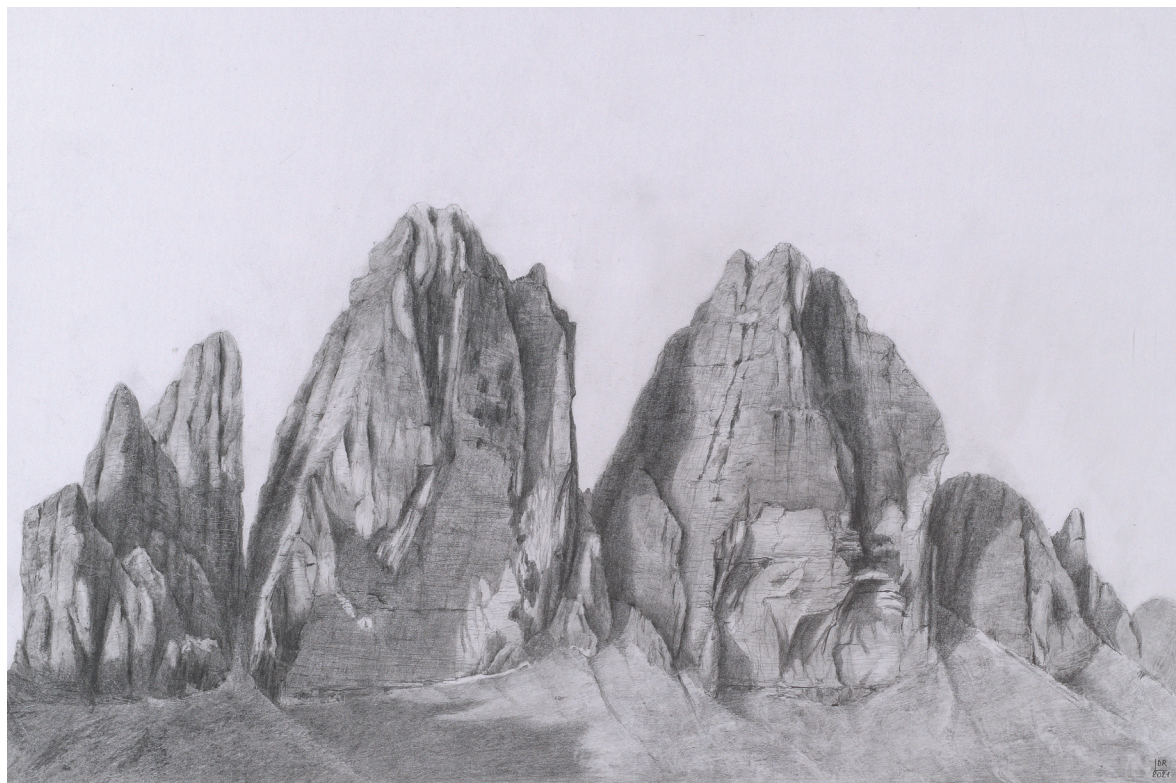


CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI CITTÀ DI CASTELLO

ANNO XXXVI - DICEMBRE 2022

Dalla parte della montagna



Notiziario a cura della Sezione C.A.I. di Città di Castello



BANCA DI ANGHIARI E STIA

SOMMARIO

Editoriale

di Moravio Del Gaia

Riflessioni

Le mezze stagioni... le più belle
di Marco Albino Ferrari

Escursionismo

Alta Via del Tirolo
Dalla Val Ridanna alla Val Passiria
di Franco Biagioni

Alla scoperta delle Alpi Apuane tra luci ed ombre
di Daniela Tirimbelli

Percorso storico-culturale
Candeggio-Pagino-Pieve de' Sardi
di Nadia Burzigotti

FamilyCai

In visita al Centro Recupero Fauna Selvatica-Santuario animali domestici – Arca Fraccano.
di Adele Romiti e i ragazzi del CAI

Cicloescursionismo

Dalle Pre Alpi, alla lavanda. Dalla palude al mare. È questa l'avventura che sto per raccontarvi
di Benedetta Rossi

Ambiente

Dossier Transizione Ecologica
di Claudio Mancini

Il parco che non c'è ...
di Stefano Luchetti

Speciale Argomenti: la Montagna e l'Arte

Montagne di grafite
di Luigi Dal Re

La Bicicletta nell'Arte
di Matteo Donati

Conversando con l'artista:
Valerio Gherardini
di Adele Romiti

Raccontiamoci: esperienzemozionincontri

Escursionismo è anche condivisione
di Ciro Teodono

Il nostro amico Franco
*di Dalia Floridi, Silvia Puletti
e Angelo Venturucci*

Sulle orme di Antonia Pozzi
di Giuliano Loschi

MontagnaTerapia

Esperienze 2022
di Franco Biagioni

Rubriche

I Canestrelli: dalle valli Alpine all'Appennino
di Loredana Ferrera

L'orto e la frutta nell'arte e nella vita
di Iago Castelli

Botanica: Il capperone
di Daniela Tirimbelli

Biblioteca news
a cura di Roberto de Barrassuti

Direttore responsabile:
Francesca Colesanti

Redazione:
Adele Romiti, Loredana Ferrera, Moravio Del Gaia, Mauro Severini

Stampa:
Lineagrafica s.r.l.

Foto di copertina:
Luigi Dal Re

e-mail: cai.cittadicastello@inwind.it
e-mail: info@caicastello.it

Sito web: www.caicastello.it

Autorizzazione del Tribunale di Perugia n. 816 del 21-12-1987

Distribuzione Gratuita

Editoriale

*di Moravia Del Gaia
Presidente Sezione CAI di Città di Castello*

Soci carissimi,

la scelta del filo conduttore di questo numero della nostra rivista è arte e montagna, con particolare riferimento a quella figurativa.

L'arte e la montagna sono due temi che spesso si intrecciano, sia perché la montagna è stata spesso fonte d'ispirazione per scrittori, poeti e pittori, sia perché essa stessa è una forma d'arte naturale.

Nella storia dell'arte, la montagna è stata rappresentata in molte forme, dall'arte rupestre preistorica alle pitture paesaggistiche rinascimentali, fino alla fotografia contemporanea. Pittori come, William Turner, William Blake (sua la celebre frase "*Quando uomini e montagne si incontrano, grandi cose accadono*"), John Ruskin in Inghilterra prima e Giuseppe Pelizza da Volpedo (più famoso per il celeberrimo Quarto stato) e Giovanni Segantini in Italia poi hanno creato opere celebri che rappresentano la montagna in modi diversi, spesso utilizzandola come simbolo di grandezza, solitudine, bellezza e forza.

La montagna stessa può essere considerata una forma d'arte naturale, con le sue forme, colori e paesaggi unici, un'opera creata dalla forza della natura e dalla lenta azione degli elementi. Molti artisti, in particolare quelli che lavorano in campo naturalistico o ambientale, utilizzano la montagna come fonte di ispirazione e come soggetto delle loro opere. In questo numero troverete due testimonianze dirette di pittori amanti del mondo delle terre alte i quali, ognuno a suo modo, hanno trovato in essa uno strumento per rappresentare le loro emozioni, i loro sentimenti e il loro stupore di fronte a tanta bellezza e magnificenza.

Andar per monti è anche una fonte di ispirazione per le persone che cercano una via d'uscita dalla vita frenetica delle città per godere della bellezza naturale, per fare sport o semplicemente per rilassarsi. In questo senso, la montagna può essere considerata come una forma d'arte che offre un'esperienza estetica unica e inimitabile.

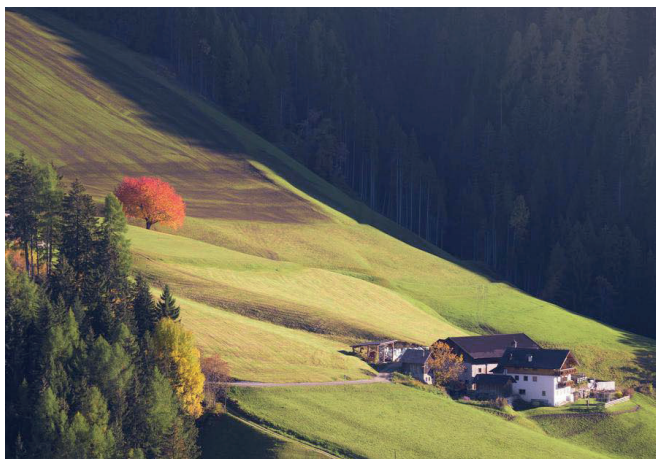
Ma perché ciò accada la montagna deve essere tutelata e protetta dalle aggressioni e speculazioni di persone miopi e prive di scrupoli, interessate solo al profitto immediato. Il Cai da tempo ha preso posizione contro la costruzione di nuovi impianti di risalita e nuove spinte speculative, puntando a favorire la creazione di nuovi parchi in nome di un'economia della montagna e in nome della sostenibilità.

Perché, per citare John Ruskin "*Quando costruiamo, cerchiamo di pensare che costruiamo per l'eternità.*"

Le mezze stagioni... le più belle

di Marco Allino Ferrari

Si immagini un'esistenza in cui il tempo viene scandito da eventi ripetitivi, sempre uguali, di anno in anno,



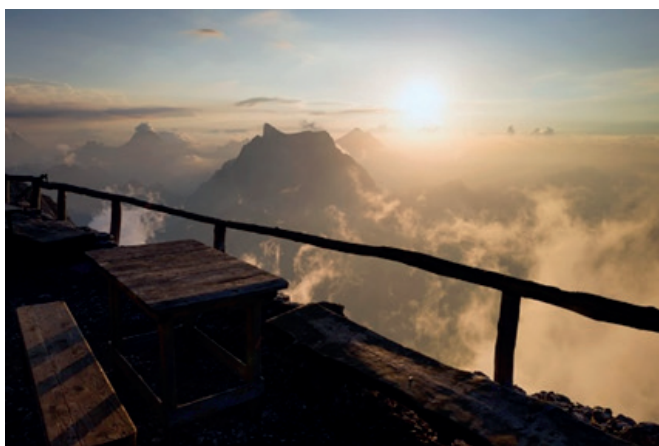
secondo il calendario religioso: a San Martino si trasloca, a San Giovanni si parte per gli alpeggi, a San Marco le rogazioni... Ogni santogiorno gemello al corrispondente dell'anno prima e dell'anno successivo. Ciò avveniva anche in campagna, ovvio, ma in montagna tutti i cicli della vita erano ancora più dipendenti dalla ritualità del contrasto climatico tra le stagioni. E in un tempo sem-

pre uguale, senza storia, il passato non poteva dunque che essere un luogo indistinto, proprio come in quel «c'era

una volta» dell'inizio di ogni leggenda, di cui le Alpi, si sa, sono un deposito senza fine.

Poi, nel Dopoguerra, arriva lo sci di massa. E con esso muta la percezione del tempo. Sì, è uno scorrere ancora ritmato da eventi ripetitivi, ma non più dettati

dall'alternarsi delle quattro stagioni, non più dallo scorrere del calendario con le sue fasi riferite ai cicli naturali, del sole e della luna. No, è un tempo



bifase: l'alta e la bassa stagione. Due momenti spaccati tra loro. La bassa



stagione è il tempo dei preparativi e dell'attesa: "momenti morti", giornate riempite dalle ore al bar nel senso di inutilità. Poi, di colpo, l'alta stagione, come uno schiaffo.

«Ecco, arrivano!». I fari delle prime auto che risalgono il fondovalle già la notte del venerdì annunciano il repentino cambio di stato. Nel giro di poche ore il paese decuplica gli abitanti. Riaprono alberghi, ristoranti, negozi. Nei parcheggi diventati a pagamento non si trova posto. Bisogna fare in fretta, i turisti ordinano, pretendono, il loro minuti sono preziosi come in città nella pausa pranzo. Il giovane del paese vede coetanei

inebriati dalla festa, ragazzi vestiti alla moda, e in loro percepisce la forza della novità, dello stile vincente. Crea modelli esistenziali nei quali lui, però, è condannato a rimanere subalterno. Fin quando tutto finisce e le ultime automobili ripartono, lasciandosi dietro l'eco della festa che presto sparirà nel "solito mortorio" da af-

frontare con la grappa e il rosso. Lo spaesamento dato dall'alternanza dei pieni e dei vuoti crea un'intermittenza esistenziale, ed è uno dei danni delle stagioni turistiche rigidamente definite. Il nuovo turismo consapevole, in-



vece, si estende sulle mezze stagioni. È lì che dobbiamo mirare. Come ora, in autunno, che il momento più bello per camminare in montagna.

Alta Via del Tirolo Dalla Val Ridanna alla Passiria

di Franco Biajoni

Non ci crederete, ma dopo 3 anni di tentativi (si fa per dire, solo nel senso che lo mettevamo in programma e poi per varie ragioni non riuscivamo a farlo) il Gran Pilastro è stato “violato”.

Quest'anno oltre a me, Goliardo e Mar-

arrivati alla partenza del sentiero N 1 per il rifugio, al terzo tornante della strada e in circa 3,30 ore abbiamo raggiunto il rifugio e quest'anno tutto è andato secondo il programma (merito di Luca?).

La domenica siamo saliti al Gran Pila-

stro. Il giorno precedente aveva fatto una lieve nevicata, che ha reso la salita un po' più impegnativa. Ma si tratta sempre di una normale senza problemi particolari, salvo fare attenzione sulle pietre bagnate. Intorno ai 3000 metri abbiamo messo i ramponi, in quanto per brevi tratti la



co si è aggiunto Luca, che ha abbassato la media degli anni e che è stato un ottimo compagno, con la sua simpatia e le sue conoscenze informatiche, che sono state utili per l'orientamento.

Il sabato 22 agosto siamo partiti con obiettivo ancora la Val di Vizze, la valle che parte da Vipiteno, verso oriente. Dopo il paesino di San Giacomo siamo

poca neve era gelata ed eravamo più sicuri.

Si tratta di una delle salite più frequentate delle alpi orientali e, essendo di domenica, c'era molta gente. Purtroppo la nebbia alta, a tratti, nascondeva il panorama: abbiamo appena intravisto, arrivati alla forcellina a 3250 metri, la vedretta del Gran Pilastro. Arrivati ai 3510

metri della cima solo a tratti abbiamo intravisto il panorama con il sottostante



lago di Schlegeis, in territorio austriaco, che avevamo raggiunto nei due anni precedenti.

Ormai il trekking si è “ammorbidito” e la sera della domenica abbiamo dormito ancora al rifugio del Gran Pilastro e siamo scesi il lunedì mattina fino alla macchina per arrivare all'albergo Brenner, dove ci siamo fermati anche l'ultima sera prima del ritorno. Questo albergo è un'ottima soluzione per chi deve fermarsi per una notte in Alto

Adige: è vicino all'autostrada e alla città di Vipiteno e ha un costo non elevato.

Il martedì avevo prenotato la visita alle miniere della Val Ridanna. E' stata un'esperienza veramente interessante, come una immersione nella vita dei minatori, che fino al 1985 hanno lavorato in questo posto. Le prime testimonianze scritte dell'attività mineraria a Monteneve risale al 1237 e raggiunse l'apice intorno al 1500, quando venne costruito a 2355 metri di quota un villaggio per i minatori. I minerali estratti furono principalmente l'argento e successivamente soprattutto lo zinco, trasportati a valle con i cavalli e poi dal 1871 dall'impianto su rotaia che abbiamo percorso. Si trattava del più lungo e ardito impianto su rotaia di Europa, che risaliva fino alla forcella a 2700 metri e poi scendeva fino a Ridanna a 1400 con un sistema di contrappesi ad acqua (dei recipienti venivano riempiti alternativamente di acqua



per far salire e scendere i carrelli carichi di minerali). Dal 1925 l'impianto fu sostituito da una teleferica, fino al 1985, quando la miniera fu chiusa per motivi economiche. La guida ci ha raccontato la vita dei minatori (suo padre era stato uno degli ultimi) e poi ci ha guidato all'interno di una miniera dove sono state ricostruite con molta attenzione le varie epoche del lavoro in miniera, con



gli utensili relativi. Il tutto arricchito dai ricordi degli ultimi minatori con un progressivo miglioramento delle condizioni, che all'inizio erano veramente dure. In particolare la storia di don Italo Toni-

dandel, sacerdote deceduto nel 2020 a 94 anni, che nel dopoguerra ha assistito spiritualmente e materialmente i minatori che lavoravano a Monteneve, che erano soprattutto emigranti abruzzesi che cercavano in questo duro e pericoloso lavoro un miglioramento delle proprie condizioni economiche. (la guida ci diceva: a mio padre non toccate don Italo). Consiglio vivamente di fare questa visita a chi ha l'occasione di passare in Alto Adige.

Dopo la visita siamo partiti in direzione del rifugio Monteneve. Su consiglio della guida, invece di seguire il percorso segnalato nella pubblicazione ufficiale dell'alta via del Tirolo, abbiamo percorso l'itinerario che sale seguendo in molti tratti il tracciato che facevano i carrelli carichi di minerali fino alla forcella Monteneve a quota 2700 metri. Dal passo si vede il rifugio Monteneve e le altre costruzioni, che servivano fino all'attività delle miniere per abitazione e la vita sociale dei minatori, compresa una chiesetta, e i cumuli di minerali di colore rossastro accumulati nei secoli.

Il mercoledì abbiamo continuato l'alta via del Tirolo fino alla Val Passiria, dove la guida prevede il pernottamento all'albergo Hochfirst. Considerando che da lì al rifugio Monteneve si

può tornare in 2 ore al rifugio abbiamo fatto questa scelta, che ci consentiva ancora di camminare con lo zaino leggero. Anche questo attraversamento è molto bello, con laghi e fiumi impetuosi che scendono: Marco è stato il più coraggioso e si è tuffato nell'acqua spumeggian-



te, noi solo i piedi. Marco e Goliardo hanno commentato come questi fiumi molto spettacolari, sono comunque impraticabili per il torrentismo per motivi logistici (la risalita con l'attrezzatura è ardua), ma soprattutto per la quantità e l'intensità dell'acqua.

Il giovedì siamo tornati alle auto, lasciate in Val Ridanna, facendo un itinerario diverso dalla salita: si percorre un sentiero che consente di ammirare ben 7 laghi fino al rifugio Vedretta Piana, attraversando con un ponte l'impetuoso fiume che viene dal ghiacciaio, per poi arrivare a riprendere le auto in val Ridanna.

SINTESI DEL TREKKING

SABATO 20-08 Dalla val di Vizze (1718 m) al rifugio Gran Pilastro (2710 m) in circa 3,30 h. Dislivello in salita ca 1000 m.

DOMENICA 21-08 Salita al Gran pilastro (3510 m) dislivello in salita ca 800 m in 5 h e pernottamento al rifugio.

LUNEDÌ 22-08 Discesa alla macchina in circa 3 h e pernottamento in albergo a Vipiteno.

MARTEDÌ 23-08 Da Masseria al rifugio Monteneve (2355 m): 10,5 km, dislivello in salita 1350 m e dislivello in discesa 370 m ca in circa 4 h.

MERCOLEDÌ 24-08 Giro ad anello dal Rifugio Monteneve : Forc. della Cintola (2691 m) – Malga Tumulo (2000 m) – Ponte Tumulo (1759 m)–Malga ObergoStalm(1990 m) rifugio Monteneve: 11 km 1070 m in circa 5 h 16 min fino al Ponte Tumulo. Da qui altre 2 ore con 596 m di dislivello complessivo di 7,15 h e dislivello di 1670 m.

GIOVEDÌ 25-08 Giro dei 7 laghi dislivello in salita ca 600 m ed in discesa ca 1400 m in circa 7 ore.

Storie dal trekking alla scoperta delle Alpi Apuane tra luci ed ombre

di Daniela Tirimbelli

1° GIORNO “Un piccolo mondo a parte” le luci - 2 giugno 2022

Finalmente ci siamo, ci sono voluti 2 anni, ma finalmente ci siamo. Lasciato il piccolo nucleo abitativo di Isola Santa nel comune di Careggine, saliamo con gli



Villaggio del Puntato

zaini sulle spalle lungo il sentiero che ci porta fino al Rifugio CAI Del Freo a quota 1180, un'area incontaminata raggiungibile esclusivamente a piedi; sarà la nostra base logistica per i prossimi giorni. Solo ora, con la fatica della salita sulle gambe e sulle spalle, mi rendo conto che il nome “Alpi” assegnato a questi territori è assolutamente meritato. Ai nostri occhi si aprono paesaggi molto diversi, a partire dalla rilassante e suggestiva conca prativa che, tra i 920-1150 mt s.l.m. accoglie il villaggio alpestre del Puntato, poi, lo sguardo, un poco intimorito, passa alle imponenti vette che sovrastano le sue

*baite in pietra: il Monte Corchia 1678mt, il Pizzo delle Saette 1720 mt e la Pania della Croce 1858 mt. Tra faggete ombrose, raggiungiamo la particolarissima Torbiera di Fociomboli, il suo ambiente umido di montagna è habitat prioritario per la presenza di una flora ricca di specie, spesso endemiche, tra cui rare orchidee, come il relitto glaciale *Herminium monorchis*, presente in Appennino solo in questa stazione.*

Proseguiamo per Foce di Moschetta un'ampia e bellissima valle ai piedi della Pania della Croce, regina delle Alpi Apuane, qui è collocato il Rifugio Del Freo, la nostra prima meta.

La catena delle Alpi Apuane, costituisce uno dei Parchi Regionali della Toscana e con i suoi 20'598.00 ettari si estende tra le provincie di Lucca e Massa Carrara, dal 2011 a questi monti è stata concessa l'onorificenza di Geoparco mondiale Unesco. La morfologia aspra e incisa, li distingue nettamente dal vicino Appennino tanto da meritarsi, appunto, l'appellativo di Alpi, ed è una delle aree montuose più tipiche ed originali della penisola italiana, sia per la ricchezza dei paesaggi che per gli aspetti di rilevanza geomorfo-

logica. L'Antro del Corchia, con oltre 70 km di condotti sotterranei e 1210 metri di dislivello, è il maggiore sistema carsico d'Italia e uno dei più grandi al mondo, con 5 milioni di storia geologica alle spalle. Il Parco contiene ben 11 aree a protezione speciale.

In alcune zone, come Il Puntato, non raggiunte da strade, l'attività agricola tradizionale diventa il modo per imparare a vivere in sintonia con la natura e in armonia con se stessi.

2° GIORNO Il problema ambientale, le ombre (3 giugno 2022)

Oggi ascesa al Monte Corchia 1678 mt, per la cresta principale. Salendo godiamo della splendida vista del lago di Massaciucoli e della costa Viareggina. Lungo il percorso incontriamo prima la Buca dei Gracchi, uno degli ingressi all'Antro del Corchia e al suo esteso sistema carsico, poi i resti del rifugio Lisa Manzoni che, con la loro sagoma, filtrano la vista di un paesaggio unico per bellezza e testi-

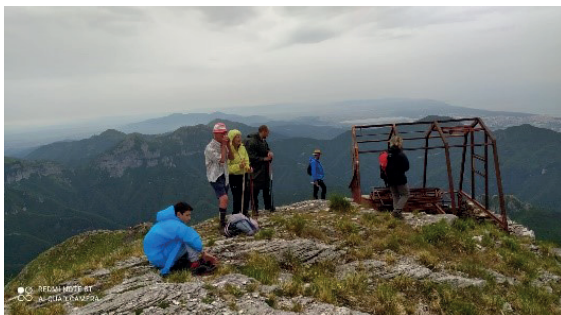


Pania della Croce dal rifugio del Freo

moniano il conflitto in atto nella gestione di questo territorio, sembra, infatti, sia stato incendiato come ritorsione a divieti di scavo. Le ombre e gli orrori provocati dalle attività estrattive ci appaiono in tutta la loro crudeltà, dall'alto possiamo vedere lo scempio delle sottostanti Cave dei Tavolini. Le ferite esterne, non le sole, inferte a queste montagne sono evidenti e quasi dolorose alla vista, interrompo il flusso di energia positiva quasi mistica che emana da queste "anime di monti", come direbbe la poetessa alpinista Antonia Pozzi. Raggiungiamo finalmente la cima del Corchia e ci godiamo, il ristorante panorama sulle Alpi Apuane settentrionali e sul litorale di Forte dei Marmi.

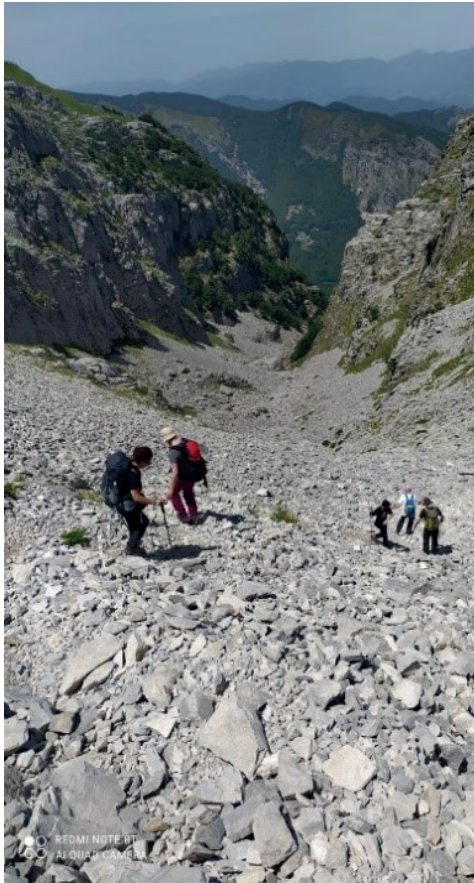
Lasciamo la cima ormai consapevoli dei rischi a cui questi territori unici sono sottoposti, e, attraverso la via normale, rientriamo al rifugio del Freo. A sera veniamo gratificati da una nuova "luce", la vista della Pania che al tramonto si tinge di rosa.

Le Alpi Apuane sono conosciute



Rifugio Lisa Manzoni

in tutto il mondo per la bellezza dei loro marmi, questa bellezza, però, ha un costo ambientale elevatissimo. La tutela di questo territorio meraviglioso, con tesori naturali e biodiversità, è difficile da conciliare con le attività di estrazione del marmo, anzi, del molto meno artistico, carbonato di calcio, ciò genera anche un forte conflitto socio economico, far conciliare le due cose, richiede una responsabilità e senso della Natura non indifferente, che spesso i Responsabili delle Istituzioni non dimostrano.



Borra di Canala

All'interno dei limiti del Parco insistono ben 300 cave che, al di là del valore economico e storico-culturale, producono sul territorio deturpazione paesaggistica e degrado ambientale, sia per le quantità di materiali estratti (1,5 milioni di tonnellate di lapidei e oltre 2 milioni di tonnellate di pietrisco ogni anno), sia per gli "effetti collaterali" legati all'inquinamento delle falde acquifere ed al traffico di mezzi pesanti. Anche i siti estrattivi abbandonati, restano problematici, in quanto contaminati e trasformati in vere e proprie discariche a cielo aperto di: pneumatici, caterpillar, intere cisterne con derivati dal petrolio, materiali plastici, ferrosi e addirittura eternit.

Nelle Zona a Protezione Speciale si assiste all'abbattimento di intere aree boschive mettendo a rischio di estinzione specie animali e vegetali endemiche, ad emissioni acustiche poco adeguate sia all'economia turistica che alla fauna, messa a rischio, anche, da attività di bracconaggio. Luca Tommasi, Commissione tutela ambiente montano del CAI, descrive bene questo scempio. Le Alpi Apuane sono conosciute come "il giardino d'Europa", ma chi abita questo territorio le chiama "le montagne che scompaiono", un'area che dovrebbe essere tutelata, a maggior ragione da quando è stata inserita nella Rete dei Geoparchi", ma che continua a fare i conti con un'attività che svuota, frantuma, spacca le montagne, al punto da trasformare il paesaggio "dal giorno alla notte"

3°GIORNO “Un paesaggio identitario” le luci (4 giugno 2022)

Alle 9:00 siamo tutti pronti per la traversata integrale, tramite le vie normali,



Cave dei Tavolini

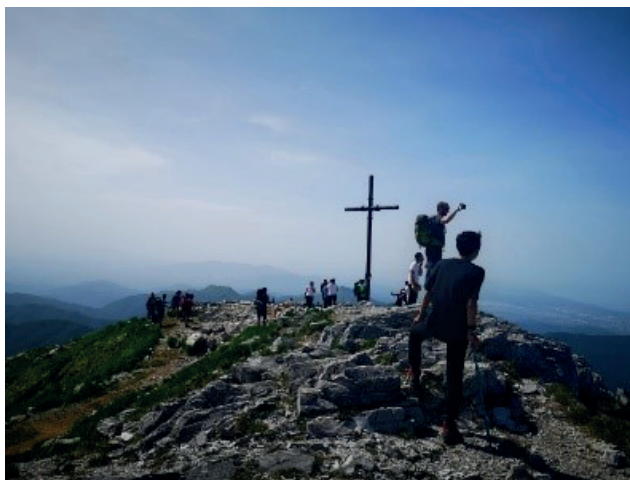
del monte Pania della Croce 1859 mt, la regina delle Apuane, anche se il record di altezza spetta al Monte Pisanino con 1947 mt. Ci accompagnano oltre Gianluca, la nostra preziosa guida, altri tre amici dell'associazione “Apuane libere” con tutti i loro racconti di “luci e ombre”. La salita è impegnativa, ma il percorso è ricco di panorami indimenticabili da cui emergono la Pania Secca 1709 mt, l'antropomorfa montagna detta “Naso dell'Uomo Morto”. Quando finalmente raggiungiamo la meta, la Pania ci regala emozioni forti e decidiamo di lasciare un messaggio a “perenne ricordo” della nostra ascesa. Con rammarico lasciamo la cima e cominciamo la discesa, attraversiamo il Vallone

dell'Inferno incontrando la Buca della Neve, una dolina dove la neve si conserva tutto l'anno e dove si spingevano “gli uomini della neve” per procurarsi il ghiaccio, non c'erano ancora i frigoriferi, da portare nelle case dei clienti.

L'ultima fatica, la ripida discesa della Borra di Canala, un canalone che attraversa alcune tra le zone più selvagge di tutte le Apuane, a destra costeggia l'altipiano carsico della Vetricia e sulla sinistra la base dell'Pizzo delle Saette;

scendiamo, con cautela, su sfasciumi incoerenti e roccia, in un ambiente che ridimensionano la figura umana, fino ad ritrovare alla quiete ristoratrice del Rifugio Del Freo.

Il nome Alpi Apuane deriva dai Liguri Apuani, antichi abitatori della regione; ma gli abitanti le chiamano comunemente le Panie, come faceva Dante e altri



Vetta della Pania della Croce

antichi scrittori. La presenza dell'uomo e delle sue attività qui è antica addirittura preistorica e ha lasciato tracce e testimonianze caratterizzando, nel bene e nel male, il paesaggio. Gli antichi mestieri che legavano gli uomini al territorio: tecchiaioli, lizzatori, riquadratori, sono figure di un passato mitizzato dalla fatica e dal pericolo che essi affrontavano per estrarre i blocchi. Oggi, queste attività fanno ancora parte dell'economia apuana, ma hanno resistito avvalendosi ampiamente della tecnologia, riducendo drasticamente il numero degli occupati nel settore e aumentando la capacità di impatto. Le crescenti problematiche ambientali generano conflitti nelle scelte e nelle vite della gente che abita le Apuane e di coloro che le frequentano per passione, tutti estremamente legati a questi paesaggi profondamente identitari.

La Convenzione europea del 2000, definisce il paesaggio come “una determinata

parte di territorio, così come è percepita dalle popolazioni, il cui carattere deriva dall'azione di fattori naturali e/o umani e dalle loro interrelazioni” è la “componente essenziale del contesto di vita delle popolazioni, espressione della diversità del loro comune patrimonio culturale e naturale, nonché fondamento della loro identità”. Le Apuane sono veramente un paesaggio identitario, lo si percepisce quando si entra in contatto con i frequentatori “seriali” di questi luoghi e con la passione con cui li raccontano. Gianluca Briccolani, la nostra guida in questa avventura è uno di questi, con un passato nel campo del fotogiornalismo, alpinista e scrittore ha raccontato in un romanzo autobiografico e fotografico, la sua avventura in solitaria nella natura selvaggia delle Alpi Apuane. Insieme ai soci dell'Associazione “Apuane Alpi libere”, ha fatto della salvaguardia di questi luoghi la propria missione, a dimostrazione

di quanto il legame con queste terre sia profondo. Questa Organizzazione di Volontariato vuole, attraverso la realizzazione di eventi culturali, sociali e partecipativi, promuovere la tutela delle Alpi Apuane e di attività ecosostenibili, attraverso la creazione di un osservatorio civile permanente, svolgere funzioni di presidio al contrasto delle pratiche illegali che le metto-



Cima della Pania della Croce

no a rischio questo territorio.

Il Club alpino Italiano si è in più occasioni schierato a fianco di queste iniziative per testimoniare l'attenzione all'impatto ambientale che la presenza dell'uomo, ha sulle Terre alte e chiedendo il passaggio del Parco Regionale a Parco nazionale delle Alpi Apuane, con questi e altri gesti ha manifestato vicinanza nei confronti di un territorio che si batte per il rispetto dell'ambiente.

4°GIORNO si torna a casa (5 giugno 2022)

Al mattino mentre ci prepariamo per ridiscendere, ci facciamo coinvolgere dalle tante persone che salgono da Isola Santa per festeggiare l'inaugurazione dell'impianto solare che garantirà l'autonomia



Gianluca Bricollani

energetica del rifugio CAI del Freo, a dimostrazione, se ce ne fosse stato bisogno, che questi sono "luoghi del cuore" per molti; anche questa una luce da raccontare. Per il ritorno seguiamo il sentiero numero 9, alla fine del quale ci accoglie l'amenissimo paesino di Isola Santa che si rispecchia nelle verdi acque di un lago artificiale. "Luoghi del cuore", questi, lo sono diventati anche per noi, che scendiamo verso valle con la soddisfazione di aver portato a termine un'avventura impensabile e con la convinzione che questa non sarà l'ultima volta che godremo di questi paesaggi, ora conosciamo la strada e torneremo per noi e per i nostri amici dell'associazione "Apuane libere".

A conclusione di tutto vorrei fare alcuni ringraziamenti. Innanzi tutto un grande grazie a Gianluca Bricollani che ha reso tutto possibile, poi ad Adele e a tutti coloro che, con me, hanno voluto condividere questa bella esperienza. Per ultimo, ma non ultimo, voglio dedicare una menzione d'onore alla nostra mascotte, un ragazzo che a soli 13 anni ci ha dato sempre la polvere, precedendoci su tutti i percorsi e aprendo le nostre speranze di futuro. GRAZIE AUGUSTO! A tutti gli altri, quelli che non sono mai stati sulle Alpi Apuane, auguro di poterlo fare quanto prima e di diffondere, in tutte le sue luci ed ombre, la storia di queste splendide montagne così a rischio.

Percorso storico culturale Candeggio-Pagino-Pieve de' Saggi

di Nadia Burzigotti

Si è svolta domenica 12 giugno 2022 una passeggiata all'insegna della natura, dell'arte e della cultura nel territorio montano tra Città di Castello e Pietralunga, che ha visto per la prima volta la collaborazione tra le sezioni FAI e CAI di Città di Castello.

Il percorso culturale, guidato da una piccola delegazione del gruppo FAI, ha portato alla visita di alcune antiche chiese della diocesi tifernate, in un'area montana segnata da percorsi storici in direzione di Montone, Gubbio e il territorio marchigiano.

Le chiese visitate, San Michele Arcangelo di Candeggio, San Martino di Pagino (Città di Castello) e Pieve de' Saggi, quest'ultima dedicata a San Crescenziano (Pietralunga), sono accomunate dalla dedicazione a santi cavalieri.

San Crescenziano e san Michele Arcangelo sono definiti santi "sauroctoni", poiché raffigurati mentre uccidono o schiacciano un dragone, simbolo del paganesimo che nei primi secoli del Cristianesimo continuava a sopravvivere nei villaggi posti a maggior distanza dal centro cittadino di *Tifernum Tiberinum* (odierna Città di Castello).

I longobardi, convertiti al Cristianesimo, erano particolarmente devoti a San Mi-

chele Arcangelo, spesso raffigurato con la spada sguainata nell'atto di schiacciare un dragone o un essere metà uomo e metà serpente. In alcune immagini tiene in mano anche una bilancia, simbolo di giustizia e della pesatura delle anime dopo la morte, attributo preso in prestito da alcune divinità del mondo antico.

San Martino di Tours (316-397 d.C.) è spesso raffigurato come un soldato romano a cavallo, come San Crescenziano, ma nell'atto di dividere con la spada il suo mantello per ricoprire un povero incontrato per strada. Anche San Martino, protettore dei Franchi, era culturalmente sentito vicino dai Longobardi, un popolo dallo stile di vita nomade e dedito alla guerra.

San Crescenziano martire (303 d.C.), ex soldato romano, è considerato il primo evangelizzatore dell'Alta Valle del Tevere, trovò il martirio a Città di Castello e venne sepolto a Saggi insieme ad altri compagni. In questo luogo suggestivo sorse un primitivo luogo di culto in onore dei santi martiri e poi un'importante pieve, conosciuta come Pieve de' Saggi. San Crescenziano è raffigurato nelle immagini più antiche come un soldato a cavallo nell'atto di trafiggere con la lancia un dragone.

Tre santi e tre chiese, che narrano attraverso le loro strutture architettoniche, gli affreschi, i bassorilievi e il paesaggio in cui sono immerse la storia culturale e religiosa delle genti che han vissuto e che vivono in questa parte dell'antica diocesi tifernate, percorsa dai pellegrini dall'antichità sino ai giorni nostri.

San Martino di Pagino

San Martino di Pagino si trova nel Comune di Città di Castello, nella frazione di Candeggio, a 597 m s.l.m. Il toponimo deriva da *pagus*, che nel lessico amministrativo romano indicava una circoscrizione territoriale rurale, un villaggio. Da *pagus* deriva la parola pagano, poiché nei *pagi* sopravvissero per lungo tempo gli antichi culti. Nel dialetto di Città di Castello “a pagino” significa all’ombra, un luogo posto a nord dove non batte il sole.

Anche nel Comune di Fermignano (PU, Regione Marche) c’è una piccola frazione denominata Pagino Castello (o Pagino), dove secondo la tradizione storica si combatté la battaglia fra Narsete e Totila (552 d.C.), che segnò la fine dei Goti in Italia.

La chiesa di San Martino, attigua ad un palazzo, si adagia sulla cresta di un rilievo che da un lato digrada dolcemente, mentre alle spalle del complesso un ripido sentiero scende in una profonda valle. Sorge in un luogo strategico da cui si gode un bellissimo panorama sui rilievi

circostanti, in contatto visivo con le torri del circondario.

Quando si arriva in lieve discesa a San Martino di Pagino si scopre un incantevole paesaggio in cui si adagia isolato il complesso: è impossibile non restare affascinati da tanta bellezza e armonia. Il tutto è circondato dai rilievi che all’orizzonte si fanno azzurrini. Alle spalle del palazzo di San Martino scende un sentiero, che in maniera suggestiva si inoltra in fondo alla valle, percorsa da un rio, per poi risalire in direzione di Saddi. La chiesa presenta delle singolari merlature guelfe. Lo spessore dei muri fa pensare ad un’antica torre. Era un oratorio privato inserito in un palazzo fortificato. Sono visibili le varie stratificazioni storiche sui paramenti murari dell’intero complesso.

La chiesa è a pianta quadrangolare con soffitto a volta a botte. La parete di fondo è affrescata, e in corrispondenza di questa, all’esterno, si vede la monofora medievale tamponata per realizzare la parete interna da affrescare.

Aperta la porta della chiesa, dinanzi a noi, si svelano le sacre immagini che ci riportano indietro nel XVI secolo, precisamente nel 1524, come indica la data sulla parete affrescata, mentre gli stemmi dei committenti ci parlano di prelati e capitani che qui hanno dimorato.

Le scene sacre si dispiegano sull’intera superficie della parete, all’interno di una finta struttura architettonica. Il pittore ha dipinto nella fascia mediana un elegante porticato costituito da quattro colonne

con capitelli corinzi che poggiano su basi e plinti sopra un basamento modanato. Il tutto è posto al di sopra di un'alta zoccolatura su cui sono appesi dei drappi ricamati.

Le colonne sostengono un architrave finemente lavorato e impreziosito da una

sti furono vescovi, cavalieri e conti. Lo stemma di sinistra, poco leggibile a causa di una lacuna, potrebbe appartenere ai Brozzi: “sbarra o squadra rossa, all'intorno contornata da un filetto d'oro, con stelle d'oro e leone parimente d'oro in fondo turchino” (ASDCC, Fondo del



fascia decorata a grottesche, la quale segue il profilo della volta della chiesa creando una lunetta. In corrispondenza dell'architrave sono dipinti tre stemmi. Lo stemma al centro dell'architrave appartiene ai Ciappetti, un'antica famiglia tifernate che diede uomini d'arme: “Croce d'argento, gigli d'oro, testa al naturale in fondo turchino”. Lo stemma di sinistra appartiene ai Marchesani: “una quercia d'oro con ghiande in campo turchino e nel pedale dell'arbore vi è un picchio che salisce, pure d'oro”. Que-

Capitolo, Memorie Tifernati, mss. 18-18c.).

Nella parte alta dell'affresco, all'interno della lunetta, è raffigurata l'*Annunciazione*. L'Arcangelo Gabriele, genuflesso e con le vesti ricche di pieghe, porge il giglio (simbolo di purezza) a Maria. Non si vede più il volto dell'angelo a causa di una lacuna: dalla sua bocca doveva uscire la frase: “AVE GRAZIA PLENA”, di cui oggi resta solo la parola “GRAZIA”. L'angelo indossa una veste rinascimentale con le tipiche maniche a

sbuffo. L'immagine è poco leggibile, ma si comprende che la scena sacra si sta svolgendo in un edificio con delle merlature guelfe come quelle della chiesa. A sinistra, dove si trova l'angelo, si vedono delle forme architettoniche forse pertinenti a un porticato, disegnato in prospettiva. Nella parte destra si vede Maria in un interno domestico. Maria è inginocchiata su un inginocchiatoio, disposto in diagonale, dove si vedono dei libri disposti alla rinfusa sui ripiani interni, che sembrano rispecchiare l'animo della fanciulla spaventata dall'improvvisa apparizione. Maria posa la mano destra sopra un libro aperto sulle sacre scritture e l'altra mano è alzata con le dita piegate nel segno della parola, un segno antico che troviamo nelle immagini medievali, che sta a indicare la risposta della Vergine all'Angelo. Uno sgabello in legno sagomato con forme gotiche arreda la stanza ed è disposto in diagonale, in modo da far convergere, assieme alle linee oblique dell'inginocchiatoio, lo sguardo su Maria e donare maggiore profondità alla stanza, chiusa in fondo da un letto con accanto una cassa di legno, che fungeva sia da seduta che da guardaroba.

La Madonna ha i capelli sciolti sulle spalle e indossa un velo bianco. Un ampio mantello di colore verde disegna le morbide curve delle sue spalle, la veste rossa è cinta da una sottile fascia dorata sotto il petto.

Nella parte centrale del porticato è raffigurata la scena dell'*Adorazione dei pa-*

stori: in primo piano si vedono i pastori, poveri e malvestiti, simbolo di un'umanità derelitta, genuflessi dinanzi a Gesù Bambino, che è raffigurato disteso per terra (come in alcuni celebri dipinti del XV e XVI secolo), rivolto verso Maria. Alle spalle di Maria e Giuseppe, posti sotto la capanna, si vede la greppia con il bue e l'asinello.

Il primo pastore, a partire da sinistra, è un giovane dalla capigliatura mossia, indossa una veste corta sopra le ginocchia, tagliuzzata e logora, cinta alla vita da una cintura. Porta in braccio un agnelino, che prefigura l'agnello sacrificale (Cristo), e un lungo bastone. Il pastore al centro, il più giovane dei tre, dalla pelle bruna e coi capelli scuri arricciati, porta sulle spalle un bastone a cui è attaccata una cesta con manici contenente dei panetti (simbolo dell'Eucarestia). Porta anche una borsa di stoffa o di cuoio a tracolla. Il bastone e la borsa a tracolla sono anche simboli dei pellegrini. La veste del giovinetto è chiara, sembra avere una sottoveste e sopra una veste aperta e tenuta chiusa da una cintura. Il terzo pastore, il più anziano dei tre, indossa una sottoveste di cui si intravede il colletto e un vestito marrone lungo. La veste è cinta da una cintura. Indossa un copricapo a punta scuro. Indossa anch'esso una borsa a tracolla, ha un lungo bastone e le sue mani sono giunte in preghiera come quelle di Maria, in modo da far convergere lo sguardo su Gesù.

Gesù Bambino è disteso nudo a terra

fuori dalla capanna ed è rivolto verso la Madre. È disteso sopra un panno bianco che sembra continuare simbolicamente nel manto blu scuro di Maria (Madre di Dio) tempestato di stelle. La sua nuca posa su un mannello di grano avvolto in un panno. Le sue braccia sono incrociate sul petto e l'aureola dorata reca impressa una croce rossa.

Sullo sfondo sono raffigurati l'*Annuncio dell'Angelo ai pastori* in un paesaggio roccioso e fiabesco. Il pittore si è ispira-

foderato di verde e decorato di stelle dorate. La veste sotto il manto ha uno scollo rettangolare e le maniche sono decorate con motivi floreali dorati. Giuseppe è seduto e si appoggia al proprio bastone. Indossa una veste verde e un mantello rosso drappeggiato che lascia scoperta una spalla, le calzature sono scure. I capelli e la barba sono bianchi. Dietro di lui sta la greppia con il bue e l'asinello, il cui recinto è formato da canne intrecciate, come si usava all'epoca nelle campagne.



to alle sacre raffigurazioni di Benedetto Bonfigli, Pinturicchio e Perugino. La Madonna e San Giuseppe sono nella capanna: Maria è genuflessa in adorazione di fronte al Figlio, con le mani giunte in preghiera, l'aureola dorata, i capelli lunghi raccolti nel velo bianco, il manto blu

Il pittore che ha raffigurato queste scene ad affresco dimostra di avere attinto ad opere di artisti come Perugino, Pinturicchio, Signorelli ma con un'iconografia arcaizzante.

La capanna, aperta sul lato dello spettatore per far veder l'interno, è una sempli-

ce struttura fatta di pali di legno intrecciati con corde, con il tetto ricoperto di paglia. Si intravede la struttura interna del tetto costituita da una intelaiatura di assicelle. È una povera capanna che strida con la raffinata struttura del porticato. Appesa ad un palo, tramite una corda, è una piccola botte forse contenente del vino (simbolo dell'Eucarestia). In secondo piano vi è un paesaggio rupestre costituito da un colle sopra il quale si trova un pastore con il suo gregge, e da un rilievo più basso con una strada bianca che sale disegnando delle morbide curve. Sull'alto colle si svolge la scena che precede l'*Adorazione dei pastori*, cioè l'*Annuncio ai pastori*: un angelo in volo porta l'annuncio a un pastore seduto sul tronco di un albero mentre pasce il suo gregge, assieme a due cani bianchi. Il pastore porta la mano al viso in segno di incredulità. Si intravede un secondo pastore all'estremità sinistra. L'angelo ha il braccio sinistro disteso verso il basso e con l'indice della mano, da cui esce una calda luce dorata, indica la scena sacra. Con l'indice dell'altra mano si rivolge al pastore.

Nella parte sinistra del porticato si staglia la bellissima immagine di *San Martino*, raffigurato a cavallo come un soldato, o meglio come un paggio del Rinascimento, che con un movimento ampio ed elegante divide il mantello con un povero. San Martino indossa un largo cappello rosso da parata. La veste è ricamata con motivi arabescati, le maniche svasate ar-

rivano al gomito e lasciano intravedere la maglia sottostante di colore verde, come la cintura alla vita e i pantaloni attillati. La lunga spada ha il manico di metallo, d'oro, con un elegante disegno da orafo. Anche i finimenti del cavallo, di colore rosso e con le giunture d'oro, sono molto raffinati. Il cavallo ha una zampa sollevata come nei monumenti equestri che ritraggono i condottieri del Rinascimento, ispirati all'antico. Il povero è ricoperto dal manto donato da San Martino ed è visto di spalle nell'atto di avvicinarsi al santo. Sulla strada si vede disegnata l'ombra del cavallo e si intravedono per terra delle lumache dall'oscuro significato simbolico (esseri fragili e dalla duplice natura, animale anfibio e terrestre). Dietro la figura di San Martino vi è un drappo, una tenda che si apre a formare al centro uno spazio sacro simbolico.

Nella parte destra del portico si vede un santo vescovo raffigurato in posizione stante e a figura intera, forse si tratta di san Martino di Tours. Indossa un elegante piviale, un mantello arabescato di color arancio con fili dorati, bordato di rosso e foderato di verde. La veste bianca è fitta di pieghe e sembra di un tessuto pesante, di lana. Simile veste la ritroviamo in un affresco conservato nella Pieve di San Gregorio di Montone. Al di sotto si intravede un vestito rosso. Indossa guanti chiari con pendenti. Sotto il braccio sinistro stringe un libro sacro. Dietro al santo vi è una tenda elegantemente allacciata al capitello di una colonna.

Alpinismo Giovanile

Centro Recupero Fauna Selvatica Santuario animali domestici-Fraccano

di Adele Romiti ed i ragazzi del CAI

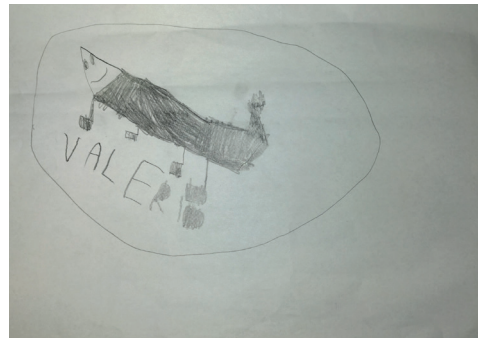
Domenica 27 novembre si è svolta un'escursione con i/le piccoli/e caini/e insieme alle famiglie. Obiettivo la visita al *Centro Recupero Fauna Selvatica-Santuario animali domestici - Arca Fraccano*. Sì proprio un'Arca

di Noè che, oltre ad accogliere per il recupero gli animali selvatici nella prospettiva di rimetterli in natura, ospita gli ultimi degli ultimi. Coloro che altrimenti verrebbero soppressi perché non più idonei alla vita selvatica. In una

giornata di sole e di azzurro Silvia, la signora responsabile del Centro, ci ha condotto alla



scoperta degli animali-ospiti raccontando le storie *autobiografiche* per cui gli animali si trovano lì. Il Centro ospita circa cento gatti, cervi, daini, caprioli, istrici, ricci, Diana la volpe rimasta orfana di mamma appena



nata, cavalli, cani, capre, maialini, muffoni, pecore, mucche, pappagalli e galline, gheppi e poiane. Qui ciascuno animale, seppur con un passato triste alle spalle, grazie alle cure di persone come Silvia, riesce ad avere una vita dignitosa e rispettosa delle fragilità e dei danni causati loro talvolta anche dall'arroganza e dall'ignoranza umana.



*Filastrocca degli animali:
con le zampe o con le ali;
colorati o grigio spento;
chi più veloce, chi più lento;
chi terrestre, chi marino;
chi più grande, chi piccolo;
con gli artigli o con i denti;
sparsi per i continenti,
son con noi su questa terra:
non facciamogli la guerra!*

Dalle Prealpi alla lavanda. Dalla palude al mare. È questa l'avventura che sto per raccontarvi

di *Benedetta Rossi*

Un viaggio in bici di 17 giorni, insieme al mio compagno Michele, alle nostre bici e l'immane tenda.

Con 9 lunghissime ore di treno abbiamo



raggiunto Ventimiglia, metà della prima notte.

Il giorno seguente una sola ora di treno per raggiungere Nizza e via in sella!

Superato il tratto trafficato per uscire dalla città iniziamo a vedere sempre più vicine le montagne.

I prossimi tre giorni esploreremo le zone

delle Gole del Verdon.

Le strade, i paesaggi e i borghetti che si trovano sulla strada sono veramente belli. Un fascino che ti attrae e ti fa immergere completamente nella sua magia.

Dalla piccola ma bella Entrevaux a Castellane, fino a Palude sur Verdon, dove abbiamo percorso il sentiero Blanc Martel che costeggia tutte le gole. Camminata di 17 km, a stretto contatto con la natura, peccato un po' "diversa" da solito a causa della siccità. Il fiume Verdon aveva dimezzato il suo letto ma comunque diceva la sua. Con altri 4 italiani conosciuti nel percorso abbiamo passato una bella giornata.

Ritornati alla Palude è tempo di rimettersi in sella fino al Lago di Santa Croix, bacino artificiale dove sfocia il Verdon, per poi raggiungere la caratteristica Moustriers Saint Marie, che segna la fine della zona del Verdon.

In questa zona abbiamo visto le strade più belle della vacanza dal punto di vista puramente naturalistico.

Da Moustriers entriamo nella zona della Lavanda. Strade collinari in mezzo a campi oramai battuti ma ancora l'odore di lavanda persevera. Attraversa siamo

la valle in un solo giorno per poi entrare nel Luberon.

Dalla montagna passiamo alla collina,



che a salite non ha tanto da invidiare.

La zona del Luberon è famosa per i numerosi borghetti che abbiamo cercato di visitare in un giro ad anello senza borse (Roussilon, Bonnieux, Lacoste, Gordes, Abazia si Senaque) e per le zone dell'ocra, tra cui il Colorado Provenzale di Rustrel e il sentiero dell'ocra di Roussilon. Entrambi molto belli e che ne valgono proprio la pena. Il colore dell'ocra è vivo e sembrano davvero i paesaggi del Colorado.

Anche in questa zona lasciamo un pezzo di cuore nelle sue strade sali e scendi e



nei bellissimi scenari.

I due giorni seguenti le nostre bici ci hanno portato ad Avignone, la bellissima città dei Papi. Le dedichiamo due giorni tra le attrazioni della città e Villeneuve les Avignon, cittadina sull'altra sponda del Rodano, anticamente collegata tramite il famoso Pont de Avignon, del quale oggi resta solo una piccola parte, visitabile.

Il terzo giorno, con un'ora di treno, raggiungiamo Carpentras e da lì inizia la nostra pedalata fino al Mont Ventoux.



Bici ovviamente scariche dai bagagli, quasi 70km totali e 1.600 m D+.

Prendiamo la salita dalla cittadina di Bedoine, questo versante è il più famoso e quello utilizzato per il passaggio del Tour de France.

Salita molto dura, di quasi 18 km, ma che in cima regala una visuale stupenda. Il monte è famoso per essere “pelato”, infatti negli ultimi sei km che portano alla cima la vegetazione scompare e diventa un paesaggio brullo e spoglio, e per il vento quasi sempre presente, per fortuna non quel girone.

Dopo esserci tolti questa bella soddisfazione, torniamo ad Avignone e il giorno dopo si riparte per Nimes: da lì inizierà il tour di un'altra caratteristica zona della Provenza: la Camargue.



La Camargue è una zona paludosa che comprende i territori di Les Saint Marie de la Mer, Aigues Mortes e Arles.

Zona molto particolare, con clima umido e presenza di svariati tipi di Fauna, tra cui i fenicotteri che abbiamo visto da molto vicino, i cavalli dal manto bianco e allevamenti di tori, usati purtroppo per la Corrida Camarghese.

I paesi di Saint Marie e Aigues Mortes

sono davvero belli e caratteristici. La seconda, fuori delle mura, presenta un assaggio di quelle che sono le saline rosa (le più estese si trovano a Saline di Giraud).

L'ultimo giorno in Camargue abbiamo raggiunto le Saline tramite una ciclabile in terra battuta e sabbia, che passa tra il mare e le paludi, ammirando vari gruppi di fenicotteri. Sembrava un viaggio in mezzo al nulla, dal quale siamo usciti sporchi di fango ma soddisfatti.

Dalle saline raggiungiamo Arles, gli dedichiamo un giorno per visitare i numerosi resti Romani, il più eclatante è il Forum sotterraneo, i resti della vecchia piazza, fulcro della città, ben conservata.

Chiudiamo con gli ultimi tre giorni in Costa Azzurra, raggiunta da Arles in treno.

Bagni continui in acque limpide, visita a Nizza e

un po' di relax dopo una vacanza piena. Abbiamo visto di tutto: il paesaggio cambiare da montagna, collina, palude, mare. Passare da piccoli borghi a bellissime città piene di storia e cultura. Una vacanza ricca di emozioni, esperienze e divertimento.

Abbiamo pedalato per circa 800 km, gustandoci ogni angolo possibile della bella Provenza.

Dossier Transizione Ecologica

di Claudio Mancini - Cttam Umbria-Marche

1. PREMESSA

La **transizione ecologica** è quel processo di innovazione tecnologica e rivoluzione ambientale, che non dovranno tener conto solo dei profitti economici, ma anche del rispetto della sostenibilità ambientale. Effetto serra, plastiche, innalzamento delle temperature e catastrofi derivanti da esse, impoverimento delle risorse, ecc. sono sotto gli occhi di tutti...

Fino a ieri non c'è mai stata una vera intenzione di cambiare lo stato dei fatti. Oggi finalmente anche la politica, si produrrà in un impegno serio.

L'agenda per la **sostenibilità 2030 dell'ONU**, il **COP 26**, definiscono un impegno politico, che in Italia, grazie al Ministero della Transizione Ecologica è stato inserito nel PNRR, Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza. Il non aver considerato realmente questi fattori ha portato il mondo dove è adesso: Innalzamento delle temperature, ingestibilità dei rifiuti, scarsa efficienza delle aziende ed insufficiente gestione delle risorse naturali ed energetiche. Il tutto ha arrecato un danno dell'ecosistema e danneggiando in modo irreparabile la biodiversità. Finalmente non solo si parla eticamente di sostenibilità ambientale o di punire chi inquina di più. Ma si vede nella tran-

sizione ecologica anche un'opportunità di progresso ed economica.

2. LA SITUAZIONE ATTUALE

L'attuale momento socio-economico, derivato dagli effetti globali della pandemia Covid 19, intercetta situazioni di evidente ed aumentato disagio sociale ed economico con grandi potenzialità di ripresa e sviluppo rese possibili anche da una massa considerevole di fondi pubblici, principalmente europei (EU Next Generation), resi disponibili proprio allo scopo di incentivare una ripresa incentrata sulla transizione ecologica e connessa al programma che la Commissione europea ha varato per integrare le proprie politiche proiettate al 2030, con i principi dello Sviluppo Sostenibile definiti dall'Agenda 2030 dell'ONU.

Anche il Governo italiano sta cercando di adeguarsi velocemente a questi indirizzi e a tal fine ha istituito il Ministero per la Transizione Ecologica inglobando nel Ministero dell'Ambiente competenze e attività scorporate da altri Ministeri. Il Ministero della transizione ecologica perseguirà quindi le politiche ambientali, nella consapevolezza che, nell'era in cui viviamo, dobbiamo fronteggiare anche un debito ambientale. In particolare l'azione del Ministero sarà finalizzata su

tre distinti focus che qualificano i compiti dei tre dipartimenti in cui esso si articola. I tre focus riguardano:

- a) la tutela della natura, del territorio e del mare;
- b) la transizione ecologica;
- c) la interdipendenza della sfida climatica e di quella energetica.

La nuova missione del Ministero è quindi una missione che integra e permea gli aspetti di protezione ambientale nella prospettiva dello sviluppo sostenibile e della transizione ecologica.

3. PROBLEMI ENERGETICI E AMBIENTE

I problemi energetici e quelli ambientali che stanno interessando globalmente il nostro pianeta sono strettamente interconnessi, sia per le ripercussioni ambientali dirette degli impianti di estrazione e sfruttamento delle varie fonti energetiche, sia per quelle indirette. Si consideri che, in un paese industrialmente sviluppato come l'Italia, quasi il 30% delle emissioni in atmosfera, responsabili anche dell'effetto serra, sono attribuite all'industria energetica. Inoltre, per la prima volta nella sua storia evolutiva, il nostro pianeta ospita oltre sette miliardi di esseri umani, buona parte dei quali stanno rincorrendo obiettivi di sviluppo che abbisognano di fonti energetiche.

4. IL PIANO NAZIONALE INTEGRATO PER L'ENERGIA E IL CLIMA (PNIEC)

Il PNIEC intende concorrere ad un'am-

pie trasformazione dell'economia, nella quale la decarbonizzazione, l'economia circolare, l'efficienza e l'uso razionale ed equo delle risorse naturali rappresentano insieme obiettivi e strumenti per un'economia più rispettosa delle persone e dell'ambiente, in un quadro di integrazione dei mercati energetici, sia a livello nazionale sia nel mercato unico, con un'adeguata attenzione all'accessibilità dei prezzi e alla sicurezza degli approvvigionamenti e delle forniture.

Fra i dieci punti principali del Piano si evidenziano:

- favorire l'evoluzione del sistema energetico, in particolare nel settore elettrico, da un assetto basato prevalentemente sulle fonti rinnovabili;
- adottare misure che migliorino la capacità delle stesse rinnovabili di contribuire alla sicurezza e, nel contempo, favorire assetti, infrastrutture e regole di mercato che, a loro volta, contribuiscano all'integrazione delle rinnovabili;
- continuare a garantire adeguati approvvigionamenti delle fonti convenzionali, perseguendo la sicurezza e la continuità della fornitura, con la consapevolezza del progressivo calo di fabbisogno di tali fonti convenzionali, sia per la crescita delle rinnovabili che per l'efficienza energetica.

La tabella successiva sintetizza e riassume gli obiettivi dell'Italia in rapporto a quelli europei.

La Strategia Nazionale per lo Sviluppo

po Sostenibile (SNSvS), approvata dal CIPE il 22 dicembre 2017, disegna una visione di futuro e di sviluppo incentrata sulla sostenibilità, quale valore condivi-

alle cosiddette “5P” dello sviluppo sostenibile proposte dall’Agenda 2030: Persone, Pianeta, Prosperità, Pace e Partnership. Una sesta area è dedicata

Tabella 1 - Principali obiettivi su energia e clima dell’UE e dell’Italia al 2020 e al 2030

	Obiettivi 2020		Obiettivi 2030	
	UE	ITALIA	UE	ITALIA (PNEC)
Energie rinnovabili (FER)				
Quota di energia da FER nei Consumi Finali Lordi di energia	20%	17%	32%	30%
Quota di energia da FER nei Consumi Finali Lordi di energia nei trasporti	10%	10%	14%	22%
Quota di energia da FER nei Consumi Finali Lordi per riscaldamento e raffrescamento			+1,3% annuo (indicativo)	+1,3% annuo (indicativo)
Efficienza energetica				
Riduzione dei consumi di energia primaria rispetto allo scenario PRIMES 2007	-20%	-24%	-32,5% (indicativo)	-43% (indicativo)
Risparmi consumi finali tramite regimi obbligatori efficienza energetica	-1,5% annuo (senza trasp.)	-1,5% annuo (senza trasp.)	-0,8% annuo (con trasporti)	-0,8% annuo (con trasporti)
Emissioni gas serra				
Riduzione dei GHG vs 2005 per tutti gli impianti vincolati dalla normativa ETS	-21%		-43%	
Riduzione dei GHG vs 2005 per tutti i settori non ETS	-10%	-13%	-30%	-33%
Riduzione complessiva dei gas a effetto serra rispetto ai livelli del 1990	-20%		-40%	
Interconnettività elettrica				
Livello di interconnettività elettrica	10%	8%	15%	10% ¹
Capacità di interconnessione elettrica (MW)		9.285		14.375

so e imprescindibile per affrontare le sfide globali del nostro paese. La Strategia rappresenta il primo passo per declinare a livello nazionale i principi e gli obiettivi dell’Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, assumendone i 4 principi guida: integrazione, universalità, trasformazione e inclusione. La SNSvS è strutturata in cinque aree, corrispondenti

ai cosiddetti vettori per la sostenibilità, da considerarsi come elementi essenziali per il raggiungimento degli obiettivi strategici nazionali.

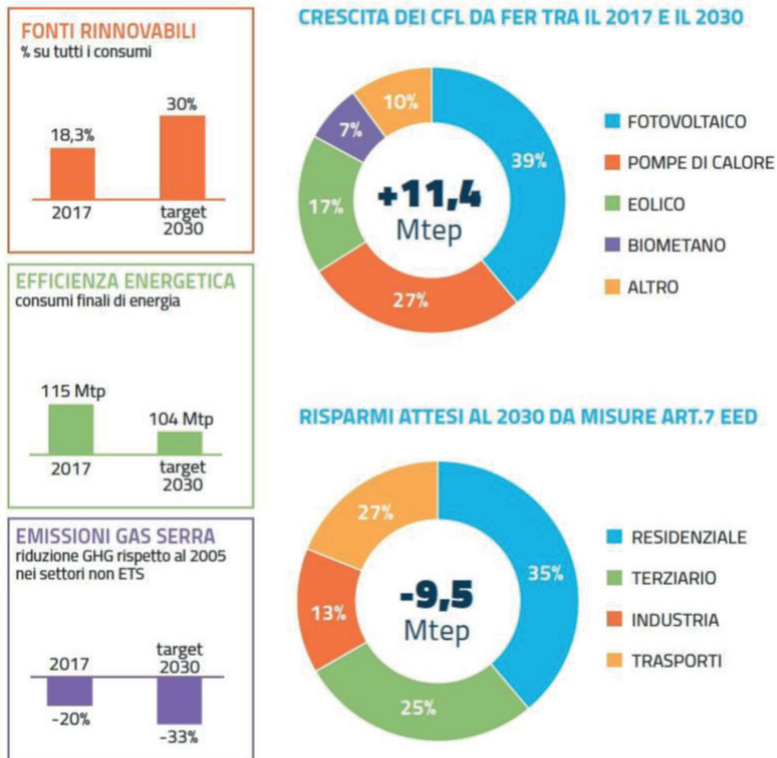
Il documento propone in modo sintetico una visione per un nuovo modello economico circolare, a basse emissioni di CO₂, resiliente ai cambiamenti climatici e agli altri cambiamenti globali causa di

crisi locali come, ad esempio, la perdita di biodiversità, la modificazione dei cicli biogeochimici fondamentali (carbonio,

azoto, fosforo) e i cambiamenti nell'utilizzo del suolo.

(fine prima parte)

FIGURA 7 – Obiettivi individuati dal PNIEC



	2020	2025	2030	2040
Produzione rinnovabile	118,5	120,5	132,0	142,9
Idrica (normalizzata)	49,4	49,1	51,0	51,6
Eolica (normalizzata)	20,1	21,8	25,1	33,2
Geotermica	6,7	6,9	7,0	8,3
Bioenergie	16,3	14,7	14,2	12,3
Solare	26,0	28,0	34,6	37,4
Denominatore - Consumi Interni Lordi di energia elettrica	327,1	333,1	340,6	351,7
Quota FER-E (%)	36,3%	36,2%	38,7%	40,6%

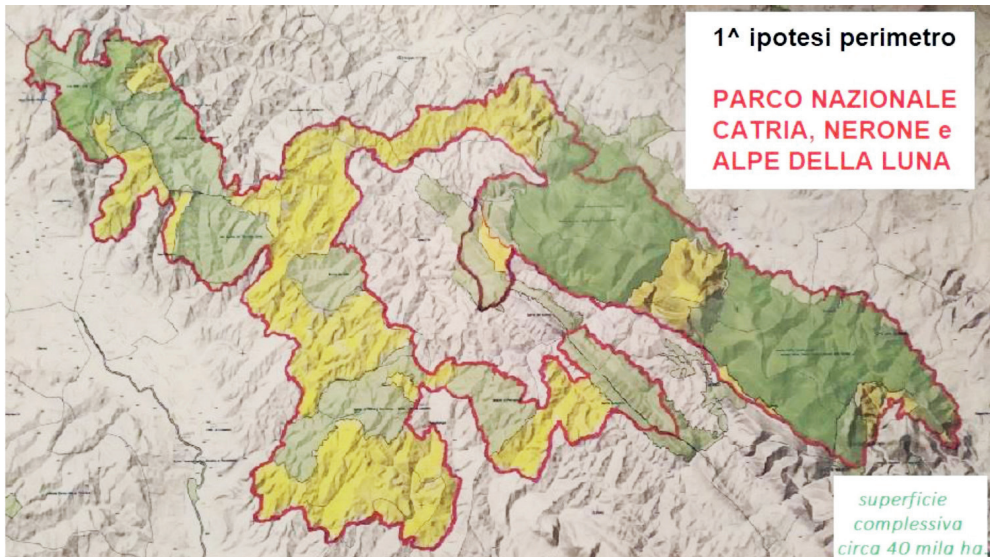
Target FER (Fonti Energia Rinnovabili) per la produzione di elettricità nel periodo 2020-2040 con politiche vigenti (TWh)

Il Parco che non è

di Stefano Luchetti

Sabato 15 e domenica 16 Ottobre si è svolto a Pietralunga un Seminario di Studi dal titolo “il Parco che non è”, organizzato dal Comitato promotore per l’istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna.

biologi e faunisti, tutte personalità di altissimo profilo e vasta competenza. Dopo i saluti introduttivi del Presidente del Comitato Promotore Giovanni Paci, alcuni membri dello stesso comitato hanno illustrato quelle che dovrebbero essere le ra-



Premessa:

Il Comitato, nato nel 2017 con lo scopo di promuovere la creazione del Parco Nazionale, ha voluto organizzare il seminario con lo scopo di valutare le iniziative per portare avanti il progetto. Allo scopo, ha riunito una serie di professionalità e personalità molto elevate e bene addentro a queste questioni, come direttori ed amministratori di Parchi Nazionali, facilitatori,

gioni d’essere del Parco, da non dare mai per scontate, specie per chi non conosce il territorio. Evidenziando anzitutto come sia la stessa comunità Europea a richiedere ai paesi membri (e assegnatari dei fondi del PNRR) che venga raggiunta e superata una percentuale del 30% di territorio protetto entro il 2030 . “Con gli interventi del PNRR si agirà a 360 gradi su foreste, suolo, mare e aria per migliorare la qua-

lità della vita e il benessere dei cittadini attraverso la tutela delle aree esistenti e la creazione di nuove” - PNRR, pag. 149. Si tratta di un obiettivo comunitario. Per ora l’Italia si attesta all’11 % di superficie protetta, e solo una parte delle aree protette lo è realmente: in altre parole: nel prossimo futuro sarà necessario istituire (con sollecitudine, vista la scadenza) nuovi parchi e riserve e sarebbe bene giocare d’anticipo.



In apertura, sono state sinteticamente illustrate ai presenti le caratteristiche generali e specifiche del territorio, per difendere e valorizzare le quali sarebbe auspicabile l’istituzione di un parco nazionale. In effetti, l’area presa in considerazione è caratterizzata dalla singolarità di essere il

punto di congiunzione fra l’Appennino Centrale (segmento Umbro Marchigiano) e quello Settentrionale (segmento Tosco Romagnolo). Vi è un’area nella quale i due segmenti, calcareo il primo e siliceo il secondo, si affiancano. Così, nonostante non vengano raggiunte quote elevatissime, come ad esempio sui Monti Sibillini, la varietà dei paesaggi e la complessità morfologica sono tali da generare un mix di paesaggi veramente fuori dal comune. Il punto geografico e morfologico individuato come confine tra i due distretti (Appennino Settentrionale e Appennino Centrale) è, per l’appunto, il valico di Bocca Serriola, luogo baricentrico nell’area generalmente individuata quale futuro parco nazionale. Mentre l’area silicea è generalmente caratterizzata da morfologie dolci coperte di boschi e foreste, l’area calcarea è caratterizzata dal carsismo, con enormi anfiteatri rocciosi e profonde gole, nonché un numero molto elevato di caverne: basti pensare alle oltre duecento censite finora sul solo Monte Nerone. In sintesi, si è al cospetto di uno spazio caratterizzato da una straordinaria varietà paesaggistica, determinato dai bruschi passaggi dall’uno all’altro distretto, al quale consegue una notevole diversità biologica. Si tratta insomma di un territorio ricco di aspetti naturali e paesaggistici di assoluto rilievo, che un Parco potrebbe e dovrebbe salvaguardare.

Sul **piano sociale**, si tratta di aree che sono state sottoposte ad un massiccio (ed

in gran parte inevitabile) spopolamento. Tale fenomeno è tuttora in corso, anche se con caratteristiche diverse rispetto al passato. A fronte della precipitosa fuga

sarebbe probabilmente l'unica ed ultima forma di resistenza, prevenzione e rilancio di un territorio destinato altrimenti al definitivo spopolamento da un lato e da un

conseguente assalto alle risorse residue dall'altro (da parte di forze esogene). La creazione di un Parco Nazionale identificherebbe i territori come "eccellenza" e coloro che ci vivono come i "custodi".

Si tratterebbe, in quanto ente sovraordinato, di un organismo rappresentativo di questi territori (che diverrebbero "territorio" al singolare) sia a livello nazionale che comunitario, che disporrebbe di una propria progettualità e che fungerebbe da propulsore e volano per l'economia locale, garantendone da un lato il "rilancio" e dall'altro luoghi continuamente monitorati, con la ricerca

Arti Grafiche Sibiu, Urfania, Settembre 2012

**cos'è un Parco Nazionale?
come funziona un Parco Nazionale?
a cosa serve?
perchè fare un Parco Nazionale?
a chi conviene?
come si fa il Parco?**

PARCO NAZIONALE
del CATRIA, NERONE
e ALPE DELLA LUNA
IL PARCO CHE NON È

dépliant informativo della campagna di sensibilizzazione per l'istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna prodotto dall'Associazione di Promozione Sociale Comitato Promotore per l'istituzione del Parco Nazionale del Catria, Nerone e Alpe della Luna.
Seguici sulla pagina Facebook "Il Parco che non è" e sul sito www.comitatoparcocatrianeronalpedellaluna.it

Cos'è un Parco Nazionale?
È un ente autonomo, diretta emanazione del Ministero dell'Ambiente, che gestisce, coordina e promuove la conservazione e la valorizzazione del patrimonio naturale, storico e culturale. Il Parco Nazionale riceve annualmente finanziamenti statali e altri europei su specifici progetti in cui vengono coinvolte aziende agricole, ditte e cooperative locali.

Come funziona un Parco Nazionale?
Lente ha le sue sedi con impiegati e i suoi tecnici e il suo personale di sorveglianza del territorio in carico ai Carabinieri Forestali. Lente è guidato da un Direttore e dalla Comunità del Parco, formata dai rappresentanti di tutti gli enti locali, che a sua volta esprime un Consiglio Direttivo e un Presidente scelto in genere tra i sindaci del territorio.

A cosa serve un Parco Nazionale?
Serve a favorire lo sviluppo economico e sociale delle popolazioni residenti attraverso la protezione della natura, la valorizzazione delle ricchezze storiche, culturali e la promozione dei prodotti tipici. Il Parco riceve finanziamenti statali ed europei che permettono di svolgere lavori e fornire servizi nel territorio, a vantaggio di tutti. Ogni cittadino residente o con proprietà all'interno del Parco mantiene i suoi diritti e le sue proprietà private.

Perchè fare un Parco Nazionale?
Il Parco è un riconoscimento che deve rendere orgogliosi tutti coloro che sono nati, hanno vissuto o abitano in questi luoghi; per loro e per tutti coloro che possono fruire delle bellezze e i servizi di un Parco si materializza l'opportunità, oggi sempre più rara e preziosa, di avere la garanzia che il territorio verrà così preservato per le future generazioni.

degli anni sessanta, ora si ha un progressivo invecchiamento della popolazione residua, ovvero uno spopolamento lento, ma costante. L'istituzione di una grande area protetta, intesa come entità sovraordinata (ovvero un parco nazionale),

di un equilibrio fra la tutela dell'ambiente come bene primario e la fruizione turistica in conseguente espansione, garantendo il rispetto delle regole attraverso una uniformità di gestione su aree altrimenti appartenenti a tre/quattro regioni

diverse.

Non va assolutamente trascurato il fatto che l'istituzione di una grande area protetta diverrà per molti versi inevitabile, dato che, a fronte degli impegni del PNRR, la

Altri **aspetti positivi** che vanno debitamente considerati sono:

- all'interno del Parco del Catria, Nerone e Alpe della Luna si sviluppano ben otto tappe del Sentiero Italia. Da qui si può già desumere, seppur in modo sommario, la qualità dei territori interessati. Come è stato evidenziato da Franco Finelli, Presidente della Commissione Medica del Cai, il Sentiero Italia unisce cultura, storia e gastronomia. Quindi, otto tappe rappresentano una ragguardevole indicazione di varietà e pluralità del territorio individuato.

- Ai confini del futuro Parco ci sono città di enorme importanza storico artistica; basti citare Urbino, Gubbio, San Sepolcro, Città di Castello, città che beneficerebbero della presenza di un Parco Nazionale alle loro porte, una realtà che

stessa comunità Europea richiede che il 30% del territorio nazionale venga protetto entro il 2030. Si tratta di un impegno ineludibile e siamo ben lontani da tale traguardo.

farebbe da corollario all'eccellenza dei luoghi.

- Tra gli aspetti positivi, va inclusa la presenza di aree pubbliche anche vaste (foreste demaniali) nell'area umbra e in quel-

Si può andare a caccia in un Parco?
La caccia nel Parco è vietata ma i cacciatori residenti al suo interno o nei comuni che hanno territorio nel Parco potrebbero fruire del diritto di cacciare in modo esclusivo nelle zone di confine. Inoltre, in caso di sovrannumero di alcune specie animali il Parco può prevedere interventi di abbattimenti selettivi.



Si possono tagliare i boschi in un Parco?
Sì, i boschi si possono tagliare. Il Parco prevede nel proprio Piano di Gestione zone in cui verrà proseguito il taglio ceduo e altre dove proporre, con incentivazioni economiche, i tagli di avviamento ad alto fusto. Per il Parco l'obiettivo è salvaguardare sia gli aspetti produttivi che quelli ecologici.



Si possono raccogliere funghi e tartufi in un Parco?
Certamente sì. Il Parco semplicemente stabilisce tempi e modalità nel rispetto delle tradizioni locali. Il Parco può regolare la raccolta di funghi e tartufi rendendola gratuita per i residenti e a pagamento per coloro che arrivano da comuni che non sono compresi entro i confini del Parco. Le somme ricavate vengono poi spese a favore del territorio del Parco Nazionale.



Come si fa un Parco Nazionale?
Serve un'area piuttosto vasta di grande pregio ambientale. La popolazione dei comuni coinvolti nel progetto ne propone l'istituzione attraverso i propri rappresentanti politici. Sentite le varie categorie e valutate le necessità e le urgenze di protezione si individua il territorio dell'area protetta. Infine si inoltra la richiesta al Ministero dell'Ambiente che la valuta e decide.



Con il Parco Nazionale si crea nuovo lavoro
Il Parco interviene con propri fondi nell'edilizia pubblica, nella viabilità, nell'organizzazione di eventi, nella vigilanza, nella realizzazione di strutture di accoglienza, nell'educazione ambientale nelle scuole, nell'appoggio alle strutture ricettive, nella ricerca, nell'assistenza alle aziende agricole e zootecniche. Nel Parco i beni immobiliari acquisiscono maggior valore.



A chi conviene un Parco Nazionale?
Conviene prima di tutto al futuro di quei piccoli comuni che stanno perdendo popolazione. Conviene in primis a chi lavora col turismo, a chi si occupa di edilizia, di studi naturalistici e a tutte quelle aziende che potrebbero immettere sul mercato prodotti locali con il marchio del Parco, un marchio garanzia di qualità.



la toscana ed in misura minore in quella marchigiana e romagnola. Le foreste pubbliche garantiscono già in sé un nucleo fondante di natura protetta, le cui forme di protezione vanno rafforzate e la cui importanza va evidenziata, prima che possa innescarsi una deriva culturale del genere “res publicus = res nullius” (ovvero cosa di tutti uguale cosa di nessuno).

Aspetti e **vantaggi sanitari**: Nel corso dei vari interventi che si sono succeduti durante il seminario, da Slow food a Slow Medicine, a Franco Finelli (Presidente della Commissione Medica del CAI), hanno evidenziato come sia ormai dimostrato da studi scientifici, che la frequentazione lenta di luoghi naturalmente intatti, ricchi di diversità e complessità ambientale, con foreste vetuste e diversificate, intervenga nel benessere psichico e fisico degli individui, con un beneficio sociale non trascurabile.

Quindi, Parco che diventa attrattivo non solo per le ragioni sino ad ora conosciute e in parte sopra descritte, ma anche come induttore di benessere, inteso in senso propriamente sanitario, ovvero come vero e proprio strumento terapeutico, preventivo e/o curativo, prescrivibile. Una realtà dalle profonde funzioni e risvolti sociali ed economici.

Economici, certamente, perché l'attrattività di un simile contesto protetto, come è stato evidenziato da alcuni dei relatori presenti (Zavalloni, Bottacci, ecc.) è capace di dare forte impulso ad attività nuo-

ve e rivitalizzare nel contempo quelle già presenti (a cominciare da quelle commerciali). Inoltre, un parco nazionale, se ben gestito, è per sua stessa natura in grado di dare continuità economica anche al di fuori dai periodi di ordinario afflusso stagionale.

Nel corso dei dibattiti, sono emerse anche delle **criticità**:

- quella, in certa misura scontata, relativa al mondo venatorio, spaventato, ostile al dialogo e apparentemente interessato solo al mantenimento dello status quo. Tale atteggiamento appare granitico, (purtroppo nel pieno disinteresse di qualsiasi altra considerazione di carattere sociale ed ambientale) e difficilmente (ma necessariamente) superabile, nonostante che, in premessa, il comitato abbia sempre inteso dialogare con questa componente del territorio, per trovare soluzioni in grado di accontentare tutti (soluzioni che sono possibili, a detta del comitato e di diversi relatori).

- Quella legata alla attuale gestione delle vaste estensioni forestali presenti nell'area del futuro parco. Si tratta infatti attualmente di una gestione intensiva, di tipo industriale, volta alla produzione di una sola tipologia di bene economico e di un solo assortimento: legna da ardere, ovvero biomassa combustibile. Operando in tale paradigma, i nostri boschi sono soggetti a taglio raso ad intervalli di tempo assai ravvicinati. Questo genera paesaggi semplificati, ecosistemi immaturi e funzionalmen-

te depressi, impoverimento biologico ed una cronica, massiva erosione dei suoli. Il tutto senza una vera funzione ecologica, economica e sociale. Con boschi nei quali la media dell'età degli alberi è inferiore ai 20 anni, infatti, non si può certo parlare di compiute funzioni ecosistemiche ed idrogeologiche, né di economia, giacché, a quanto è emerso dai contributi dei vari relatori, tutto il settore sembra ruotare attorno ad un illecito diffuso, con evasione fiscale massiva, inosservanza delle norme sulla sicurezza sul lavoro, "incerto" inquadramento contrattuale delle maestranze. Maestranze che, va detto, sono ormai al 100% alloctone. In altre e più semplici parole:

- A) non è vero che l'attività silvana è utile a mantenere la gente in montagna, dato che tutti gli operatori sono stranieri

- B) rendendo "legale" l'attività, ovvero ovviando a quanto sopra descritto, la legna da ardere risulterebbe un combustibile estremamente caro, probabilmente fuori mercato.

Con l'istituzione di un'area protetta, si potrebbero contemplare politiche finanziarie molto specifiche, atte a permettere il graduale restauro dei boschi dell'area, traendone nel contempo legna da ardere, nell'ottica di evolvere verso produzioni superiori, all'interno delle quali il legname combustibile sia presente, ma come assortimento secondario, ovvero come naturale sottoprodotto di produzioni più evolute e quindi economicamente sosteni-

bile. Questo discorso, pregnante, si è rivelato assai ampio, vista la vocazione del territorio preso in esame. Data anche la complessità e vastità della materia, è stato deciso di riprendere questi aspetti in altri incontri successivi.

In conclusione: come CAI di Città di Castello, visto che l'ambiente montano è il terreno dove si svolgono le nostre attività, e visto che le nostre aree sono ben comprese all'interno del contesto sopra indicato, anche con punti di forza (es. foreste e strutture demaniali), non possiamo che appoggiare ogni iniziativa improntata alla salvaguardia dei territori.

Il CAI, peraltro, è convinto sostenitore delle Aree Protette, come indicato anche al punto 1 della Parte prima del Bidecalogo.

Tutto ciò nella consapevolezza dell'importanza di una presa di posizione della nostra associazione e sperando che il nostro appoggio possa essere di fattivo aiuto per la formazione di una opinione pubblica consapevole dell'importanza delle aree protette e favorevole alla loro istituzione. Un'opinione pubblica che, dal basso, fornisca una spinta verso l'istituzione di questa nuova entità, la cui esistenza migliorerebbe la qualità della vita di tutti noi, ed avrebbe importanti risvolti positivi per tutta la nostra zona.

Per una volta precorrere i tempi (ineluttabili), anziché subire le conseguenze del loro incedere.

SPECIALE ARGOMENTI: _____

La montagna e l'arte

Montagne di grafite

di Luigi Dal Re

27 maggio 2017, ore 12 circa, già da alcune ore sono impegnato su questa difficile via sulla parete sud dei Mugoni.



Otto Eisenstecken si sa, amava gli strapiombi e purtroppo sulle Dolomiti quando la roccia strapiomba è anche gialla e quindi spesso friabile, ma al buon Otto questo non importava molto, la linea era lì e si doveva salire.

Parto dalla sosta un pò preoccupato, il diedro sopra di me è veramente poco invitante e avrei preferito lasciarlo al compagno di cordata ma è toccato a me, casualmente.

Salgo due metri e decido di uscire dal fondo opprimente del camino per provare a salire esternamente in spaccata, altri 2 metri e piazza un piccolo friend,

sembra buono, salgo ancora e....rumore di sferragliamento, nessuno spavento, nessun dolore, mi trovo 10 metri più in basso, sotto al mio compagno.

Ricordo bene di aver pensato: “non è successo niente ora riparto” come se non fosse successo niente e si potesse riavvolgere il nastro.

Accenno un “tutto bene”

Poi la conta dei danni e, orrore, vedo la punta

del perone destro spuntare dalla cavigliola, ora è chiaro, mi sono fatto male, forse parecchio.

Il primo pensiero è quello di scendere, allertiamo il soccorso alpino e nell’attesa tanti pensieri frullano nella testa.

Soprattutto preoccupazione per il disagio che porterò alla mia famiglia e, in seguito, sconforto per la consapevolezza che la mia attività alpinistica dovrà giocoforza subire dei cambiamenti, drastici.

Alcune ore dopo in ospedale a Bolzano la diagnosi è chiarissima, tibia e perone esposti e scomposti con interessamento

dell'articolazione, la mia caviglia viene descritta come un sacchetto di noci dal primario.



Perchè vi ho raccontato questa triste vicenda?

Perchè alle volte a una fine, che in realtà non è mai una fine corrisponde un nuovo inizio, una consapevolezza diversa, una riscoperta.

Ma facciamo un passo indietro, fino a quel maggio 2017 non so dire con precisione quanto abbia arrampicato, su roccia e su ghiaccio, nei 35 anni precedenti percorrendo, come non succede ormai più, tutti i gradini della scala per diventare un alpinista.

La passione era tanta, le energie dedicate tante e col tempo le soddisfazioni sono arrivate.

Ora tutto questo era destinato a prendere un'altra direzione, ancora non sapevo quale.

I mesi successivi furono lunghi e noiosi, a casa ingessato e proprio questa

noia mi portò a riprendere una vecchia passione, che era stata sempre in secondo piano: il disegno.

E soprattutto il disegno delle montagne.

Fu così che queste lunghe giornate di immobilità passarono con le matite in mano, cercando di ricreare sulla carta quelle rocce, quelle fessure e quegli spigoli che fino a pochi mesi prima percorrevo con la punta delle dita.

Sono cambiati gli strumenti, un tempo corde chiodi e moschettoni, ora matite, gommapiene e sfumino.

Una cosa buffa è che i gradi di difficoltà dell'arrampicata ripetono in par-



te la durezza delle matite e abbiamo 6b,7b,8b...

Da allora mi piace definirmi come un alpinista che ha prestato le proprie mani prima alle rocce e poi all'arte.

Ora l'occhio dell'alpinista riesce a ri-



conoscere i tratti della montagna, avendoli percorsi per decenni, e a portarli su un foglio mentre l'occhio dell'artista nota particolari inediti mai apprezzati prima quando l'impegno della scalata non lo consentiva.

Ed ecco spuntare stratificazioni mai vi-

ste sulla nord delle Lavaredo, oppure un pilastro visibile solo con una certa luce che un colpetto di gommapiena farà uscire sul foglio.

Sono migliaia di tratti di matita che potrebbero cadere su quel foglio in

qualsiasi modo, casuale, ma è questo il miracolo del disegno, cadono proprio in modo da creare qualcosa di reale e concreto.

Colui che disegna ha così modo di rivivere ciò che ha provato su quelle pareti, che sia gioia, paura, fatica, un bivacco inaspettato o il ricordo di qualcuno che non c'è più.

Il disegno accentua la dimensione della contemplazione: l'osservazione del paesaggio diventa esplorazione, meraviglia e raccoglimento e, ogni tratto di matita contribuisce a costruire la meraviglia e la misteriosa bellezza della Natura.

Concludo questi pensieri con un'ultima cosa: siccome quando si inizia ad arrampicare

o si smette subito o non si smette più, anch'io non faccio eccezioni e, dopo un limbo di circa 5 anni, sono tornato sulle rocce che ho accarezzato per tanti anni, con tutta la prudenza, l'umiltà e consapevole dei paletti da non oltrepassare.

SPECIALE ARGOMENTI: _____

La montagna e l'arte

La bicicletta nell'Arte

di Matteo Donati

La bicicletta, nata in Francia nel 1791 e chiamata celerifero, non è solo un ottimo strumento per rimanere in forma ma anche un vero e proprio mezzo di trasporto che limita l'inquinamento e riduce il traffico, soprattutto quello delle grandi città.

Proprio per la sua versatilità e pluralità di utilizzo, la bicicletta è stata, nell'ultimo secolo, fonte d'ispirazione per numerosi artisti, che l'hanno resa protagonista di opere ed installazioni.

Il denominatore comune di tutte le rap-



presentazioni a tema ciclistico che descriveremo è il movimento: l'osservatore si trova infatti immerso e coinvolto nel moto creato dall'opera.

In questa breve rassegna è d'obbligo partire da "Le chaîne Simpson" di Toulouse Lautrec del 1896.

Si tratta di un'opera pensata per una campagna pubblicitaria ideata per un'azienda di catene per bicicletta, che, oltre a comunicare il senso di movimento, sottolinea anche il concetto della parità di genere dato che sul tandem troviamo Lisette Marton, campionessa europea di ciclismo che indossa abiti considerati all'epoca solo maschili.

LE CHAÎNE SIMPSON 1896

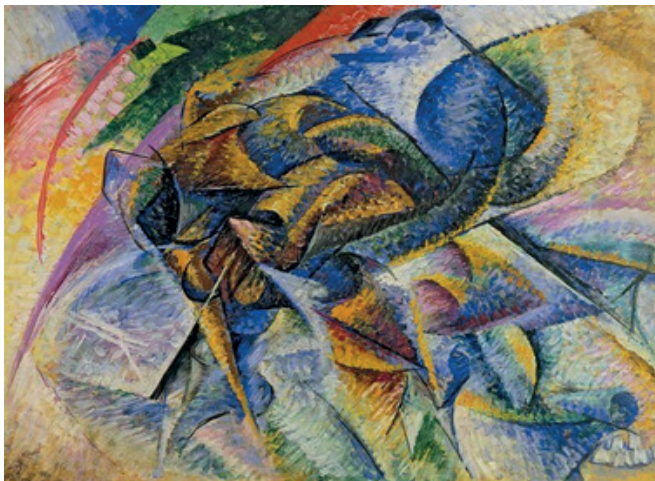
Il tema della bicicletta, del ciclista e del

legame tra uomo e mezzo meccanico, è stato molto enfatizzato e dipinto dai futuristi, con linee e colori che si intersecano tra loro per esaltare il movimento e la velocità.

Ne troviamo un esempio nell'opera "Dinamismo di un ciclista" di Umberto Boccioni, che rappresenta la trasformazione che il ciclista e la bicicletta subiscono durante il loro percorso, espressione dello spostamento del corpo, della velocità e della forza.



fonde o per meglio dire si confonde con la figura del ciclista e della bicicletta che appaiono allo spettatore come un'immagine unica.



DINAMISMO DI UN CICLISTA 1913

Anche Gerardo Dottori ha dato spazio ad una rappresentazione simile, dove addirittura il paesaggio si integra e quasi si

CICLISTA 1916

Tra i futuristi va ricordato anche Fortunato Depero con "Ciclista attraverso la città" che rappresenta la bicicletta come "una macchina da guerra", in accordo con la definizione data dallo stesso autore.

CICLISTA ATTRAVERSO LA CITTÀ 1945

Mario Sironi riproduce in modo ottimale l'impegno di un corridore in salita, associando così, al tema del movimento, quelli dello sforzo e della fatica, componenti fondamentali del ciclismo.



IL CICLISTA 1914

Volendo citare alcune delle rappresentazioni più attuali, che forniscono un'ulteriore immagine della bicicletta, partiamo da "Riding bikes" di Robert Rauschenberg.

Si tratta di un'opera innovativa e moderna, una scultura che raffigura due biciclette in posizione verticale una accanto all'altra dove dei sottili neon vanno ad evidenziare le forme e caratteristiche del mezzo.

La scultura si trova a Berlino posizionata in una piccola vasca d'acqua che crea degli interessanti specchi di luce.

RIDING BIKES (GUIDANDO LA BICI) 1998

Ernst Zacharevic rappresenta una diversa concezione della bicicletta in "Bambini

in bicicletta", installazione originale ed accattivante che ritrae una scena di vita quotidiana; l'opera, si trova in Malaysia ed attira l'attenzione dell'osservatore invogliandolo a fermarsi a scattare un'originale foto.

BAMBINI IN BICICLETTA 2012

La più recente delle opere selezionate per questo articolo, che vede protagonista la bicicletta, è quella dell'artista inglese Banksy

"Ballando con la ruota di bici" che rappresenta una bicicletta legata ad un palo alla quale manca la ruota posteriore; dietro, sul muro, appare una bambina che fa girare un hula hoop.

Quest'opera presente a Nottingham, è stata portata a termine durante la pandemia e costituisce un simbolo di vicinanza dell'autore nei confronti della città che stava vivendo una difficile situazione con un elevatissimo numero di contagi e di morti.

BALLANDO CON LA RUOTA DI BICI 2020

La bicicletta è come il tempo: non rallenta la sua inesorabile corsa, ma resta uno strumento evergreen. Ha ispirato forme d'arte, ha aiutato partigiani in fuga, ha dato valore all'esercizio fisico, diverte grandi e bambini, resta il mezzo più economico, la bicicletta è ecologica.

Facile.... come andare in bicicletta.

SPECIALE ARGOMENTI: _____

La montagna e l'arte

Conversando con l'artista: Valerio Gherardini

di Adele Romiti

Valerio Gherardini, socio della Sezione di Città di Castello, racconta la sua passione per la pittura anche se Valerio è cultore di un'altra arte figurativa: la fotografia. Attraverso la sua raffina-

luoghi del paesaggio nella sua essenza agreste e alle attività scandite dal ritmo della vita contadina; scenari dove la natura e l'uomo si incontrano in profonda armonia e appagamento. Ha partecipato

a numerose mostre collettive e Biennali ricevendo riconoscimenti e premi. In questa breve conversazione ci racconta l'alchimia che unisce la sua passione per la natura a quella per la pittura.

D.: Che cosa rappresenta per te la pittura?

R.: Non è semplice rispondere in quanto la pittura per me ha rappresentato e rappresenta un mix di opportunità. Una fra queste, ad esempio, è che la pittura, per me, è occasione di stare dentro la natura, di respirarne i profumi, di ascoltarne i suoni, i sottofondi musicali dell'acqua, i fruscii, le brezze,



ta pittura ad olio e acrilico racconta le emozioni suggerite dal silenzio e dalla bellezza della natura e l'attaccamento ai

i versi degli animali e degli insetti che scandiscono il trascorrere inesorabile delle stagioni. Un'immersione in quel

particolare contesto paesaggistico che mi rende libero. Ma è anche di più.

D.: Come e quando nasce la tua passione per la pittura?

R.: Ho incontrato la pittura casualmente da ragazzino grazie ad amici che la praticavano. E' stato importante il luogo dove mi recavo a dipingere e a trarre ispirazione in solitudine: la casa di campagna della mia famiglia che, tuttora si trova in frazione La Montagna nel comune di Sansepolcro.

D.: Infatti tu sei stato definito “il cantore de la Montagna”, luogo che torna spesso nella tua narrazione pittorica.

R.: Sì, quello era ed è ancora oggi il luogo del mio spazio interiore perché, profondamente legato alle mie radi-

ad osservare, ascoltare ed ammirare la natura nello scorrere lento del tempo, nella bellezza dei colori del paesaggio che muta con le stagioni luci e contrasti, ma che non perde mai quella bellezza piena, rotonda, senza spigoli, che dona un senso di pacificazione e riconciliazione armoniosa con la vita e che mi fa dimenticare ogni bruttezza del mondo.

D.: Nelle tue rappresentazione i colori sono intensi come veri protagonisti della scena pittorica e sembrano definire la versione impressionista dei tuoi quadri. Quale ruolo attribuisce al colore?

R.: Il colore, anzi i colori, per me, sono la strategia per approdare dalla rappresentazione alla trasfigurazione della realtà ordinaria in una dimensione gio-

iosa del presente. I colori definiscono, anzi sono le ali della rappresentazione figurativa, illuminano le atmosfere del racconto pittorico fino quasi a farne immaginare i suoni. L'amalgama del colore ispira e definisce un'atmosfera che poi rende il senso di



ci e alla mia fanciullezza. Lì ho mosso i miei primi passi come pittore e da questi luoghi ho ricevuto l'imprinting

ciò che è rappresentato dentro la tela.

D.: Quali sono i soggetti o i luoghi che ti hanno ispirato maggiormente?

R.: Sono diversi i luoghi che mi hanno ispirato: dai paesaggi collinari e dolci alle montagne alpine: scenari che



ritraggono paesaggi e mutamenti, sia dell'alta montagna come le Dolomiti, che delle colline locali quali La Verna, Cospaia, Monterchi, Monte Casale, la Montagna, ovviamente, ed i monti Sibillini. E poi amo molto trarre ispirazione dalla vastità e dalla potenza che i rifugi di alta quota riescono a suscitare e trasmettere; balconi dove oziare e da cui ammirare la verticalità silente delle montagne e il senso di smarrimento e di stupore che tali paesaggi riescono a trasmettere. Tra questi il Rifugio Venezia che sorge sulle pendici sud orientali del Pelmo a circa 200 metri dal Passo di Rutorto, in posizione panoramica sulle vicine Dolomiti del Cadore, il Rifugio

Bajon (1800 m) e il Rifugio Ciareido (1969 m) ai piedi delle Marmarole. La vastità degli orizzonti alpestri mi emo-

ziona dal profondo e da questo coinvolgimento spiazzante mi lascio trasportare in una dimensione di totale pienezza. Sentire che non hai più alcuna necessità impellente, una specie di paradiso.

D.: Nei tuoi quadri sono ritratti momenti di vita contadina e piccoli agglomerati urba-

ni con sullo sfondo le cime dei monti, come presepi, atmosfere idilliache di tempi sospesi e che, a volte, sembrano suggerire malinconiche nostalgie di tempi semplici e irripetibili.

R.: Amo ritrarre i piccoli borghi e la vita lenta e semplice che vi scorreva perché mi riconducono alla mia infanzia in cui a prevalere nei rapporti umani era una convivenza pacifica, pulita e serena. E dipingerli mi aiuta proprio a ritrovare quella condizione di serenità e di appagamento che proveniva dal vivere una quotidianità a misura d'uomo in cui l'aiuto reciproco e la convivialità nello stare insieme rappresentavano un modo per arricchire di significato la vita.

Raccontiamoci — esperienze emozioni incontri

Escursionismo è anche condivisione

di *Ciro Teodonna*

Reggente Sottosezione "Vesuvio" del CAI Napoli e

Presidente della CRTAM Campania

Fare escursionismo è anche condivisione perciò, come molte cose della vita, se condivise queste assumono un altro valore. Del resto, anche quando percorro sentieri che già conosco, li riscopro, non solo con il cambio delle stagioni, dell'età o dell'umore, ma

portando la sua allegria e il suo stupore ad arricchire le mie giornate e quelle di qualche altro socio della Sottosezione Vesuvio del CAI Napoli.

Che ci si stupisca della Napoli antica, quella cava e misteriosa, ci sta pure, districarsi tra i brulicanti decumani e poi



anche attraverso gli occhi e le emozioni degli altri che accompagno e che, a questo punto, accompagnano me lungo il cammino più ampio della conoscenza.

Così è accaduto in questi giorni di fine ottobre con gli amici del CAI di Città di Castello che, con un nutrito gruppo di soci ha visitato Napoli e dintorni,

immergersi nelle cupe grotte di tufo, vestigia di una storia ormai remota, è un contrasto tanto scontato quanto ammiccante, ma la meraviglia dei miei amici umbri, davanti a un Vulcano che non ti aspetti, mi ha soddisfatto, e ve lo dico con tutta franchezza, mi ha anche emozionato un po'. Spesso gli stessi napoletani vivono in maniera abitudi-

naria la presenza di un Somma-Vesuvio che, pur incorniciando da sempre il loro orizzonte metropolitano, resta là come tutte le cose date per scontate ma, per me che ci vivo sotto, o per meglio dire, ci vivo dentro, il Vesuvio è casa, ma non è solo dimora: è terra, è cibo, è sapere, è conoscenza come esperienza ed è quindi sentimento, aria da respirare, è praticamente una parte della mia vita e questo non solo per statica permanenza ma anche e soprattutto per dinamico attivismo, svolto in prevalenza sotto l'aquilotto del CAI.

Il nostro è un territorio tra i più popolati d'Europa e pertanto di difficile gestione, ma l'essere attivi tra i sentieri, così come tra le discariche e lottare contro le aberrazioni di un'antropizzazione spesso selvaggia non solo è un dovere ma è una necessità, una ragione di vita e credo di aver trasmesso anche questo ai miei amici di Città di Castello con i quali spero di poter condividere altre esperienze, qui come altrove lungo lo Stivale; per quella reciprocità di esperienze che ci arricchisce tutti e fa il mondo più interessante e più bello di quello che già è.



Bion
-AMORE PER LA MONTAGNA-
CÉZANNE DIPINSE IL MONTE
SAINTE VICTOIRE 60 VOLTE

Il nostro amico Franco

di D. Floridi, S. Puletti, A. Venturucci

In silenzio e gentilmente Franco si è allontanato da noi...poi ci ha lasciato. Lo ha fatto con discrezione e cortesia, come era solito fare...Da un po' di tem-



po aveva problemi di salute sempre più pressanti e aveva disertato le nostre lunghe camminate in montagna, anche se in solitaria amava ancora passeggiare per la città. Non abbiamo qui la pretesa di parlare di Franco “a tutto tondo” ... non

potremmo farlo con nessun amico, tantomeno con lui, per la vastità dei suoi interessi, per le sue molteplici sfaccettature, per le sue tante esperienze personali e lavorative, dal sindacato, all’impegno politico, all’amore per i suoi figli, per la sua terra, per la natura, per l’arte e per ogni manifestazione culturale (teatro, cinema, giornalismo...). Tutto ciò faceva di Franco una persona unica e particolare, mai banale, sempre profonda, anche se a ciò aggiungeva una grande simpatia e una garbata ironia: sapeva sorridere anche di se stesso, cosa che lo rendeva vero, leale e in definitiva sereno. Franco, anima sensibile, si incantava davanti ad un tramonto... ed è forse questo che ci accomunava nel più vasto gruppo di amici C.A.I, la capacità di godere dello spettacolo della natura e di farsi coinvolgere dal lato avventuroso del nostro andare in montagna, dalla scoperta di nuove persone, nuovi cammini e in definitiva dall’accettazione dell’imprevisto che porta con sé la meraviglia. Come non ricordare le molteplici avventure, anche vissute assieme ad altri compagni che lo hanno preceduto: la grande amica Elsa, il simpatico dottor Palleri, la cara Maria. Così come non ricordare le escursioni al Conero per il passo del



Lupo, le varie puntate a Capri e Sorrento con la bellezza del “Sentiero degli dei”, o la mitica vacanza alle isole Eolie “tutta una risata” ... e la proverbiale escursione a Vetralla... Quello che però Franco amava di più era organizzare o partecipare a quelle escursioni che sapevano unire le bellezze naturali e quelle storico – artistiche, come nei “trekking urbani” che aveva “inventato” primo in Italia: la Roma antica, la via Appia, San Marino, o la bellissima villa Adriana. ecc. Quan-

to detto, bene si ricollega al pensiero dell’amica Silvia Puletti che con il suo “sentire poetico” così ricorda Franco: “Se mi perdo nei ricordi vedo i tuoi occhi che brillano e la tua risata educata mai fuori luogo. Un misto di saggia ironia ed elegante smemoratezza. Esteta, amante del bello e delle belle donne. Grande cultore dell’amicizia e dell’arte in tutte le sue forme. Ogni volta che ci vedevamo mi ringraziavi per averti fatto conoscere “Le memorie di Adriano “ di Marguerite Yourcenar. Un libro che ti aveva rapito. E che amavi soprattutto per sottolineare questo passaggio: “Di tutti i giochi umani, quello d’amore è l’unico che minaccia costantemente di sconvolgere la nostra anima, ed è anche l’unico in cui il giocatore deve abbandonarsi all’estasi del corpo... Inchiodato al corpo amato come uno schiavo”. Vola via Franco in quella dimensione dove tutti torniamo giovani e aiutanti e con il cuore di ragazzo pronto a battere e battere e battere ancora, per nuove storie uniche d’amore e d’amicizia”.



Sulle orme di Antonia Pozzi

di Giuliano Loschi

“... Mi ritroverete in tutti i fossi che ho amato tanto...” (messaggio lasciato ai genitori in occasione del suicidio).



Non conoscevo né il ramo di Lecco del Lago di Como né Pasturo e la Poetessa Antonia Pozzi. L'essere venuto in questi luoghi dell'anima, in primavera, è stato un privilegio oltre che un importante stimolo culturale, il cui merito va a due menti raffinatissime: Adele e Monica. Nella Pozzi ho scoperto un'anima pura e autentica, non imbrigliabile, con una visione del mondo, della natura, dei monti di tipo panteistico: alla Baruch Spinoza il filosofo ebreo olandese che affermava “Dio è la natura”. Ho rivisto nell'empatia di Antonia per la grande madre terra qualcosa di analogo e lontano da intimismi ascetici e misticismi agiografici di stampo medioevale: tutto è fresco, libero, moderno e a noi vicinissimo. Ho trovato però anche il mondo greco-classico a lei trasmesso dal suo più grande amore, il professore di greco e latino

ai tempi del liceo: nella poesia “Canto della mia nudità” nella frase “M'inarco nuda nel nitore del bagno bianco e m'inarcherò nuda domani sopra un letto se qualcuno mi prenderà” rivive l'epos greco della Venere Anadiomene (= nascente dal mare), una delle basi della visione del mondo classico che sarà rappresentata nuda ed in piedi mentre si strizza i capelli bagnati, sollevando le braccia: inno pagano alla vita e all'amore. Mi è tornato in mente l'epitaffio di Aldina Cutroni Tusa moglie dell'archeologo Vincenzo Tusa sulla lapide che a Selinunte copre il sacello con le lori cenere: “Numi d'altri tempi/idoli d'altri altari/che siete in mano agli empi, ditemi:/ombre e non altro siete?” Entrare nei pensieri di questa scrittrice del primo Novecento, per cercarne di carpirne i segreti e le motivazioni, ci impone il duro tentativo di procedere ad una autopsia psicologica e poi anche sociale di un'epoca. Lavoro che ognuno di noi lettori farà con chiavi sue ma sempre nel rispetto di una vita altrui. Vita che per certi versi fu privilegiata (per ceti sociali e personalità frequentate e, per livello di studi e conoscenze linguistiche, per pratiche sportive e viaggi anche all'estero) ma per altri fin troppo zeppa di desolanti sconfitte. Figlia unica vive in un'Italia nella quale il ruolo della donna era spesso marginale e ove l'imprinting patriarcale era invasivo fino

a diventare poliziesco. Il padre fascista e podestà di Pasturo dal 1935 al '42 decise che il suo amore liceale per l'insegnante non fosse consono per la figlia di un noto avvocato milanese e di una madre



nobile, contessa. Furono inibiti i desideri, allontanato l'uomo amato con un trasferimento forzoso a Roma, e al posto di un affetto spontaneo che concedesse libertà di scelte, le furono somministrate imposizioni e false carezze. La madre, psicologicamente succube del marito, era incapace di dare conferme ai fuochi che ardevano nella fucina del cuore della figlia. Durante la visita della villa settecentesca di Pasturo mi sono soffermato su una foto del padre a cavallo, un ome tutto di un pezzo, erculeo secondo uno stile del Ventennio che faceva della fisicità del corpo un chiaro messaggio di controllo territoriale: mi sono venute in mente analoghe posture di certi Benito e Vladimir, spesso a torso nudo e muscolari. Più di un autore deduce da alcuni scritti della poetessa che verosimilmente fosse rimasta incinta del suo professore e probabilmente inviata a una pratica abortiva. Passaggio di una drammaticità unica, pieno di incognite interpretative

su ciò che accadde. Alessandra Cenni, docente di letteratura italiana a Roma ed Atene, commenta le considerazioni della poetessa su un bambino mancato come derivanti da un'esperienza reale. Nei sei anni che durò la loro relazione Antonia parla più volte dell'ipotesi di un loro figlio, da chiamare Annunzietto. Resta il dubbio se quel figlio lo portò effettivamente in grembo fino a che non le fu strappato con una interruzione voluta da altri. In una straziante lettera ad Antonio Maria Cervi viene menzionato quel loro figlio mai nato e lei parla di "*una bara invisibile*". Sull'ipotesi di una interruzione abortiva torna anche Giampiero Mughini in un brillante articolo a cui rimando in: ilfiglio.it. *La poetessa che morì giovane, preda dei versi e del suo angelo e demone*, 3.3.2020. La "*sindrome post aborto*" può covare nella donna per anni e portare a drastiche perdite di autostima fino a istinti suicidari. Molti effetti ancora più gravi della "*depressione post partum*" si manifestano in ricorrenze come l'anniversario dell'aborto o della data presunta del parto. Studi multicentrici hanno dimostrato che il tasso di suicidi tra le donne che hanno abortito è sei volte superiore a quello delle donne che hanno partorito. Secondo uno studio inglese del 2011 pubblicato nel *British Journal of Psychiatry* il 35% dei comportamenti suicidari è attribuibile all'aborto. Tutto ciò rende la poetessa ancora a noi più dolcemente vicina. C'erano poi le famigerate leggi razziali fasciste (1938) che allontanarono dalla sua frequentazione alcuni carissimi

amici. Nonostante tutti questi assalti alla sua libertà e femminilità, era arrivata, già prima, a scrivere passi di un forte impatto sensuale, quasi erotico, che ne fanno una antesignana del pensiero libero femminile: Palermo 20/07/1929, anni 17, *“Canto della mia nudità. Guardami sono nuda. Dall’inquieto languore della mia capigliatura alla tensione snella del mio piede, io sono tutta una magrezza acerba inguainata in un color d’avorio. Guarda:*



pallida è la mia carne. Si direbbe che il sangue non vi scorra. Rosso non ne traspare. Solo un languido palpito azzurro sfuma in mezzo al petto. Vedi come incavo ho il ventre. Incerta è la curva dei fianchi, ma i ginocchi, le caviglie e tutte le giunture, ho scarne, e salde come un puro sangue. Oggi, m’inarco nuda, nel nitore del bagno bianco e m’inarcherò nuda domani sopra un letto, se qualcuno mi prenderà. E un giorno nuda, sola, stesa supina sotto troppa terra, starò, quando la morte avrà chiamato.” Già a 17 anni, queste parole segnavano la vittoria sui comportamenti liberticidi del futuro podestà e la sconfitta morale di un’epoca. E’ stato un privilegio entrare nel suo studio ed immaginarla lì, ancora presente, come dei *“granelli sparsi”*, godere della luce abbacinante sulle montagne vicine che riverberava su Pasturo. Di quella luce abbiamo goduto anche noi.

1) Scritto tra il 1925 e il 1927 a 13 o 15

anni: *“Ho paura, e non so di che: non di quello che mi viene incontro, no, perché*

in quello spero e confido. Del tempo ho paura, del tempo che fugge così in fretta. Fugge? No, non fugge, e nemmeno vola: scivola, dilegua, scompare, come la rena che dal pugno chiuso filtra giù attraverso le dita, e non lascia sul palmo che un senso spiacevole di vuoto. Ma, come della rena restano, nelle rughe della pelle, dei granelli sparsi, così anche del tempo che passa resta a noi la traccia.”

2) Lettera a Vittorio Sereni, poeta, scrittore, traduttore, nella quale si parla di Remo Cantoni, filosofo e accademico, *“secondo amore”* della poetessa. Fu ospitato a Pasturo convalescente di tubercolosi: anche questo fu un amore a senso unico. Da una lettera a Vittorio Sereni: *“Non riesco nemmeno a trarre un senso da tutti questi giorni che abbiamo vissuto insieme: sono qui, in questa pausa di solitudine, come un po’ d’acqua ferma per un attimo sopra un masso sporgente in mezzo alla cascata, che*

aspetta di precipitare ancora. Vivo come se un torrente mi attraversasse; tutto ha un senso di così immediata fine ... sempre così smisuratamente perduta ai margini della vita reale ... Un'ora sola in cui si guardi in silenzio è tanto più vasta di tutte le possibili vite...

BIOGRAFIA PER DATE:



1918: già a sei anni cominciava a trascorrere le vacanze a Pasturo, nella villa acquistata dalla famiglia, ai piedi della Grigna, facendo negli anni passeggiate e qualche scalata.

1927: è suo professore di greco e latino Antonio Maria Cervi, di 14 anni più grande, alla prima liceo. Viene minacciato di essere sfidato a duello dal padre di Antonia che poi farà il suo per trasferirlo a Roma.

1930: entra nell'Università di Milano, facoltà di lettere e Filosofia per laurearsi nel 1935 con lode.

1931: è in Inghilterra non solo per approfondire l'inglese ma per essere strappata dall'amore per il Cervi dal padre padrone.

1934: crociera con soste in Sicilia, Grecia, Africa Settentrionale.

1935-37: è in Austria e Germania per approfondire lingua e letteratura di quel paese. Diventa "maestra" in fotografia vedendo nella foto una possibilità di fermare quel tempo che sfugge di mano come "rena". Poesia e fotografia costituiranno i rifugi della sua anima.

1937: pratica volontariato presso la Casa degli Sfrattati di via dei Cinquecento, attiva dal 1930 al 1945, in Milano.

1938: le Leggi razziali fasciste colpiscono alcuni amici intimi di Antonia: quell'anno scrisse a Sereni: *"forse l'età delle parole è finita per sempre."*

2/12/1938: a scuola i suoi ragazzi la scorgono piangere e alle ore undici dopo un malore si dirige a Chiaravalle in bicicletta, periferia milanese, innevata, per assumere barbiturici in dosi massicce.

Un contadino che la vede da l'allarme e dopo un inutile ingresso al Policlinico è riportata a casa ove muore la sera del 3 dicembre. Lascia tre messaggi, uno per i genitori, in cui scrive fra l'altro... *"ciò che mi è mancato è stato un affetto fermo, costante, fedele, che diventasse lo scopo e riempisse tutta la mia vita ..."*

Fa parte di questa disperazione mortale anche la crudele oppressione che si esercitò sulle nostre giovinezze sfiorite ... Desidero di essere sepolta a Pasturo, sotto un masso della Grigna, fra cespiti di rododendro. Mi ritroverete in tutti i fossi che ho amato tanto. "La grande italianista Maria Corti disse di lei che ..."*Il suo spirito faceva pensare a quelle piante di montagna che possono espandersi solo ai margini dei crepacci, sull'orlo degli abissi ..."*

Montagnaterapia

di Franco Biajoni

Da diversi anni il CAI ha mostrato interesse al coinvolgimento nelle sue attività di persone che, in vario modo,



presentano delle condizioni di emarginazione/disabilità. Si fa risalire l'inizio della montagnaterapia al 1984, quando un infermiere del Centro Ospedaliero Bel Air a Charleville-Mézière, capitale del dipartimento delle Ardenne, portò alcuni pazienti in quota. L'esperienza venne resa nota in Italia nel 1992, grazie ad un articolo di Ulderico Munzi sul Corriere della Sera dal titolo: "Malati di mente alpinisti per guarire". Da allora si sono succedute varie esperienze (Roma, Bergamo, Arco di Trento ecc) e numerosi convegni e venne coniato il termine montagnate-

rapia, allargando le esperienze anche ad altri settori della disabilità e disagio sociale. Il Comitato Centrale del CAI

emise nel novembre del 2015 le prime Linee di Indirizzo sulle attività di Montagnaterapia e nel 2020 un documento dettagliato. (Chi volesse consultarlo lo può trovare nel sito ufficiale CAI).

Su questa linea anche la nostra sezione ha iniziato da alcuni anni, in collaborazio-

ne con la cooperativa di servizi sociali La Rondine, a coinvolgere persone con problemi socio-assistenziali nelle nostre attività. Abbiamo iniziato nell'era pre-Covid con la casa di Francesco, rivolto a minori con problemi di disagio sociale, che si è interrotta a causa della chiusura della struttura. Da quest'anno ci siamo rivolti a persone con problema di disabilità di tipo fisico o cognitivo.

Abbiamo svolto una uscita nel dicembre 2021 e quattro uscite nel 2022 nei monti intorno a noi, prendendo come

riferimento anche l'abbondanza di riferimenti culturali e storici della nostra zona:

1) Percorso ad anello dalla Montesca all'eremo di Buon Riposo

2) Percorso ad anello sopra a Vallurbana, nei pressi della pieve di Santa Felicità.

3) Percorso ad anello con partenza dalla Badia di Uselle, con visita alla chiesa e poi visita al mulino medioevale di Renzetti. La giornata si è conclusa con il pranzo presso lo stesso mulino.

4) Percorso ad anello partendo da Montecasale e visita al convento

5) Percorso ad anello partendo dalla località Sasso in concomitanza con il

pranzo di chiusura sezionale

Hanno partecipato alle escursioni alcuni ragazzi Down e altre persone con vari problemi di disabilità, in particolare cinque ospiti della struttu-



ra residenziale di Villa Igea, insieme agli operatori e ad una decina di soci CAI. Le difficoltà non sono mancate, in particolare per organizzare dei percorsi adatti a tutti e nello stesso tempo anche interessanti,

ma poi tutte le uscite si sono concluse con la soddisfazione di tutti. In particolare è stato per tutti i soci cai molto gratificante che tutti i partecipanti abbiano continuato a parlare delle escursioni nei giorni successivi, sempre con molto interesse.



I Canestrelli: dalle valli Alpine all'Appennino

di Loredana Ferrera

I Canestrelli: chiamarli semplicemente biscotti potrebbe essere riduttivo dal momento che essi sono prodotti agroalimentari tradizionali italiani, noti anche a livello internazionale. I canestrelli di pasta frolla, sono dolci liguri. Sono a forma di fiore a sei punte arrotondate, che prendono il nome dal canestro dove venivano posti a raffreddare dopo la cottura.



Nel periodo di Pasqua potevano contenere un uovo. Quelli delle valli alpine, si presentano a forma di cialde rettangolari, che vagamente ricordano i Wafer, ma molto più sottili talvolta a forma di grate a quadrati oppure lisci. Nel medioevo erano chiamati “Nebule”, una sorta di variante della produzione delle ostie Liturgiche. I canestrelli piemontesi sono quelli della Val di Susa, che si estende nella parte occidentale del Piemonte (Alpi Graie); ma

soprattutto quelli di Biella, ai piedi delle Prealpi omonime. Poi abbiamo anche i canestrelli canavesi e i valdostani, sempre cialde friabili. Si presentano tutti diversi sia nella forma che nella preparazione e negli ingredienti. Anticamente venivano cotti mediante ferri a pinze, arroventati direttamente sul fuoco, oggi a casa si cuociono sul fornello. Di solito le pinze formano dei disegni, un tempo qualche agiata famiglia, possedeva le pinze con il proprio stemma nobiliare, che rimaneva così impresso sulla cialda. I biscotti possono essere aromatizzati con profumo di limone o vaniglia, o addirittura farciti con cioccolato e nocciole, ma esiste un ventaglio di variazioni. Tornando in Liguria si potrebbe fare addirittura un tour dei canestrelli, dal momento che diverse località producono questi straordinari dolcetti: Levanto, Sassello, Voltri, Taggia e così via, ognuno con un ingrediente che li caratterizza. I biscotti di Torriglia, altra località ligure, dove vengono chiamati “Canestrelletti” sono tra i più apprezzati. La ricetta prevede l'utilizzo di farina, molto burro, uova, zucchero, buccia di limone e zucchero a velo sopra. Il borgo di Torriglia conserva ancora i ruderi di un castello appartenuto prima ai Malaspina, poi ai Fieschi conti di Lavagna e successivamente ai Doria Pamphilj. Proprio nel periodo dei Fieschi in relazione alla loro attività mercantile

nel XIII sec. viene coniato una moneta” il Genovino” che presenta impressa l’immagine dei canestrelli simbolo di abbondanza. Il castello di Torriglia si trova alle pendici del monte Maggiorasca, la vetta più alta dell’Appenino Ligure, 1804 m. s.l.m. Meta di escursionisti ciclo-escursionisti e di alpinisti provenienti sia dal versante ligure che da quello emiliano, il monte possiede una straordinaria varietà di piante di origine alpina o endemica dell’appenino settentrionale. Oltre che alla storia, i canestrelli in qualche modo si legano anche all’arte. A Genova nel cimitero monumentale di Staglieno, si trova una scultura funebre dedicata a Caterina Campodonico nota come la venditrice di collane e noccioline. La donna dopo aver patito la fame, costretta a fare la venditrice ambulante, decise di destinare tutti i suoi



risparmi alla realizzazione di una statua funebre a lei dedicata, non volendo lasciare ai familiari nessun lascito. L’opera fu eseguita dello scultore Lorenzo Orengo. Sulla mano della donna ritratta, appare la merce esibita con orgoglio, sul basamento, un epitaffio con una dedica scritta in dialetto genovese che comincia così: “A-a son de vende reste e canestrelli all’Aeguasanta, a-o Garbo, a san Ceprian co vento e so aegua zu a tinelli maè vecciaia pe asseguaghe un pan”. Vendendo collane e ciambelle all’Acquasanta, al Garbo e a

San Cipriano con vento e sole e con acqua a catinelle per assicurarmi un pane nella vecchiaia. Quando si assaporano i canestrelli, si è soliti abbinare un passito da Vermentino o da moscato. Mi piace accostare anche uno Sciacchetra forse più adatto a una Spongata di Sarzana, ma in questo caso un’occasione per un momento di piacevole meditazione. Il notissimo Cinque Terre Sciacchetra è prodotto in provincia di La Spezia. Previsto anche in versione riserva è costituito dai vitigni: Bosco, Albarola e Vermentino. Il nome del vino deriva da un termine ligure che indica la spremitura delle uve (sciacàa). Esse sono coltivate basse, per proteggerle dal vento, nei tipici terrazzamenti liguri impervi, con raccolta eroica. Una volta raccolte a mano le uve, vanno fatte appassire adagiate su graticci, quindi fatte fermentare e in seguito riposare in piccoli caratelli in castagno. Il passito è considerato oggettivamente un” nettare degli dei” per le meravigliose caratteristiche gusto-olfattive che lo caratterizzano. E’ raro, si produce solo in poche annate. Si presenta di un bel colore giallo tendente all’ambtrato col passare del tempo. Ha sentori di miele, di albicocca secca, agrumi canditi. Si intuiscono lo zafferano, le speziature, il caramello, il confetto armonicamente e scambievolmente presenti. Il sapore è garbatamente dolce, con una buona acidità e sfumature sapide. E’ di struttura con un finale lungo e persistente. Un vino pregiato, soave, amato da molti illustri poeti che ebbero il privilegio di degustarlo come me.

Bon appètit e santè

L'orto e la frutta nell'arte e nella vita

di Iago Castelli

Questa volta voglio parlare dell'uso di frutta e ortaggi nell'arte. Innumerevoli sono gli esempi, ma quello che più mi ha colpito è stato Arcimboldo.



Si chiamava Giuseppe Arcimboldi, famoso soprattutto con il nome **Arcimboldo** con cui firmava le sue opere ed era un pittore milanese della seconda metà del Cinquecento.

La sua caratteristica è quella di utilizzare fiori, frutta e verdura per costruire dei veri e propri ritratti denominati "teste composte".

Mi ha colpito profondamente, una tecnica particolare e strana e, riflettendo, secondo me ha voluto dare un messaggio.

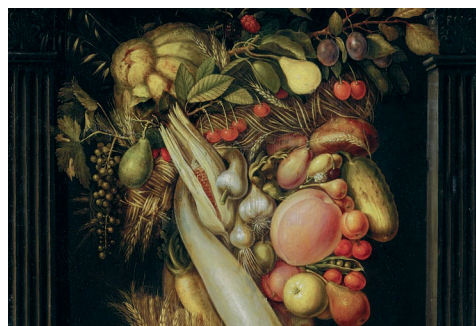
Famosi sono i quadri che rappresentano le stagioni o se vogliamo la stagionalità, caratteristica questa che con la globalizzazione è andata perduta.

Ogni testa infatti è composta da frutta e verdura di stagione.

Nell'**estate** troviamo le ciliegie che adornano i capelli e il viso, la pesca che forma la guancia, il cetriolo è il naso, nell'orecchio c'è una melanzana e le sopracciglia sono spighe di grano.

Nella testa che rappresenta l'**autunno** troviamo le pere visibili sul collo, le mele sul viso, il mento è una melagrana, l'orecchio è un fungo da cui pende un fico. In bocca stringe un riccio con la castagna dentro. Sulla testa ci sono uva e viti e in cima c'è la zucca.

L'**inverno** è un vecchio la cui pelle è un tronco nodoso. La barba è composta da radici o piccoli rami e la bocca è formata da due funghi. L'occhio è solo una crepa del legno e i capelli sono un intreccio di



rami e foglie. In un quadro quasi privo di colore troviamo però il limone e l'arancia, tipici frutti invernali.



Solo nella **primavera** troviamo i fiori che sono anche simbolo di rinascita. Il messaggio che leggo in questi quadri è chiaro: la frutta e la verdura sono importanti, anzi vitali per l'uomo e di essi non si può fare a meno. Inoltre, se vogliamo dare una lettura moderna alle opere, la stagionalità ci riporta ai cicli biologici della natura che, come abbiamo detto, oggi è stravolta. Infatti in ogni stagione possiamo trovare qualunque frutto e/o ortaggio che provengono da ogni parte del mondo. È possibile e auspicabile invece consumare prodotti a km 0, che si

possono trovare in tutte le città nei mercati all'aperto. Evitiamo così di far circolare mezzi che inquinano come i camion e l'ambiente ci guadagna. Quest'anno poi, nonostante il caldo, è stata una bella stagione per frutta e verdura sia per la quantità che per la qualità.

È anche vero che sempre meno persone vogliono fare il mercato e coltivare l'orto, specialmente i giovani, è un lavoro che si va perdendo. Invece in tempi di crisi, come potrebbero purtroppo esserci prossimi, sarebbe auspicabile coltivare anche un piccolo orto per esigenze familiari. Per chi può l'orto in terra è sempre meglio che nei vasi. Siamo partiti dai quadri del '500, ma vediamo che nonostante tutto il mondo degli ortaggi non è cambiato.



Botanica: il cappero

di Daniela Tirimbelli

Il protagonista dell'articolo di quest'anno è il Cappero, questa specie



può essere considerata “ribelle” perché non si lascia domare, decide lei dove e come crescere, in un litorale marino piuttosto che nel

bel mezzo di un pavimento, è attaccata alla vita e per vivere deve far fatica; insomma è esperta in resilienza e di questi tempi è una virtù da copiare.

La pianta appartiene alla famiglia Capparaceae' e al Genere Capparis, dal latino capparum frutto (Plinio), in greco



è κάππαρίς (kápparis) frutto e arbusto (Teofrasto), in arabo al-qábar. Ha portamento arbustivo perennante, con fusto ramificato e rami, lignificati solo

nella parte basale, spesso molto lunghi striscianti o ricadenti.

Le foglie sono alterne e picciolate con



lamina obovata, margine intero, di consistenza carnosa, glabre o finemente pelose. Le nervature sono pennate e alla base del picciolo sono presenti due stipole che in alcune specie possono trasformarsi in spine.

I fiori, lungamente pedunculati, sono portati solitari all'ascella delle foglie, formati da quattro petali di colore bianco o rosato, fioriscono da primavera ad inizio estate e sono vistosi, anche per i numerosi stami rosso-violacei provvisti di filamenti molto lunghi.

I frutti, comunemente chiamati cucunci, sono capsule fusiformi e peduncolate di colore verde, carnose con polpa rosacea, a maturità si aprono longitudinalmente mostrando numerosi semi reniformi, neri o giallastri,

Il cappero è una pianta Eurasiatica, diffusa su un vasto areale che va dall'Europa al Giappone ed è presente nell'area mediterranea da tempo immemorabile. In Italia il genere *Capparis* conta cinque specie:

- la *Capparis Spinosa*, specie selvatica, tipica di zone vulcaniche e rocce costiere, riconoscibile dalle spine alla base del picciolo, i famosi Capperi di Pantelleria IGP;

- la *Capparis Spinosa Inermis*. senza spine e con foglie scure e glabre; la *Capparis Sicula* cresce in terreni argillosi, nelle coste dell'Atlantico europeo, del Nord Africa e in quelle mediterranee, specialmente in Sicilia e Marocco;

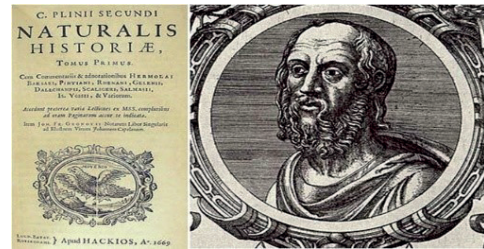
- la *Capparis Rupestris* sinonimo "orientalis", priva di spine, cresce ai limiti settentrionali dell'areale ed è quella che incontriamo lungo le mura delle nostre città;

- la *Capparis Ovata* con foglie pelose e boccioli ovali, vegeta in zone aride e vicine al mare, coltivata principalmente in Spagna e Nord Africa.

Il genere *Capparis* è amante del sole e resistente ai climi aridi e a lunghi periodi di siccità, cresce in luoghi sassosi e, come abbiamo visto, si trova facilmente sia lungo i litorali marini sia nell'entroterra, tra le fessure



dei massi ma anche passeggiando in aperta campagna. E' possibile trovarlo



un po' ovunque, anche al Nord, ma il suo habitat naturale è nel Meridione, in particolar modo in Sicilia dove viene ampiamente coltivato per produzioni di qualità, ad esempio quelli delle isole di Pantelleria e Salina.

La superficie coltivata a cappero in Italia si aggira intorno ai mille ettari, ed è distribuita anche in Liguria, Puglia, Campania.

Curiosità e storia

Come abbiamo visto, il nostro cappero ribelle è diffuso e conosciuto fin dall'antichità nell'area mediterranea, Plinio il Vecchio, nel suo *Naturalis Historia*, sostiene le virtù del cappero,

vantando in particolare quello coltivato in Egitto, e Discoride, celebre botanico e medico della Roma imperiale, riteneva il cappero un energico diuretico, buono anche per mal di denti e milza indurita. Un accenno alle sue virtù è addirittura presente nella Bibbia.

In epoca rinascimentale veniva usato per curiosi condimenti e un autore seicentesco, detto Panunto, un nome una garanzia, lo cita nel suo famoso trattato culinario “La singular Dottrina” afferma che “...quei che mangeranno non hauran dolore di milza, né di fegato... son contrari alla melanchonia, proucano l’ourina...”; lo stesso autore non manca di accennare a presunte virtù afrodisiache aggiungendo che i capperi “fan vivace il coito”.

Il boccioli fiorali sono la parte più nobile ma vero frutto è la bacca ovale, ad esso è legata una particolare forma di disseminazione che spiega l’incredibile capacità dei cespugli di capperi di comportarsi come esperti di arrampicata libera, spuntando nei luoghi più impensati ed impervi. E’ la lucertola che, quando la bacca giunge a maturità e si apre, si avvicina per cibarsi del liquido in cui sono immersi i semi che le restano attaccati al corpo, il rettile, tornando al suo nido nelle crepe dei muri, vi depone inconsapevolmente i semi.

Utilizzo e proprietà curative

Il capperi è una pianta di cui si può usare a scopi culinari o erboristici un po’ tutto: i germogli ancora teneri, i boccioli fiorali raccolti in primavera ancora chiusi, i piccoli frutti staccati dalla pianta in estate, le foglie e le cortecce delle radici.

Nella composizione dei capperi troviamo circa 80 % di acqua, poi carboi-

drati, fibra, proteine, grassi, minerali (sodio, calcio, magnesio, potassio, fosforo), vitamine (A, K, C), il tutto con un apporto calorico molto basso. Inoltre sono ricchi di composti particolari: quercetina, rutina e kaempferolo che sono responsabili delle loro proprietà.

La quercetina e gli altri flavonoidi presenti, svolgono azione antiossidante,



con effetti naturalmente benefici sul metabolismo del colesterolo, poiché ne abbassano i livelli ematici.

La rutina, invece, risulta protettrice dei vasi sanguigni e quindi utile per chi soffre di vene varicose ed emorroidi.

La presenza di kaempferolo, conferisce importanti proprietà antitumorali oltre che antinfiammatorie.

La glucocapparina, ovvero la sostanza che conferisce il tipico sapore al capperi, può interferire con l’assorbimento dello iodio in senso positivo ma anche negativo in relazione alla quantità.

Le proprietà curative, dunque, sono molte: stimolano l’appetito, le funzioni digestive, migliorano la diuresi e sono quindi indicati in caso di cellulite, couperose e acne rosacea;

La pelle trova giovamento anche dalle

proprietà idratanti e fotoprotettive rafforzano il sistema immunitario, sono di aiuto per chi soffre di iperglicemia o diabete, e agendo sulla produzione di cartilagine e liquido sinoviale, risultano utili per artriti e artrosi.

In erboristeria vengono usati, prevalentemente, i boccioli fiorali e le radici.

I boccioli freschi sono diuretici, invece, con le radici del capperone si fanno decotti per la depurazione di fegato e intestino.

Con i frutti si può preparare una crema che è anche un protettivo per la pelle.

Non ne esistono particolari controindicazioni se non per grandi quantità di consumo o sensibilità individuali.

Usi culinari

Il capperone è da millenni una delle piante aromatiche più utilizzate, in particolare nella cucina mediterranea dove un po' tutte le parti aeree trovano utilizzazione gastronomiche. Le principali proprietà aromatiche, però, sono contenute nei boccioli fiorali, comunemente chiamati "capperi" "si raccolgono ancora chiusi e si conservano in macerazione sott'olio, sott'aceto, in salamoia o più spesso sotto sale; quelli migliori sono i più piccoli.

Il sapore è intenso e penetrante, con retrogusto piacevolmente amarognolo, dà vitalità ad un piatto cedendo note

fresche e salmastre. Quelli sotto sale conservano meglio il loro sapore e lasciati a bagno per 15 minuti liberano il loro carattere erbaceo-senapato, un



“consiglio furbo”, come direbbe la ormai imprescindibile Benedetta Rossi, fateli marinare in vino bianco ed erbe prima di usarli in insalate.

Il frutto, da non confondere con il capperone, è chiamato in dialetto “cucuncio o capperone”, se raccolto molto acerbo, e, anch'esso, ottimo sotto aceto, sotto sale, sott'olio, il sapore è simile ma più delicato del capperone. Anche le giovani foglie trovano uso culinario nelle insalate, previa cottura per pochi minuti in acqua bollente.

Capperi & company, però, non sono diretti protagonisti delle pietanze, ma solitamente vengono usati per aromatizzarle, e, a dire il vero, si sposano bene con una grande varietà di cibi, ad esempio la pasta condita con la variante del classico pesto impreziosito da capperi dissalati e tritati è ormai un must. Essi caratterizzano anche le tradizionali pizze alla napoletana o alla

romana e come ingredienti di creme si usano per insaporire verdure, burger vegetali, crostini, carni. La salsa verde (olio, prezzemolo, capperi) che restituisce nobiltà al “lesso” avanzato dal brodo natalizio è anch’essa un must. L’uso tradizionale che ne fa la cucina siciliana ha portato i capperi ad essere inseriti nella lista dei prodotti agro-alimentari tradizionali italiani (PAT) come prodotto tipico siciliano.

Istruzioni per l’uso: ricordatevi sempre di sciacquarli bene sotto l’acqua fredda prima di usarli, in modo tale da eliminare l’aceto o il sale in cui sono conservati, inoltre andrebbero consumati a crudo, aggiungendoli alle preparazioni all’ultimo momento poiché con la cottura perdono aroma e dolcezza e si accentua il retrogusto amaro. L’aggiunta di qualche capperone dissalato ad una pietanza particolarmente ricca in grassi, ad esempio la maionese, favorirà la digestione e la funzionalità epatica.

Le nostre ricette

Patate alla mediterranea

Ingredienti : Patate 800g, Polpa di pomodoro 260g, Cipolle rosse 200g, Olive nere denocciolate 80g ,Capperi sotto sale 20g,

Aglione 3 spicchi, Olio extravergine d’oliva 5g, Origano 1 cucchiaino, Sale fino 1 cucchiaino, Pepe nero q.b.

Preparazione: sciacquate le patate sotto l’acqua corrente, poi asciugatele e

tagliatele a spicchi senza rimuovere la buccia, mettetele ad insaporire in una ciotola con gli spicchi d’aglio sbucciati, i capperi dissalati e le olive nere. Aggiungete poi, anche la cipolla mondata e affettata finemente, la polpa di pomodoro e condite con sale, pepe, olio di



oliva, origano. Mescolate con un cucchiaio e versate le patate in una teglia. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 190° per circa 40 minuti, avendo cura di mescolare ogni 10 minuti per ottenere una cottura omogenea. Terminato il tempo di cottura, sfornate le patate alla mediterranea e lasciatele leggermente intiepidire prima di servirle.

Pasta piccantina con le briciole

Ingredienti: Pasta formato lungo 320 gr, Aglione 1 spicchio, Olio extra vergine d’oliva q.b., Peperoncino 1, Prezzemolo 1 mazzetto, Capperi 30 gr, Olive

nera 80 gr, Pane raffermo 40 gr.
Preparazione: tritate finemente il prez-



zemolo, a parte tagliate i capperi e le olive nere, grattugiate il pane raffermo: potete usare una grattugia a fori larghi, oppure frullarlo in un mixer. Fate dorare la mollica in una padella, poi

mettetela da parte. Nella stessa padella versate 3 cucchiaini di olio d'oliva e aggiungete il trito di prezzemolo, l'aglio e il peperoncino tagliato in pezzetti. Lasciate dorare e insaporire per qualche istante, mescolate e aggiungete le olive e i capperi. Per ultima versate anche la mollica tostata.

Lessate la pasta in una pentola con abbondante acqua salata, scolatela al dente e mantecate per qualche secondo nella padella con il condimento. Aggiungete parmigiano grattugiato a piacere, oppure un'altra spolverata di mollica.



Biblioteca News

di Roberto de Bennisuti



L'alpinismo è tutto un mondo

Conversazione a carte scoperte

Silvia Metzeltin e Linda Cottino

“L'alpinismo è tutto un mondo”, con le sue sfaccettature, i suoi valori, i suoi punti di forza e di debolezza,

i suoi tanti protagonisti, non tutti necessariamente uomini: è questo il senso che traspare dalle parole di Silvia Metzeltin e Linda Cottino, che ci guidano nell'universo dell'alpinismo fatto di imprese, exploit, conquiste e ri-nunce, ma anche di amicizie, incontri, affetti, confronti, letture e riflessioni. Filtrando le loro esperienze in un vivace scambio epistolare, le autrici ripercorrono le tappe dell'azione alpinistica dando voce ad alcune prestigiose protagoniste che Silvia Metzeltin, nella sua attività internazionale di alto livello, ha incontrato e con cui non di rado ha intessuto intense relazioni di amicizia.

Silvia Metzeltin, alpinista, geologa, giornalista e scrittrice è Socia onoraria del CAI. Già docente di Storia della Montagna all'Università dell'Insubria ha difeso sul piano internazionale la libertà di accesso alle montagne del mondo e il riconoscimento delle donne nell'alpinismo.

Linda Cottino, giornalista, dopo la formazione nel giornalismo sociale e in editoria, ha diretto la rivista «Alp». Ha poi contribuito al mensile «inMovimento» del quotidiano «il Manifesto» e oggi cura la rubrica dei libri per la rivista del CAI «Montagne360». Ha pubblicato “Qui Elja, mi sentite?” e

“Nina devi tornare al Viso” e persevera nel fare memoria delle donne in alpinismo.



Sfiorare il cielo

Le grandi conquiste alpinistiche e lo sviluppo delle conoscenze sulla fisiologia dell'alta quota

Giuseppe Miserocchi

L'attività scientifica e di ricerca è stata, a partire dal XVI secolo, uno dei motivi

principali per l'esplorazione dell'ambiente montano. Non a caso, la lunga e difficile storia delle imprese alpinistiche ha coinciso con l'altrettanto complessa evoluzione delle conoscenze fisiologiche sull'esposizione all'alta quota. Questo volume, ripercorrendo le avventurose osservazioni scientifiche del passato in territori impervi, si propone nella duplice veste di breve compendio per la comprensione della risposta adattiva dell'organismo umano all'alta montagna e di agile guida per una corretta e salutare frequentazione dell'ambiente alpino attraverso la narrazione di tre fondamentali conquiste alpinistiche: Monte Bianco, Punta Gnifetti, Everest.

Giuseppe Miserocchi ha insegnato Fisiologia alla facoltà di Medicina dell'Università di Milano ed è stato Direttore della Scuola di Specialità in Medicina dello Sport presso l'Università di Milano. Nel 1973 ha partecipato come fisiologo alla spedizione italiana all'Everest. È autore di volumi e articoli riguardanti la risposta adattiva dell'apparato cardiorespiratorio all'aumentata richiesta di ossigeno nell'attività sportiva e all'alta quota.

BIKELAND

Via Rodolfo Morandi, 16, – 06012 Città di Castello (PG)

T. 0758523160, M. +39 3289077901

www.bikeland.it, info@bikeland.it



Vendita - Noleggi - Officina - Accessori

SCARSELLI

CENTRO COMMERCIALE BELVEDERE
Via Togliatti 2, Città di Castello (PG)