarlo *Ai Ghiacciai di Antelao*, per la bellezza dei nevai di quella montagna, ma poi sceglie il semplice nome *Antelao*. Lo gestisce per qualche anno, finché le difficoltà, soprattutto economiche, la costringono a rinunciare e a cederlo al CAI di Treviso, che ne è tuttora il proprietario".

*Il Rifugio Antelao nei primi anni, quando lo gestiva Giovanna Zangrandi*





*“Cosa intendiamo quando parliamo di vite straordinarie? Forse una risposta possiamo trovarla ripercorrendo la storia di Giovanna Zangrandi” (dallo scritto introduttivo di Benedetta Tobagi - foto di autore sconosciuto, archivio G. Zangrandi)*

Alma torna quindi di malavoglia a Cortina, e poi a fine anni Cinquanta si trasferisce a Borca di Cadore, e lì resterà sino ai suoi ultimi giorni. Per mantenersi accetterà lavori manuali di ogni genere, anche faticosi, ma nel contempo imprime alla sua vita un'altra svolta: diventa una scrittrice, con lo pseudonimo di Giovanna Zangrandi, con il quale poi rimarrà nella storia della letteratura delle Alpi.

E così, divenuta Giovanna, scrive racconti, romanzi, articoli per giornali e riviste, dove la montagna continua a essere l'ambientazione principale: dalle Dolomiti delle leggende e del folklore, alla storia di famiglia dei *Brusaz*, romanzo popolato di figure femminili indimenticabili che le vale il Premio Grazia Deledda 1954, fino a *Il campo rosso*, Premio Bagutta 1959, ripubblicato dal CAI nel 2022, dove racconta l'avventura del rifugio Antelao.

L'amore per la montagna e il desiderio di salirla non vengono meno neppure nei lunghi e difficili anni della malattia, un lento calvario iniziato nei primi anni Sessanta e che proseguirà per quasi trent'anni, fino alla morte nel 1988.

E un giorno Giovanna si confida con l'amico Adolfo Balliano del GSM, il Gruppo degli scrittori delle terre alte: *“ora so che in montagna non andrò più, che con gli sci non andrò più, che quello che una volta era un corpo d'atleta non servirà più.*

*Eppure nella mia vita ho sempre guardato in faccia la realtà: l'ho misurata quando potevo andare in roccia, quando misuravo gli appigli e le distanze, e quella scuola mi ha insegnato a guardare in faccia anche altre misure e altre distanze. Anche il vuoto”.*

**Gianluigi Pasqualetto**



## La carenza di vitamina D peggiora le funzioni cognitive

Uno studio dell'Associazione Brain&Malnutrition, in collaborazione con l'Osservatorio Grana Padano, ha rilevato che la carenza di vitamina D nei pazienti con malattia di Parkinson peggiora le funzioni cognitive

Gli over 65 nel nostro Paese sono quasi 14 milioni, di cui 7 milioni hanno più di 75 anni e sono più a rischio di malattie neurodegenerative, decadimento cognitivo e infezioni, come ha dimostrato la recente pandemia Covid19, dove lo stato nutrizionale ha certamente avuto un ruolo importante.

Per questo i ricercatori dell'Associazione Brain and Malnutrition (B&M) hanno voluto indagare sulle abitudini alimentari e lo stile di vita di un gruppo d'anziani affetti da Parkinson, verificare il livello di nutrizione e in particolare di vitamina D, di cui molteplici studi hanno messo in evidenza il ruolo centrale in molte funzioni dell'organismo.

B&M, in collaborazione con l'Osservatorio Grana Padano (OGP) ha valutato i livelli di vitamina D (sierici D-25OH) in 500 pazienti età media 70 anni, 68 % maschi e 32% femmine, provenienti da tutte le regioni d'Italia affetti da malattia di Parkinson e un piccolo gruppo controllo (100 pazienti) selezionati tra gli accompagnatori.

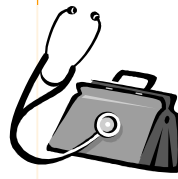
Sono stati raccolti i dati anagrafici e demografici e rilevati i dati antropometrici (peso, altezza, l'indice di massa corporea BMI).

È stato utilizzato un questionario sulle abitudini alimentari Food Frequency FFQ tramite il software online dell'Osservatorio Grana Padano (vedi scheda di seguito).

Il FFQ semi-quantitativo di 66 elementi utilizza le tabelle di composizione alimentare italiana per stimare l'assunzione giornaliera di calorie, macronutrienti, micronutrienti e fluidi.

Pazienti e operatori sanitari sono stati intervistati da dietologi.

È stato inoltre chiesto al paziente il tempo medio trascorso a settimana all'aperto, con esposizione diretta alla luce solare, essendo



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

l'esposizione al sole il modo migliore per produrre la vitamina D endogena.

È stato riscontrato uno stato di carenza (25 (OH) D <20 ng/ml) nel 65,6% dei pazienti, mentre il 26,6% ha trovato livelli insufficienti (20-30 ng/mL).

I pazienti carenti di vitamina D sono correlati da una malattia più grave, sintomi clinici peggiori e maggiore compromissione delle funzioni cognitive globali.

“Possiamo più facilmente sostenere che i bassi livelli di vitamina D hanno un impatto negativo sulle caratteristiche cliniche della malattia di Parkinson – ha commentato la Dott.ssa Michela Barichella Presidente di B&M Association e membro del Comitato scientifico OGP - saranno necessari ulteriori studi interventistici per valutare i potenziali benefici sulla progressione della malattia del miglioramento dello stato cognitivo, possiamo però affermare che la vitamina D è un fattore determinante non solo per l'apparato muscolo scheletrico, ma anche per le malattie neurodegenerative e per la riduzione delle infezioni”.

Infatti, è riconosciuto a livello internazionale un ruolo importante alla vitamina D: in molteplici situazioni la vitamina D ha dimostrato di essere qualcosa di più di una semplice vitamina liposolubile che si accumula nell'organismo.

La sua particolare struttura e le sue capacità la rendono una sostanza essenziale, un ormone a tutti gli effetti.

Diversi studi epidemiologici e sperimentali suggeriscono una correlazione tra ridotto apporto di vitamina D maggior suscettibilità nei confronti delle infezioni, una maggiore predisposizione alle malattie autoimmuni e a quelle neurodegenerative come l'Alzheimer ed il Parkinson.

Proprio per questo motivo in previsione dell'arrivo delle stagioni meno soleggiate gli esperti dell'Osservatorio hanno stilato i consigli specifici, in particolare per gli anziani, per

# L'avvertimento del tuo corpo: 13 segnali che ti serve vitamina D immediatamente



affrontare meglio l'inverno e migliorare le proprie difese immunitarie.

## **I consigli degli esperti dell'osservatorio Grana Padano per prevenire il deficit di vitamina D**

Controllare il livello della vitamina D (25-OH) nel sangue e, in caso di carenza, provvedere alla prescrizione medica per una corretta integrazione, soprattutto nel periodo invernale, o, comunque, se non si ha un'esposizione al sole costante.

Fare una passeggiata tutti i giorni al sole affinché la vitamina D si attivi. Esporsi alla luce solare, non filtrata da vetri, con la maggior superficie del corpo possibile, per un periodo variabile in base al proprio fototipo, circa 10-15 minuti al giorno in estate e 20-30 minuti in inverno, tra le 11 e le 15 quando i raggi UV sono più attivi.

Consumare due porzioni di latticini al giorno, come latte o yogurt, anche parzialmente scremati, a colazione o a merenda e aggiungere un cucchiaino di formaggio grattugiato sui primi piatti o sulla verdura cotta. Chi non tollera il lattosio, può utilizzare latte delattosato e Grana Padano DOP perché privo di lattosio.

Due volte alla settimana consumare il formaggio stagionato, per esempio, due porzioni (50g) di Grana Padano DOP o fresco, in sostituzione del secondo piatto o 2 uova.

Mangiare ogni settimana 3 porzioni di pesce, variando le qualità, i pesci più grassi come

salmone, sgombero, alici, tonno, trota, anguilla, etc., sono più ricchi di vitamina D.

Consumare due o tre uova a settimana, sode o cotte in padella antiaderente (anche strapazzate o in frittata) una volta a settimana un primo di pasta all'uovo.

Per migliorarne l'assorbimento, essendo una vitamina liposolubile, è bene condire le pietanze con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo.

Si può utilizzare con moderazione il burro crudo che apporta buone quantità di vitamina D.

Limitare il consumo di caffeina che potrebbe ridurre l'assorbimento di vitamina D.

Mantenere un BMI compreso tra 18,5 e 24,9, per evitare che la vitamina D venga sequestrata dalla massa grassa dell'organismo.

L'Osservatorio Grana Padano nasce nel 2004 grazie ad un progetto del Consorzio di Tutela del Formaggio Grana Padano.

Dall'inizio del 2005 sta "fotografando" gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati agli assistiti di Medici di medicina generale e Pediatri di libera scelta, ai quali nel 2007 si sono aggiunti Dietisti e altri Medici Specialisti che hanno incluso i questionari nelle loro ricerche.

Dal 2015 un'equipe di Dietisti residenti in tutte le regioni d'Italia affianca i medici del territorio offrendo nei loro ambulatori il servizio di anamnesi alimentare e sugli stili di vita, utilizzando il nuovo software online, a

disposizione gratuita di tutti gli operatori sanitari. I dati raccolti con le anamnesi, oltre che informare l'assistito, sono elaborati per dare informazioni di carattere osservazionale-epidemiologico che periodicamente sono diffusi alla società civile.

### **Obiettivi**

Educare l'intervistato ad una corretta alimentazione e suggerire uno stile di vita quale prevenzione primaria, secondo quanto identificato dal programma "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute.

Ottenere una stima qualitativa dell'assunzione di nutrienti e delle abitudini quali fumo e attività fisica.

Fornire al medico un pratico strumento operativo per eseguire l'anamnesi nutrizionale, paragonare i dati raccolti con i LARN e indicare al paziente gli alimenti da ridurre o aumentare per equilibrare l'apporto di nutrienti.

Identificare i principali errori nutrizionali e di stile di vita degli italiani e diffondere la cultura della good practice.

### **Metodologia**

Ogni medico, pediatra, dietista e operatore sanitario, effettua l'anamnesi in un'area riservata online dove risiede il software. L'anamnesi è somministrata solo a soggetti che non soffrono d'importanti patologie ed è effettuata come una ricerca osservazionale (il medico intervista il suo assistito, o il genitore nel caso di minori) l'intervista è guidata da un questionario elettronico che raccoglie: età, sesso, peso e altezza per calcolare il BMI, la circonferenza addominale, lo svolgimento di attività fisica, il tempo trascorso in attività sedentarie (guardare la TV, utilizzare il PC, fare giochi elettronici) e l'abitudine al fumo.

La parte alimentare valuta la frequenza di assunzione settimanale o mensile dei più importanti e diffusi alimenti consumati in Italia, i dati dichiarati vengono elaborati dal software che calcola il contenuto in macronutrienti e micronutrienti e di conseguenza quanti se ne sono assunti con la dieta abituale.

Il software elabora e somma i nutrienti assunti e li paragona al fabbisogno giornaliero di ogni individuo, distinto per età e sesso, per

valutarne lo scostamento rispetto ai valori LARN.

Le eccedenze e deficienze di nutrienti significative vengono evidenziate per correggere l'errore nutrizionale emerso dall'anamnesi.

Gli scostamenti dei nutrienti vengono poi riclassificati in cibi da assumere più o meno frequentemente.

Oltre a ciò il software permette, solo al medico, di suggerire comportamenti personalizzati in base al quadro clinico del soggetto e produce un documento che può essere consegnato agli intervistati.

### **Comitato scientifico OGP**

Prof.ssa Michela Barichella: Medico specializzato in scienza dell'alimentazione, Direttore U.O.S. Dietetica e nutrizione clinica CTO Gaetano Pini, Milano. Prof.ssa a.c. Università degli Studi di Milano. Presidente di Brain and Malnutrition Association.

Prof. Claudio Maffei: Medico Pediatra, esperto di nutrizione e obesità infantile, Docente di metabolismo e nutrizione in età evolutiva dell'Università di Verona, Direttore della U.O.C. di pediatria ad indirizzo diabetologico e malattie del metabolismo nutrizione clinica e obesità dell'Ospedale Borgo Roma, Verona.

Prof. Sergio Coccheri: Medico specializzato in cardiologia e angiologia, Ordinario di Malattie cardiovascolari dell'Università di Bologna.

Prof. Davide Festi: Medico specializzato in gastroenterologia. Ordinario di Gastroenterologia e Coordinatore del Corso di laurea in Medicina e Chirurgia, dell'Università di Bologna.

Dott. Lorenzo Ventura: Medico specializzato in medicina interna, esperto in malattie metaboliche dello scheletro e reumatologia.

Dott.ssa Erica Cassani: Medico specializzato in scienza dell'alimentazione, presso U.O. Centro Parkinson e Struttura semplice di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Prof. Alessandro Lubisco: statistico, Docente di scienze statistiche dell'Università di Bologna.

**Mariella Belloni**



## **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)

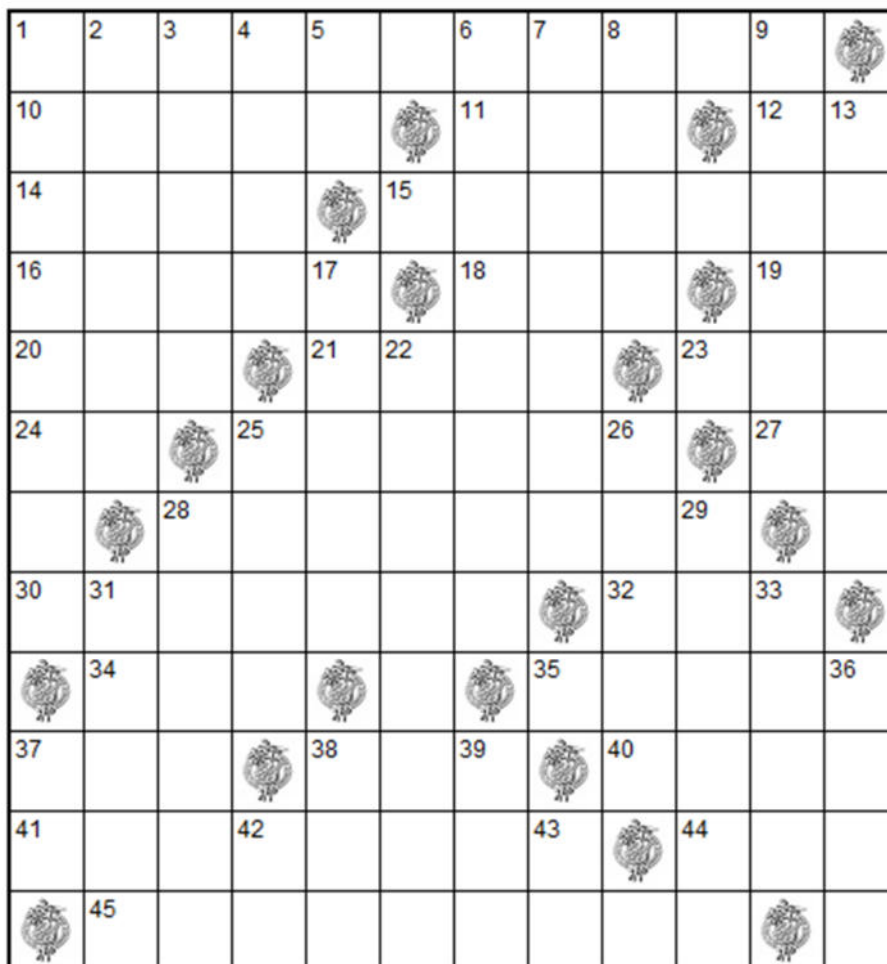
REBUS: 5-4-5-3-7



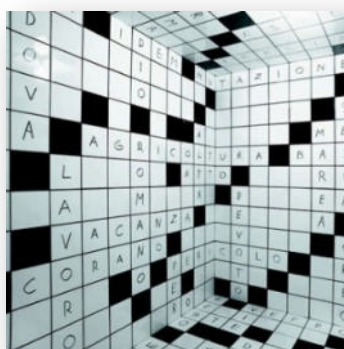
*(la soluzione verrà pubblicata nel numero di  
DICEMBRE dell'Escursionista)*

# IL CRUCIVERBA del mese

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



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



## ORIZZONTALI:

1. Fanno parte dell'Ordine dei Frati Minori
10. Ottone, pittore italiano
11. Treno ad alta velocità
12. Iniziali di Telesio
14. Un pronome personale plurale
15. Indumenti sotto le giacche
16. L'insieme dei collaboratori più vicini a chi coordina un'attività
18. Metodo di orientamento satellitare (sigla)
19. Dono senza eguali
20. Croce Rossa Italiana
21. Gracida nello stagno
23. Uomini londinesi
24. Mezzo uomo
25. Frutto ricurvo
27. La nota che segue il re
28. La capitale del Cile
30. Lega metallica di ferro e carbonio molto resistente
32. Uncino per la pesca
34. Altare pagano
35. L'insieme dei beni di un soggetto
37. Il prefisso che vale... la metà
38. Articolo plurale spagnolo
40. Salite ripide
41. Gioco da tavolo che riproduce, in miniatura, il gioco del calcio
44. Grosso automezzo per merci
45. Donna non sposata.

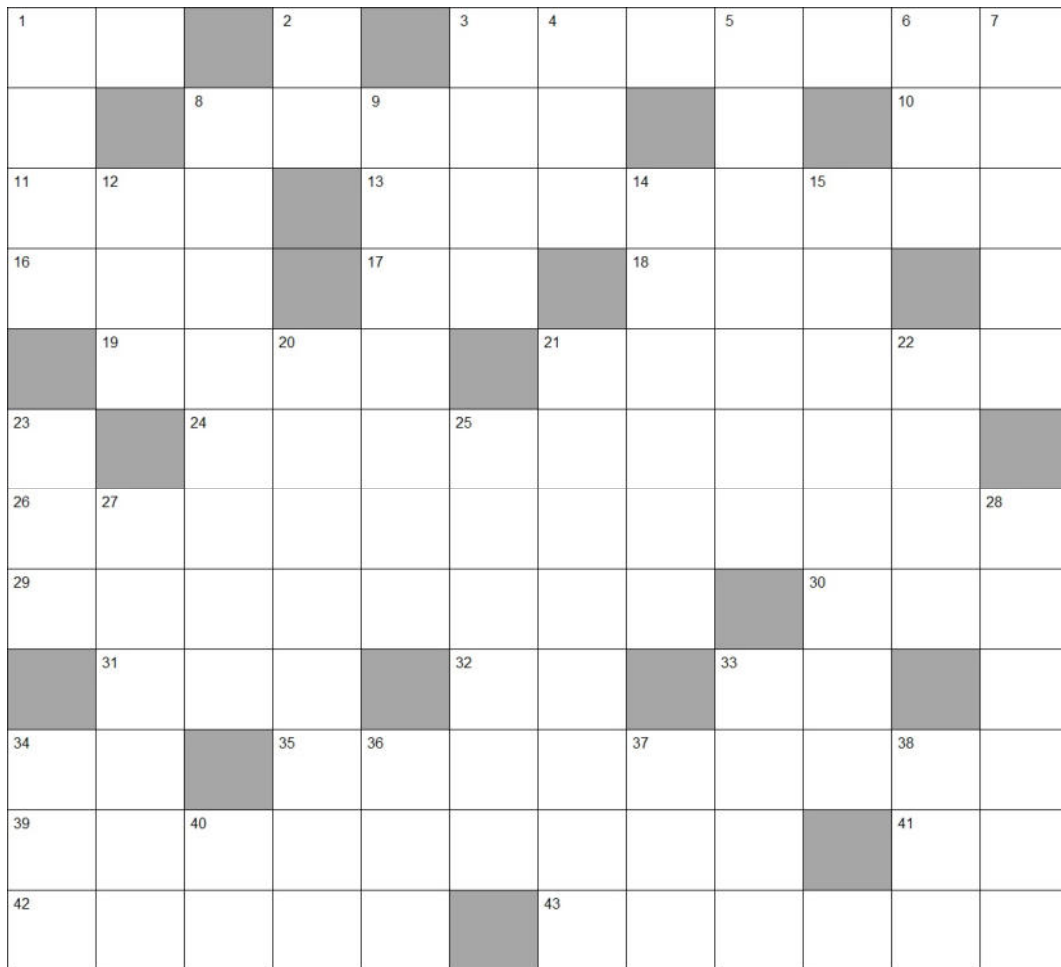
## VERTICALI:

1. Clima piacevolmente mite della sera
2. Sperone di antiche navi da guerra
3. Molto, parecchio
4. Pittura ingenuamente realistica o fantastica
5. A noi
6. Salda pezzi di metallo
7. Strumento di bronzo col batacchio
8. Associazione di donatori di sangue (sigla)
9. In questo stesso testo
13. Un gioco con le racchette
17. Distacco di rocce o masse di terra lungo terreni in pendio
22. Sostanza che neutralizza l'azione di un veleno
25. Insenatura della costa marina
26. Pianta grassa di origine messicana
28. Schiavi romani addetti alla scrittura
29. Il silenzio su un reato mafioso
31. Albert, scrittore francese
33. Campicelli domestici
36. Il giorno prima di oggi
37. Nel mese
38. Lunedì su certi datari
39. Antico titolo per notai
42. Sigla di Bergamo
43. Le hanno deboli e forti.

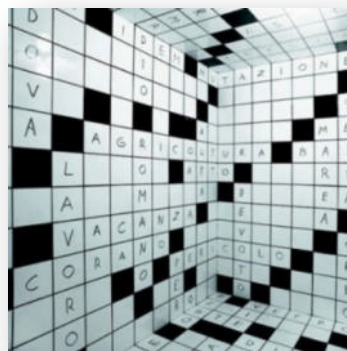


# CRUCIVERBA

*(Franco Griffone)*



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

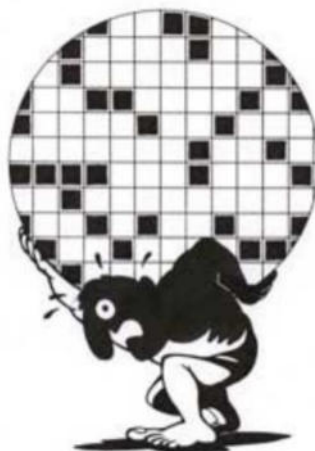


**ORIZZONTALI:**

- 1 Simbolo dell'argento
- 3 Ottenuto, portato via con l'astuzia
- 8 Città stato dell'antica Grecia
- 10 Al centro di Roma
- 11 Anticamente andati
- 13 Sveltezza, prontezza
- 16 Sorella di Helios
- 17 Venezia
- 18 Tributario destro del Danubio
- 19 Antitesi di guerra
- 21 Piccolo recipiente per liquidi
- 24 La pelle vegetale
- 26 Lo era Maria Adelaide di Lussemburgo
- 29 Un Enzo indimenticato cantautore
- 30 L'olio inglese
- 31 Donne bellissime
- 32 Coppia d'assi
- 33 Coro al centro
- 34 Due vocali
- 35 Difetta nei bugliardi
- 39 Tutt'altro che magre
- 41 Precede tenso, terno, verno
- 42 La più vecchia squadra italiana di calcio
- 43 Un tipo di energia

**VERTICALI:**

- 1 Se le da il borioso
- 2 Fiume d'Italia
- 3 Stato del Sud America
- 4 Associazione stampa agroalimentare
- 5 Appartiene alla famiglia delle tetraoninae
- 6 Cifra approssimativa
- 7 Fa parte del complesso prestomacale
- 8 Patriota italiano morto a Sanza
- 9 Ex casa motociclistica italiana
- 12 Il massimo della qualità
- 14 Anagramma di ricciti... danno spettacolo
- 15 Usano il bulino
- 20 Unito, congiunto
- 21 Scolopax rusticole o meglio...
- 22 Ci sono quelli della vita
- 23 Comodità confortevoli
- 25 Ha un enorme becco colorato
- 27 Rasare, tagliare erba o barba
- 28 Loggia, terrazzo coperto
- 33 Città russa
- 34 Un breve aggettivo
- 36 Nme di donna... in famiglia
- 37 Ha sempre l'ultima parola
- 38 Gesto involontario
- 40 Ancona

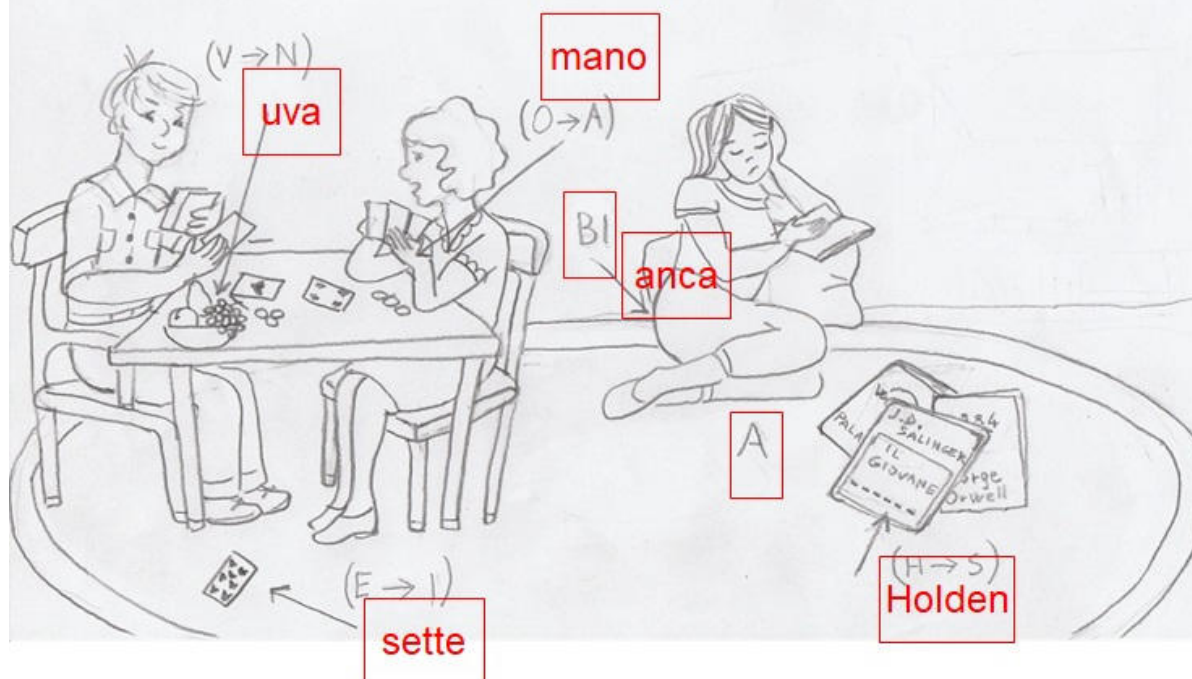


## Le soluzioni dei giochi del mese di OTTOBRE

REBUS con cambio  
sostituire le lettere come indicato tra parentesi: 3,9,6,1, 6

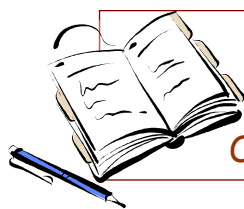
Soluzione:

uVa settE manO BI anca A Holden  
una settimana bianca a Solden



|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1                                                                                 | C                                                                                 | L                                                                                 | U                                                                                  | B                                                                                  |  |  | 4                                                                                 | S                                                                                 | O                                                                                  | S                                                                                 |  | 6                                                                                 | L                                                                                 | A |
|                                                                                   | I                                                                                 |  | 8                                                                                  | S                                                                                  | T                                                                                 | U                                                                                 | F                                                                                 | A                                                                                 |   | 11                                                                                | T                                                                                 | R                                                                                 | A                                                                                 | M |
| 13                                                                                | O                                                                                 | R                                                                                 | O                                                                                  |   | 15                                                                                | N                                                                                 | I                                                                                 |  | 16                                                                                 | D                                                                                 | A                                                                                 | I                                                                                 | N                                                                                 | O |
| 17                                                                                | E                                                                                 | A                                                                                 |   | 18                                                                                 | C                                                                                 | I                                                                                 | S                                                                                 | T                                                                                 | E                                                                                  | R                                                                                 | N                                                                                 | A                                                                                 |  |   |
|  | 20                                                                                | S                                                                                 | C                                                                                  | A                                                                                  | V                                                                                 | A                                                                                 | R                                                                                 | E                                                                                 |   | C                                                                                 |  | 22                                                                                | O                                                                                 |   |
|  | 23                                                                                | P                                                                                 | A                                                                                  | R                                                                                  | E                                                                                 | R                                                                                 | I                                                                                 |  | 24                                                                                 | C                                                                                 | A                                                                                 | S                                                                                 | T                                                                                 |   |
| 26                                                                                | P                                                                                 | A                                                                                 | L                                                                                  | E                                                                                  | R                                                                                 | M                                                                                 | O                                                                                 |  | 27                                                                                 | O                                                                                 | R                                                                                 | T                                                                                 | I                                                                                 |   |
| A                                                                                 |  | 28                                                                                | E                                                                                  | S                                                                                  | S                                                                                 | O                                                                                 |  | 29                                                                                | S                                                                                  | P                                                                                 | O                                                                                 | R                                                                                 | T                                                                                 |   |
| I                                                                                 |  | 30                                                                                | S                                                                                  | T                                                                                  | O                                                                                 | N                                                                                 | A                                                                                 | T                                                                                 | I                                                                                  |  | 32                                                                                | I                                                                                 | E                                                                                 |   |
| 33                                                                                | R                                                                                 | O                                                                                 | S                                                                                  |   | 35                                                                                | I                                                                                 | G                                                                                 | I                                                                                 | E                                                                                  | N                                                                                 | E                                                                                 |  |                                                                                   |   |
|  | 37                                                                                | N                                                                                 | E                                                                                  | A                                                                                  | N                                                                                 | C                                                                                 | H                                                                                 | E                                                                                 |   | O                                                                                 |  | 39                                                                                | S                                                                                 |   |
| 40                                                                                | R                                                                                 | E                                                                                 |  |  | 41                                                                                | S                                                                                 | A                                                                                 | I                                                                                 |  | 42                                                                                | V                                                                                 | E                                                                                 | R                                                                                 | E |

|    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1  | S | C | I | A | P | I | D | O |   | A  | L  | A  |
| 2  | I | E | N |   | A | N | E | T | I |    | U  | R  |
| 3  | M |   | T | I | N | C | A |   | T | E  | D  | E  |
| 4  | O | B | E | R | D | A | N |   | I | O  | W  | A  |
| 5  | N | O | N |   | O | M |   | A |   | S  | I  | T  |
| 6  | B | A | S | T | R | E | N | T | A |    | G  | E  |
| 7  | O |   | A | R | A | R | A | T |   | S  | S  |    |
| 8  | L | I | M | O |   | A | D | E | L | C  | H  | I  |
| 9  | I | S | E | F |   | R | A | S | O | I  | O  |    |
| 10 | V | E | N | I | R | E |   | I | D | A  | H  | O  |
| 11 | A | R | T | E |   |   | C |   | E | R  | E  | S  |
| 12 | R | E | E |   | C | A | R | I | N | E  |    | S  |



## Prossimi passi Calendario delle attività UET

### A San Martino ogni mosto è vino

Cari Uetini, anche quest'anno siamo arrivati a Novembre, il mese della "estate di San Martino".

Nome che trae le sue origini dalla tradizione del "mantello", secondo la quale *Martino di Tours* (poi divenuto San Martino) nel vedere un mendicante seminudo patire il freddo durante un acquazzone, gli donò, per l'appunto, metà del suo mantello; poco dopo incontrò un altro mendicante e gli regalò l'altra metà del mantello e subito dopo, il cielo si schiarì e la temperatura si fece più mite.

Leggenda questa usata a pretesto per far capire che "l'estate di San Martino" è il nome con cui viene indicato un eventuale periodo autunnale in cui, dopo le prime gelate, si verificano condizioni climatiche di bel tempo e relativo tepore.

Quindi anche noi Uetini, confidando in qualche bel fine settimana tiepido e soleggiato, non potevamo rinunciare a programmare un paio di bellissime escursioni autunnali di cui adesso vi dirò.

- Domenica 8 Novembre percorreremo il Sentiero di Coniolo, un suggestivo itinerario naturalistico e storico inserito nei percorsi ufficiali di *Camminare il Monferrato* e gestito dal CAI. Questo percorso è celebre perché attraversa la storia di Coniolo, definito il "paese che visse due volte". Nei primi del '900 infatti, l'antico borgo di Coniolo Basso crollò progressivamente a causa degli intensi scavi sotterranei della marna per la produzione di cemento. Il paese fu quindi completamente ricostruito più in alto sulla collina (Coniolo Bricco)
- Mentre Mercoledì 18 Novembre riapriremo la "stagione" dei Cammini Dolci UET raggiungendo il rifugio Troncea dopo un "dolce dislivello di 320 metri. Il Rifugio Troncea è una splendida struttura alpina situata a 1.915 metri di altitudine nel cuore del Parco Naturale della Val Troncea, nel comune di Pragelato (TO).





Ancora una volta ci attende quindi un mese ricco di iniziative e di opportunità per vivere insieme nuove esperienze, incontrare nuovi e vecchi amici e far crescere la nostra storica Unione Escursionisti di Torino.

Vi aspetto tutti... ma proprio tutti!

E Buon "Escursionista"!

**Mauro Zanotto**

*Direttore Editoriale de "l'Escursionista"*



## *Trekking nel più grande museo del mondo*

*Appunti di viaggio*

Dove si trova?

Nel Sahara.

In tutto il Sahara sale e grotte finemente decorate da pitture ed incisioni risalenti a miti di anni fa.

Dai nostri antenati.

Scene di caccia, pastorizia, allevamento, mandrie di cavalli e di cammelli.

Questi ultimi arrivati in Asia e poi in nord Africa dal Medio Oriente direttamente dal Nord America quando lo stretto di Bering era attaccato all'Asia.

E poi udite udite le Teste Rotonde.

Veri e propri ufo con caschi dotati di antenne.



## **Reportage** *Ai "confini" del mondo*

Quando in Europa c'era l'era glaciale il Sahara era verde come ora lo è la savana e l'Africa nera.

C'era il mare.

Un grande mare e quindi ora troviamo pitture di barche e di meduse e di nuotatori.

6 giorni per 80 km di percorso.

A piedi con una guida un cuoco, due asinai e 6 asini.



*6 giorni per 80 km di percorso.  
A piedi con una guida un cuoco, due  
asinai e 6 asini.*

*Scene di caccia, pastorizia, allevamento,  
mandrie di cavalli e di cammelli.*



Ha piovuto da poco, ovunque laghetti di acqua  
trasparente e buonissima da bere.  
Vegetazione mai vista prima in spiaggia 30  
anni di Sahara.  
Ops oramai sono 33.  
Fiori, blu, azzurri e violetto.  
Ah dimenticavo il giallo.  
Alcune tipo di piante che usiamo nel terzo  
bicchierino di tè.  
Il te' nel deserto.  
Il primo forte come la morte.  
Il secondo amaro come la vita..  
Il terzo dolce come l'amore  
A voi la scelta.  
Anche se credo di sapere già la vostra  
risposta.

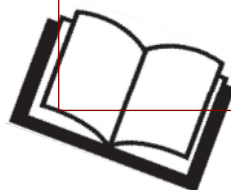
**Fabrizio Rovella**

(Esploratore e Sognatore)

 Fabrizio Rovella

 Saharamonamour

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



**Invito alla lettura**  
*La libertà di viaggiare  
attraverso un libro*

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

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

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

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

**Alessandro Barbero**

**Buona lettura e buon viaggio!**  
**Capitolo 3**



### Capitolo III

Arrivarono al lago Lemano con Cori addormentata tra le braccia della cintura di sicurezza. Avrebbe voluto svegliarla per farla partecipe dell'incantevole panorama, ma si trattenne pensando che in quel momento era più salutare lasciarla riposare. Si allontanò lasciando Montreux alle spalle e iniziò la salita verso Berna, godendo panorami che fino a quel giorno non aveva visto che sui calendari. Era già stato a Ginevra con Filomena in uno di quei viaggi consumati nella giornata, ma mentre guidava si rese conto che quello che avevano visto non era che un frammento della vera Svizzera.

Fu contento nell'osservare Cori, che intanto si era svegliata, appiccicata al vetro che seguiva una poiana che si era appena alzata in volo da un palo della rete metallica posta a protezione dell'autostrada.

Passarono vicino al lago della Gruyere e s'inoltrarono nel Fribourghese, ammirando in lontananza le vette innevate e gli splendidi e lindi alpeggi, pennellati su prati verdi e isole di fitti boschi. Cori era meravigliata dal paesaggio, ma ancor più dalla quantità di mucche lasciate libere a pascolare sui pendii erbosi.

Le nuvole li accompagnavano capricciose, giocando a rimpiazzare con il sole in un ti vedo, non ti vedo, lasciando presagire un turbine in arrivo, ma regalando loro un cielo con i colori della tavolozza, in un mix predominante di grigio.

Il temporale arrivò all'improvviso come se qualcuno dal cielo avesse aperto un rubinetto, anzi un miscelatore, difatti l'acqua si alternava a piccoli chicchi di grandine, proprio come se una mano usasse uno strumento per dosare ghiaccio e acqua. Filippo pensò subito all'auto e al caravan non sue e un senso di rabbia lo pervase.

Un po' per la velocità di marcia, un po' per il vento che spostò a sud la nera nuvolaglia, tutto finì in breve tempo. Si fermarono alla prima stazione di servizio per controllare se le ciliegie di ghiaccio avessero fatto danni ma, con sollievo, Filippo vide che le carrozzerie erano passate indenni.

"Ti sei spaventata?" Chiese a Cori ripartendo verso nord.

Prima di rispondere, la bimba lo guardò intensamente poi, portando la mano destra all'altezza del viso, mosse l'indice in segno di negazione. Filippo non si trattenne, e rallentando d'istinto, le passò la mano sui capelli e le inviò un bacio, anche se lei si era già girata verso il finestrino per continuare le sue esplorazioni.

Dal giorno in cui Filippo era uscito definitivamente da casa, Corinna, oltre allo sciopero della voce, aveva ridotto drasticamente le espansività, lasciando in lui solamente il ricordo dei tempi felici.

Da quando aveva compiuto sei anni, si era inventata il suo benvenuto serale nei confronti del papà, coinvolgendolo nel più antico dei passatempi.

Era un gioco che la rallegrava e la rendeva felice perché per lei era espressione di affetto e tenerezza verso il genitore. Alla sera, appena Filippo inseriva la chiave nella serratura, lei correva a nascondersi in qualche stanza dietro a un mobile, o addirittura sotto il letto matrimoniale. Più Filippo tirava in lungo la ricerca e maggiore era l'abbraccio, con tanto di urlo, da parte di entrambi.

Era uno dei pochi momenti in cui il papà giocava con sua figlia, tanto che il divertimento divenne un'abitudine, da lasciare delusa e addolorata la bimba, quando questo cessò. Sì perché questa intima gioia ebbe termine quando Filippo, rientrando di malavoglia al pensiero di chi aveva appena lasciato, criticò il gioco dicendo che quel tipo di svago ormai non era più appropriato ad una bambina della sua età.

Corinna non si rassegnò a quella sentenza, per diversi giorni insistette per riprenderlo, anche se inutilmente, finché una sera, dopo aver aspettato invano, lo raggiunse in cucina rossa in viso, domandando se avesse giocato con un'altra bimba.

L'improvvisa domanda, già con tono d'accusa, ghiacciò l'uomo che però non volle darle l'importanza che avrebbe dovuto, così prese la figlia in braccio raccontandole la bugia della stanchezza e l'ipocrisia del gioco ormai superato.

*“Hai giocato con un'altra bimba?”*. Ripensando a quella domanda, Filippo comprese quanto era stato superficiale nel considerarla una casualità, e adesso, conoscendo meglio la figlia e dopo aver letto alcune pubblicazioni sulle eccezionali doti sensoriali degli adolescenti, era sempre più sicuro di ciò che si ostinava a non voler credere: Corinna aveva già intuito il suo tradimento!

Arrivarono a Basilea con il sole che giocava a nascondino tra agitate nuvole nere. Incolonnati alla dogana svizzero-tedesca, dopo una manciata di minuti, furono invitati da una guardia di frontiera a transitare in fretta.

“Pensa Cori, siamo già in Germania!” Disse ad alta voce senza però distogliere lo sguardo dalla strada. Anche se cominciava a familiarizzare con il rimorchio, il traffico pesante che trovò sull'autostrada e l'affaticamento suo e di Corinna, lo convinsero a cercare subito un campeggio. Aveva preventivamente studiato percorso e soste, ma già dal primo giorno dovette modificarli.

La stanchezza cominciava ad affiorare togliendogli lucidità, e con essa si insinuava l'inevitabile affanno di trovare velocemente un ricovero per la notte.

Uscirono dal serpente d'asfalto seguendo l'unica indicazione che riportava la classica tenda, sinonimo del campeggio. Avrebbe voluto fermarsi e controllare se la guida camping lo avesse citato, soprattutto per non finire in uno di quelli scadenti, ma essendo la strada non molto larga e in mezzo alla campagna, proseguì nella speranza che fosse vero ciò che gli aveva detto l'amico Michele:

“In Germania non avrai problemi, i campeggi sono tutti ottimi, al peggio sono come i nostri”.

La statale che stavano percorrendo lentamente cominciò a salire, abbandonando i campi coltivati per lasciare il posto a verdi prati. Cori, di tanto in tanto, si girava a guardare il suo papà per cercare di capire se era preoccupato oppure se sapeva cosa stesse facendo e dove stesse andando.

Ai suoi sguardi, Filippo cercava di sorridere per infondere tranquillità e sicurezza, ma era una menzogna, perché non aveva più visto cartelli indicatori. Avanzava soltanto con la fiducia

nell'organizzazione teutonica e nella speranza di veder apparire al più presto un'indicazione certa.

Come un uomo perduto nel deserto agogna a trovare un'oasi, anche lui bramava la vista di un segnale con la tenda. Finalmente si materializzò in un'ampia rotatoria caratterizzata da una macina da mulino che si pavoneggiava al centro contornata da tre basse betulle.

Entrarono nel paesino seguendo i numerosi cartelli, anche se ormai era impossibile sbagliare.

Erano prossimi alla foresta nera.

Fienili e capannoni per il ricovero di mezzi agricoli, si alternavano a graziose costruzioni caratteristiche della zona. Piccole finestre con ai vetri tendine di pizzo locale, erano impreziosite da grossi vasi appesi all'esterno gonfi di rossi gerani pendenti. Sulle porte d'entrata spiccava una targa di ottone o di legno con sopra inciso il nome della famiglia. Alcune possedevano un minuscolo balcone di legno con appesi alla ringhiera ancora vasi di gerani, in un'esplosione di rossi e rosa.

Erano soltanto le sei di sera, ma di gente in giro non se ne vedeva.

Un'auto li seguiva pazientemente nell'impossibilità di superarli, finché all'improvviso una grossa freccia rossa, con sotto un nome impronunciabile, indicò l'entrata tanto cercata. Distratto dalla segnalazione, Filippo svoltò a sinistra dimenticando di azionare la freccia, beccandosi subito una strombazzata di clacson dalla rossa Mercedes che veniva appresso.

“Slacciati le cinture e vieni con me, dobbiamo farci registrare e poi finalmente ci potremo riposare e preparare la cena”. Cori ubbidì senza sorridere, ma scese dall'auto così velocemente che Filippo comprese quanto fosse stanca e stufo di essere seduta da così tanto tempo.

“Guten abend”. Una ragazzone bionda alla reception chiese con tono sbrigativo alcune cose, ma non sapendo nulla di tedesco, Filippo le domandò se avesse potuto ripetere in inglese. Nemmeno con quello era bravo, ma almeno i vocaboli da sopravvivenza li capiva.

“Siete italiani?” Chiese la stangona in un italiano storpiato dall'inflessione crucca.

“Magnifico, se parla la mia lingua mi sento molto meglio” rispose sorridendo Filippo.

“Poco, poco” fu la risposta, e infatti così era, ma bastò per espletare la piccola burocrazia senza che lui dovesse sfoderare il suo maccheronico inglese.

Risalirono in auto preceduti da un ragazzino in bicicletta che li guidò nell’area appositamente attrezzata per un pernottamento. Mentre Filippo staccava il caravan dall’auto e si accingeva a stabilizzarla abbassando i quattro piedi, Cori si allontanò dirigendosi all’area giochi poco distante, curiosando altri suoi coetanei che allegramente giocavano e si rincorrevano tra un enorme pneumatico da trattore conficcato nella sabbia e una grossa e robusta altalena. Tranquillizzato nel vederla in un luogo sicuro, il padre allacciò con un lungo cavo la luce elettrica e completò le poche operazioni che Michele gli aveva insegnato.

Per alcune domeniche l’amico l’aveva fatto guidare con il rimorchio e gli aveva fatto fare più volte le operazioni che si devono eseguire ogni qual volta si arriva o si parte.

-È la quarta volta che mi fai attaccare e staccare la luce, mi fai accendere il gas, il frigorifero, mettere e togliere la tanica del bagno e ho perso il conto di quante volte ho alzato e abbassato i piedini per stabilizzarla! Non sono mica scemo! - Esplose Filippo una domenica mattina. Vedrai, tutto quello che ora pensi sia semplice e scontato risulterà difficile, specialmente le prime volte e dopo aver guidato per tante ore. Dopo i primi giorni lo so, tutto ti sembrerà quasi ridicolo, ma prima... dammi retta, sai che lo dico per esperienza- .

Filippo ricordò quelle parole il mattino seguente quando, distrattamente, partì dimenticando il freno a mano del caravan tirato!

Cori non era mai stata in un ambiente così libero e autonomo e, cosa ancor più nuova per lei, era la prima volta che sentiva pronunciare parole incomprensibili in un’unica grande aggregazione di bambini di tutte le nazionalità. Rimase a margine del campo giochi affascinata dalla babele in miniatura fin quando un maschietto dalla pelle bianchissima e i corti capelli color carota si avvicinò a lei. Bastò quel gesto per risvegliarla dalla sua fantasia e correre dal suo papà, anche se continuò a curiosare da dietro l’auto le mosse del bimbo.

Per lei era tutto nuovo ed eccitante e, anche se Filippo cercava di atteggiarsi all’adulto di provata esperienza, anche lui percepiva le stesse sensazioni.

Andarono insieme nella batteria servizi, un po’ per imparare la geografia del luogo, ma soprattutto per lavare i pomodori, scoprendo più tardi che a poca distanza della loro piazzola c’era una colonnina d’acqua potabile.

“Se mi aiuti mangiamo fuori, che dici?”

Cori, frastornata, stanca e provata da tutte quelle novità, fece cenno di sì con la testa, ma poi salì in macchina a prendere il libro e il quaderno delle immagini e simbologie e, mettendo l’indice sopra la figura di un bambino che si stava coricando fece capire che desiderava distendersi e riposare. Il quaderno l’aveva disegnato Filippo dopo aver ascoltato i vari medici specialisti da cui era stato con Filomena per capire il perché del mutismo di Corinna.

“Non parla più!”

“Chi non parla più?” Chiese Filippo, mentre salutava un cliente che stava uscendo dall’ufficio.

“Nostra figlia!” Urlò Filomena al cellulare.

“Calmati...! Come non parla più? Ti prego di tranquillizzarti e spiegarmi chiaramente cosa è successo” disse Filippo ancora lontano dall’immaginare l’incubo in cui stava entrando.

“Corinna ha smesso di parlare. Era già da un po’ di giorni che la vedevo cupa e silenziosa, ma con quel che è successo non può certo essere felice. Comunque ho pensato che appena si fosse assorbita la botta della tua fuga anche il suo umore sarebbe migliorato, invece sono tre giorni che non dice più nulla, né a me né alla maestra, infatti è lei che questa mattina mi ha fermata per chiedermi se anche a casa aveva il medesimo atteggiamento. Bisogna portarla dalla pediatra al più presto. Questo è il bel risultato del tuo comportamento!”

“Senti - la interruppe Filippo - a me non sembra così grave, sarà sicuramente una protesta infantile, comunque sarà bene vederci e parlare di persona, non mi pare sia un argomento da trattare al telefono”.

“Non ho nessuna voglia di vederti, questa sera la porto dal medico e poi ti dico”.

“E no, la figlia è anche mia e dal dottore ci vengo anch'io, che ti piaccia o no”.

Filomena avrebbe voluto gridargli ancora che non lo voleva, che la colpa di tutto quel casino era soltanto sua, che si era sempre interessato poco a sua figlia, che se a Corinna fosse capitato qualche cosa l'avrebbe ucciso, ma in fondo sperava che andasse con lei.

Anche se non vorresti più vedere la causa del dolore, ci sono momenti e situazioni in cui non vuoi restare solo, e Filomena aveva il terrore di affrontare il verdetto medico. Dentro di lei sentiva che quel mutismo non era un capriccio momentaneo. Una madre difficilmente si sbaglia su queste cose.

La dottoressa le fece una visita al limite della pignoleria, cercando di creare con la bimba un dialogo, ma questa, anche se ubbidiva e non dava segni d'impazienza, continuava nel suo silenzio e nel tenere un atteggiamento distaccato e triste. Finito l'esame Filomena l'aiutò a rivestirsi continuando a baciarla e a chiederle se stava bene, ma lei assentiva distrattamente, come se avesse ricevuto un comando. Si sedette a un tavolino in una stanzetta adiacente allo studio, attrezzata appositamente per i bimbi, e cominciò a disegnare figure su un album, isolandosi dai genitori e dal medico, come fossero estranei.

“Dovete portarla da un neuropsichiatra infantile, io non sono in grado di fare una diagnosi sicura. Bisognerà fare accertamenti per escludere eventuali disfunzioni organiche, anche se dubito che ve ne siano”.

“Ma lei cosa pensa? È una malattia? E se lo è di che si tratta?” Incalzò Filomena nella speranza di estorcerle un giudizio. In fondo era la sua pediatra. L'aveva vista crescere. L'aveva visitata tante volte e altrettante l'aveva trovata sanissima. Non poteva lavarsene le mani, doveva dire qualche cosa, e la dottoressa lo capì.

Filippo era senza parole, ascoltava in silenzio oppresso dal senso di colpa che, anche se scacciato, ritornava sempre più forte.

“Capisco cosa vuol sapere - disse in modo pacato la pediatra - lei vuole sapere se questa cosa è grave oppure no e se ha un nome”.

“Proprio così” la interruppe Filomena.

“Di norma questo genere di disturbo noi lo chiamiamo Mutismo Selettivo”.

“È grave?” La interruppe nuovamente Filomena, sempre più agitata.

“Grave dal punto di vista della salute come la intendete voi, no. Come vede la bimba è sana e non ha nessun problema evidente, anche se bisognerà farle alcune analisi per sicurezza, ma come ho già detto, per mia esperienza non c'è da preoccuparsi da questo punto di vista. Di norma il Mutismo Selettivo è un disturbo dell'ansia infantile caratterizzato dall'incapacità di socializzare. I bambini con questo disturbo non riescono a parlare e assumono un comportamento caparbio e ostinato nel tacere. Sono così ansiosi che non riescono proprio a pronunciare i suoni e di conseguenza le parole non escono. E' frequente in soggetti altamente timidi ed emotivi e a peggiorare la loro condizione è spesso l'insistenza che noi adulti esercitiamo verso di loro, convinti che spronarli a parlare sia il metodo più efficace per farli uscire dal loro mutismo. Nulla di più sbagliato. In questi giorni ha notato se fa cose strane?” Chiese il medico rivolgendosi sempre a Filomena.

“In che senso?”

“Succhiarsi le dita, torcersi i capelli, appartarsi in un angolo come a voler sparire, girare la testa mentre lei le fa una domanda, cose così”.

“Beh, qualche cosa del genere lo fa”.

“Cosa?” Continuò la pediatra.

“Girare la testa, fantasticare con le dita e qualche volta succhiarsi il pollice, ma queste cose un pochino le ha sempre fatte” disse Filomena guardando per la prima volta il marito a chiederne conferma.

“Sì, mia moglie ha ragione, queste cose Corinna le faceva”. Disse Filippo frastornato.

“Quello che vorrei sapere, anche perché il neurologo ve lo chiederà in modo insistente, è se è peggiorata da quando è iniziato il mutismo”.

Filomena ci pensò un po' su, poi guardando negli occhi il medico, rispose di sì con il capo e l'emozione si impossessò di lei con un leggero pianto.

“Su, su, non faccia così, come le ho detto, per me è un disturbo psicologico. Certo è singolare che sia venuto così all'improvviso in una bimba che fino a poco tempo fa non aveva nulla e poi...a otto anni. Questi disturbi solitamente si manifestano nei primi anni, invece da come la

conosco e da cosa mi dite, la bimba non è timida, anzi direi anche chiacchierona. Ultimamente c'è stato un episodio che l'ha scossa, magari involontariamente?" Continuò l'interrogatorio rivolgendosi a Filippo e lasciando che Filomena si asciugasse gli occhi.

"Mia moglie ed io ci siamo separati da poco, ma non penso che questo possa esserne la causa". Aggiunse in fretta, nella speranza che la dottoressa confermasse.

"Essere sicuri che la colpa sia solo per questo è difficile a dirsi, certo è che i presupposti ci sono tutti". Disse in modo lapidario.

Filomena, che intanto si era ripresa, fulminò il marito con gli occhi. Lei era sicura che il disturbo della figlia stava nella loro separazione, ma per non innescare un litigio di fronte al medico, accettò l'indirizzo di un neuropsichiatra infantile che gentilmente la pediatra le aveva scritto sulla sua carta intestata, ringraziandola della pazienza.

"Questa sarà brava, ma è pur sempre una pediatra generica, prima di disperarci sentiamo questo medico specializzato, a me sembra impossibile che una bimba di questa età e che fino a ieri era allegra e non stava mai zitta ora faccia così". Poi di seguito, forse nell'illusione che con lui la bimba potesse cambiare atteggiamento, disse alla moglie che avrebbe voluto averla la domenica successiva per portarla al Luna Park.

"Perché? Pensi che con te si metta a parlare? Hai la presunzione d'amarla più di me e quindi di scioglierle la lingua e farla ritornare allegra? Potevi pensarci prima, quando rientravi alla sera dicendo che eri stanco e non le concedevi nemmeno un minuto del tuo preziosissimo tempo. Fino a quando questo disturbo ci sarà, la bimba starà con me. Vai dall'avvocato, vai dal giudice, vai dal presidente della Repubblica, vai dove vuoi, ma Corinna con te non viene e ora vattene al diavolo e medita sui tuoi sbagli".

Filippo avrebbe voluto dirle che anche lei aveva delle colpe, che la sua apprensione e le sue nevrosi avevano raggiunto limiti da cartellino rosso, avrebbe voluto ribattere sulle sue affermazioni riguardo al diritto di avere la figlia una volta la settimana, ma l'esasperazione della moglie e la presenza della bimba lo fecero tacere suo malgrado,

pensando che la ferita era ancora troppo fresca e che in quel momento qualsiasi reazione era prematura e controproducente.

Baciò Corinna stringendola in un forte abbraccio e se ne andò più mesto che irato, frastornato dalle parole del medico e addolorato per la sua bambina e così, all'improvviso, ricordò quanto letto mesi prima su di un libro, "sposati in fretta e pentiti con comodo".

Il morale era a terra, ma una smorfia di sorriso si disegnò sul volto pensando a quanto siano azzeccati i detti popolari.

Da quel giorno nulla fu più come prima, e se già la separazione stava creando tanti problemi, ora con la bimba messa in quel modo, le difficoltà erano aumentate a dismisura, facendo passare il fallimento del matrimonio come un problema minore.

"Non puoi andare a letto a stomaco vuoto e visto che anch'io sono stanco, ci mangiamo uno yogurt e un frutto e poi andiamo a nanna, che dici?" Cori sorrise e, anche se avrebbe voluto distendersi immediatamente, non poté fare a meno di dare retta al buco nello stomaco.

Seduti al tavolino pieghevole a ridosso della caravan, padre e figlia si rilassarono curiosando l'intensa vita del campo.

Essendo la prima volta tutto era nuovo e insolito.

Bizzarro era vedere una coppia di anziani inglesi che senza un sorriso giocavano a volano.

Divertente apparivano i componenti di una famiglia olandese che, appena arrivati, ripartivano in bicicletta ognuno con il proprio casco colorato.

Sorprendente era scoprire l'abilità di un biondine in pantaloni corti e già in là con gli anni, arrivare tutto solo in bicicletta, togliere da due tasche laterali una minuscola tendina, montarla in un baleno e mettersi a mangiare pesche scioppate direttamente dal barattolo di latta.

Filippo, se da un verso era affascinato da tante diversità, dall'altro pensava preoccupato a quanti chilometri ancora lo dividevano dalla meta. E poi ci sarebbe stato il ritorno! Si era accorto della stanchezza di Cori anche se lo

confortava la curiosità con cui la bimba aveva accettato il primo giorno con poche soste e un pasto frugale in un'area attrezzata dell'autostrada.

Quel viaggio doveva essere una vacanza, ma se nei giorni a venire l'affaticamento e la noia avessero inciso sul morale della sua bambina, allora non ci sarebbero state alternative: sarebbe dovuto tornare a casa!

Certo, sarebbe stata per lui una sconfitta e una delusione a quell'originale esperimento, anche se Filomena l'aveva definito con una espressione molto più colorita.

Cori non arrivò ad assaporare la novità dell'originale letto in un ambiente così diverso dalla sua abituale cameretta. Appena uscì dal bagnetto del caravan con ancora lo spazzolino in mano, saltò sulla brandina curiosa della novità, ma non fece tempo per ritornare a riporlo che piombò in un sonno tanto improvviso quanto profondo.

Filippo coprì la bimba, uscì e si sedette per rilassarsi della giornata, certo di godersi la frescura serale e mettere il cervello in stand-by, ma non ci riuscì e la girandola dei ricordi ricominciò a ruotare.

Andarono dal neuropsichiatra, ma la differenza con la pediatra fu solo nella parcella. Le parole furono più professionali e astruse, ma la diagnosi fu la stessa e con essa la delusione di entrambi.

“Comunicatori Multimediali Palmari, ecco cosa serve per ora alla vostra bambina. Ora siamo nell'era tecnologica quindi io consiglio questo tipo avanzato per la comunicazione, con il tempo si vedrà, comunque la voglio rivedere dopo gli esami che ho prescritto, anche se sono sicuro che la bimba è sana come un pesce”.

Filippo navigò per ore sul computer dell'ufficio per capire e conoscere tutto quanto c'era da sapere su questi nuovi strumenti. Si meravigliò nel vedere quante cose erano state fatte per aiutare e alleviare questo problema. Gli apparecchi erano presentati come ausilio all'avanguardia per bambini e adulti con gravi patologie e, anche se la loro bambina era sana, il non parlare la accomunava a quanti non potevano comunicare per impedimenti dovuti a malattie. Più scorreva le pagine telematiche e

più cresceva in lui la rabbia di dover cercare tali strumenti per una creatura in buona salute. Era già sconvolgente scoprire quanto dolore girava attorno a queste macchinette, ma doverle utilizzare per una causa a lui incomprensibile gli dava un senso di impotenza. La ricerca lo convinse a scegliere il sistema grafico-visivo e non quello più sofisticato consigliato. Sicuramente la sua decisione era dettata dalla certezza che in poco tempo la bambina sarebbe tornata quella di prima e scegliere una tecnica semplice, in cui poteva anche lui aggiungere a piacimento disegni o fotografie, gli dava l'illusione di un disturbo transitorio e di facile soluzione. Fu proprio in occasione di quella ricerca che si accorse della sua ignoranza sulla quantità di bambini sofferenti per disturbi irreversibili. Lui, come la stragrande maggioranza del popolo, vedeva l'handicap dei bambini come una cosa dolorosa di cui si ha pietà e compassione, ma da cui, anche se vicinissimi, si cerca di evitare un qualsiasi coinvolgimento, sempre sperando che queste cose non capitino a loro. Questa volta però Filippo si rese conto che la sorte aveva scelto lui, non per disfunzioni genetiche, ma per la conseguenza dei suoi comportamenti, e questo lo esasperava ogni giorno di più.

Non fu una scelta indolore e lo constatò quando ritornarono per la seconda volta dal neuropsichiatra per portare tutti i risultati prescritti, fortunatamente negativi come aveva predetto.

Appena uscirono dallo studio medico Filomena incominciò a insistere sulla soluzione più moderna, quasi avesse potuto fare miracoli; ne era così convinta che voleva recarsi direttamente nel negozio specializzato consigliato dal medico per acquistare subito il necessario. Filippo cercò di persuaderla a pazientare qualche giorno nella speranza di capire meglio cosa fosse veramente utile e di valutare quanto detto dal medico che li aveva indirizzati al sistema più moderno.

Questi problemi sono già assai difficili da affrontare in armonia dovendo agglomerare e far coincidere convinzioni personali, ma se a questo si aggiunge l'imbarbarimento della separazione, ecco che gli impedimenti e le cattiverie si rigenerano velocemente, facendo dimenticare l'oggetto del litigio.

Volarono parole grosse sul marciapiede, appena fuori la porta dello studio, e continuarono così per un bel tratto di strada, rinfacciandosi a vicenda atteggiamenti e silenzi avuti in presenza del medico. Cori li guardava attenta e triste, conscia del deprimente spettacolo che le stavano offrendo.

Quando Filomena salì sulla sua piccola utilitaria con la bimba, la discussione finì con lei che, accendendo il motore disse: “Domani vado a comperarle quanto consigliato, tu continua pure a consultare quella diavoleria che hai in ufficio”.

Il giorno seguente telefonò all'ex marito, la voce era gelida e tremante come Filippo non aveva mai sentita.

“Sono stata in quel negozio”. L'uomo capì al volo che qualche cosa non era andato come voleva lei, quindi non parlò aspettando il seguito.

“La titolare del negozio mi ha consigliato di iniziare con quaderni e disegni e poi... si vedrà”.

“Come mai ti sei convinta?” Chiese cercando di non urtare la sua suscettibilità.

“I soldi! - gridò all'apparecchio - quei maledetti così arrivano dall'America e sono carissimi e con quello che mi passi tu!”

“Ma se mi hai appena detto che anche la signora del negozio ha consigliato il sistema più semplice”. Replicò Filippo per non passare da fesso.

“Certo, dopo che ha visto la smorfia che ho fatto quando mi ha detto il prezzo, non poteva che caldeggiarmi la soluzione meno cara”.

**Sergio Vigna**

*Arrivederci a dicembre  
con il quarto capitolo de “La lunga strada”!*





## Color seppia

### Cartoline dal nostro passato\



### Una Gita alla Torre d'Ovarda

27 ottobre 1912

A mezzogiorno in punto di Domenica 27 Ottobre scorso, una comitiva dell'Unione Escursionisti, composta di 17 alpinisti, fra cui tre gentili signorine, giungeva sulla vetta della Torre d'Ovarda, m. 3075, dopo aver felicemente compiuta un'ascensione che, data la stagione inoltrata, le condizioni speciali della montagna e le difficoltà presentate, specialmente dall'abbondante neve ultimamente caduta e sovrappostasi a quella già congelata di precedenti nevicate, può giustamente dirsi di primo ordine.

Ma su quella vetta, sotto un cielo purissimo, sotto la tepida carezza del sole autunnale sfolgorante in tutto il suo splendore, al cospetto di un panorama immenso ed imponente di una distesa infinita di montagne rese anche più maestose e solenni dalla nuova neve, gli Escursionisti hanno subito scordato la stanchezza e le otto ore impiegate nella salita, le difficoltà dell'ascensione, il freddo intenso provato nelle prime ore del mattino, e si sono sentiti invasi da una contentezza quasi

infantile, dal desiderio, dalla smania di rompere la tranquilla pace silente della montagna invernale con le più spontanee e gioconde acclamazioni di gioia.

Ed un *urrah* entusiastico ha salutato le tre signorine che affrontarono intrepide e vinsero le difficoltà della lunga scalata di rocce ricoperte di neve e di ghiaccioli e che prime giunsero a toccare la vetta; un evviva ha salutato la brava guida Ferro Francesco Vulpot, di Usseglio, che ha saputo condurre sapientemente e prudentemente la numerosa comitiva alla conquista della Torre d'Ovarda: e ad un evviva di sincero plauso furono fatti segno anche i consoci avvocato Federico Campi e il ragioniere Benvenuto Treves che proposero e seppero organizzare, con una quota minima, una così splendida gita.

Nulla da essi fu infatti trascurato per la buona riuscita.

Il sabato sera all'arrivo della comitiva a Lanzo ci attendeva già alla stazione una comoda automobile dello Stabilimento Airola, che ci portò rapidamente ad Usseglio, non risparmiando nemmeno l'emozione di una leggera «panne» lungo il percorso. Verso le ore 23,30 si giungeva ad Usseglio, dove all'Albergo Rocciamelone i gitanti poterono concedersi alcune ore di sonno su comodi letti,

e dove al mattino successivo, verso le 3,30, venne servita un'abbondante ed ottima colazione di caffè e latte.

Alla partenza la montagna biancheggiava appena nel cielo stellato e la luna piena dava alla neve delle alte cime circostanti dei bagliori d'argento di effetto indescrivibile. Su comodo sentiero si raggiunse in un paio d'ore, il Piano Servin e dopo breve marcia il Piano delle Tre Pietre, dove ognuno fece alla meglio una seconda e rapida colazione, secondo quanto permetteva il freddo rigidissimo di quell'ora mattutina già rischiarata dai primi bagliori del giorno, ma non rallegrata dal tepore del sole ancora troppo alto...

Si riprese lentamente la marcia sullo strato di neve sempre più spesso, percorrendo lunghi tratti attraverso canaloni ripidi e paurosi, per l'insidia della neve abbondantissima.

La buona guida Vulpot seppe ugualmente condurci anche attraverso a queste difficoltà, e fu soltanto all'ultimo tratto della salita, che per suo consiglio di prudenza, si fecero diverse cordate per superare gli ultimi spuntori di roccia ed arrivare alla seducente Torre.

Nella discesa, dopo la gioconda colazione in vetta, si rese veramente utile e necessaria la corda, perchè la vista continua del precipizio e del forte pendio nevoso ai nostri piedi, più facilmente che in salita, avrebbe potuto provocare qualche momento di incertezza pericolosa di fronte alle difficoltà evidentemente maggiori.

La comitiva era formata di alpinisti assai provetti e procedendo tutti in cordata colla massima cautela, ed impiegando certo un tempo piuttosto lungo, si poté senza notevoli incidenti effettuare l'emozionante discesa della piramide rocciosa, giungendo felicemente a raggiungere il sentiero abbandonato al mattino, ed arrivando verso le 18 ad Usseglio.

Poiché eravamo in ritardo di un'ora sul programma prestabilito, la automobile dovette ricondurci a Lanzo pei 30 km. della carrozzabile compiendo quasi un record di velocità, il che oltre alla ebbrezza della velocità automobilista, ci permise di gustare ancora all'Albergo Torino l'ottimo pranzo preparatoci, ed al quale, i più pessimisti, avevano già quasi



*Ferro Francesco Vulpot detto "Berto"*

rinunciato per timore di perdere il treno delle 20.51.

In meno di mezzora invece anche quest'ultima e forse non indifferente, se non difficile, parte del programma, venne eseguita, ed i gitanti giunsero perfettamente in orario a Torino, ancora con l'anima ripiena d'entusiasmo per l'ottima giornata trascorsa, e ringraziando ancora i due direttori per la splendida ascensione loro procurata.

**Anonimo Uetino**

*tratto da "L'Escursionista" Anno XIV 28  
novembre 1912*



## Ricordando

*Le persone a cui abbiamo voluto bene*

*Sul sito dell'Unione Escursionisti Torino  
abbiamo voluto creare "Il Luogo del Ricordo"  
(<https://www.uetcaitorino.it/1491/il-luogo-del-ricordo>),  
uno spazio dedicato ai soci UET  
che hanno condiviso il loro cammino con noi  
e che ora, dall'alto delle loro cime,  
ci guardano e proteggono il nostro passo.  
Noi vi ricordiamo, sempre.*

UNIONE ESCURSIONISTI TORINO  
CAI Sezione di Torino

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

ATTIVITA' LA NOSTRA STORIA CHI SIAMO RIFUGIO TOESCA NEWS BIBLIOTECOLA **IL LUOGO DEL RICORDO** AGENDA  
CONTATTI AREA RISERVATA

**Quintilio Chiogna**  
\* 18-08-2025  
+ 18-08-2025  
[Il ricordo della UET](#)

**Emilio Cardellino**  
\* 19-08-2024  
+ 19-08-2024  
[Il ricordo della UET](#)

**Alberto Micheletta**  
\* 09-05-2024  
+ 09-05-2024  
[Il ricordo della UET](#)





Accedi alla Biblioteca UET e prenota il tuo libro  
tra centinaia di volumi disponibili!

**Dal mese di luglio è disponibile un nuovo servizio gratuito  
per tutti i tesserati CAI  
la BIBLIOTECA UET!**

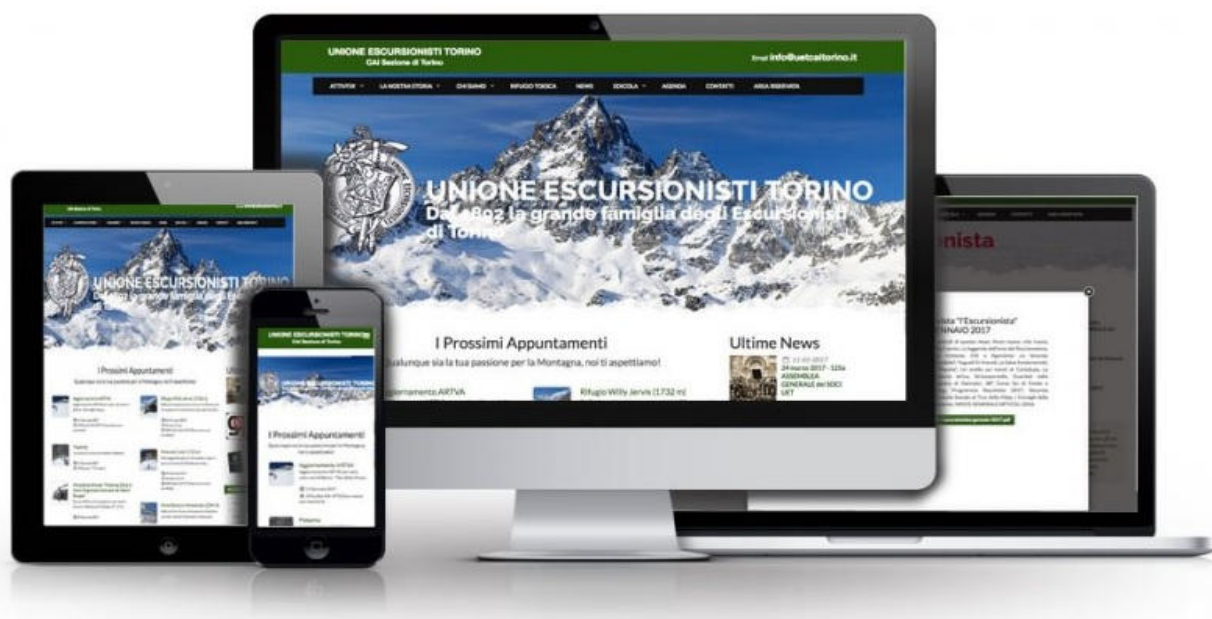
Accedi alla Biblioteca UET e prenota il tuo libro tra centinaia di volumi  
disponibili!

Lo potrai ritirare il primo venerdì successivo alla tua prenotazione e potrai  
trattenerlo per un mese.

La Biblioteca UET la trovi al menu BIBLIOEDICOLA o linkandoti  
a <https://www.uetcaitorino.it/1443/biblioteca>

**Ti aspettiamo!**

[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!*

***Accedi al nuovo servizio Biblioteca e prenota il tuo libro da leggere tra centinaia di volumi UET: il servizio è dedicato agli iscritti al CAI ed è gratuito!***

*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**

**Novembre 2026**

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

segui su

