

La Rivista dell'Intersezionale Val Susa e Val Sangone si avvale della volontaria collaborazione dei soci delle sezioni e di tutti gli appassionati. La pubblicazione viene distribuita gratuitamente a tutti i soci delle sezioni dell'Intersezionale. La redazione si riserva la proprietà assoluta di quanto pubblicato in originale e ne consente l'eventuale riproduzione con l'obbligo della citazione dell'autore e della rivista. Gli articoli firmati comportano ai rispettivi autori ogni responsabilità sul contenuto mentre quelli non firmati si intendono pubblicati a cura della redazione.

Direttore: Mauro Carena
Coordinamento: Tiziana Abrate, Anna Gastaldo
Redazione: T. Abrate, C. Blandino, E. Cardonatti, A. Cucco, P. Scaglia, V. Ferrero, A. Gastaldo, V. Girodo, G. Guerciotti, C. Iotti, S. Oglino, G. Pronzato, B. Secondo, P. Manenti
Impaginazione: Claudio Blandino
Presidente Intersezionale: Piero Scaglia
Segretario: Claudio Usseglio Min
Stampa: Arti Grafiche San Rocco s.n.c. - 10095 Grugliasco (TO)



SEZIONI DELL'INTERSEZIONALE VAL SUSÀ - VAL SANGONE

- ALMESE** Via Roma 4, 10040 ALMESE - Apertura: mercoledì ore 21 www.caialmese.it
Presidente: Vincenzo Ferrero
Anno di fondazione: 1975 (fino al 1977 sottosezione di Alpignano)
- ALPIGNANO** Via Matteotti 10, 10091 ALPIGNANO - Apertura: venerdì ore 21
Presidente: Doretta Cattaneo
www.caialpignano.too.it - Anno di fondazione: 1955
- AVIGLIANA** Piazza Conte Rosso 11, 10051 AVIGLIANA - Apertura: venerdì ore 21
Reggente: Valter Zinzala
Anno di fondazione: 1972, sottosezione di Alpignano
- BARDONECCHIA** Piazza Europa 8, 10052 BARDONECCHIA
Presidente: Piero Scaglia
bardonecchia@cai.it - Anno di fondazione: 1972
- BUSSOLENO** Borgata Grange 20, 10053 BUSSOLENO - Apertura: venerdì ore 21
Presidente: Osvaldo Vair
www.cai-bussoleno.it - Tel. 0122.49.461 Anno di fondazione: 1924
- CHIOMONTE** Via V. Emanuele 38, 10050 CHIOMONTE - Apertura: sabato ore 21
Presidente: Valentina Jacob
Anno di fondazione: 1970 (fino al 1977 sottosezione di Torino)
e-mail: chiomonte@cai.it
- GIAVENO** Piazza Colombatti 14, 10094 GIAVENO - Apertura: merc. ore 21, giov. ore 21
Presidente: Mirella Portigliatti
(speleo) www.caigiaveno.com - Tel. 011.9378002 - Cell.339-5755995
Anno di fondazione: 1966
- PIANEZZA** Via Moncenisio 1, 10044 PIANEZZA - Apertura: giovedì ore 21
Presidente: Giovanni Gili
pianeZZa@cai.it - Anno di fondazione: 1976 (fino al 1979 sottosez. di Alpignano)
- RIVOLI** Via Allende, 5 - Cascine Vica, 10098 RIVOLI - Apertura: venerdì ore 21
Presidente: Dario Marcatto
www.cairivoli.it Anno di fondazione: 1982
(dal 1927 sottosez. di Torino - Sciolta dal '36 al '45)
- SUSA** Corso Stati Uniti 7, 10059 SUSA - Apertura: venerdì ore 21
Presidente: Emilio Reynaud
Tel. 0122.62.31.78 - 338.652.54.26 e-mail: www.caisusa.it
Anno di fondazione: 1872 (sciolta nel 1942, ricostituita nel 1977)
- SAUZE D'OULX** Strada Provinciale Oulx/Sauze - Viale Genevris, 10050 SAUZE D'OULX
Reggente: Giorgio Guerciotti
Tel. 335.694.55.48 - Anno di fondazione: 1979 (sottosez. di Bussoleno)
e-mail: giorgio.guerciotti@gmail.com

MUNTAGNE NOSTRE

Cibo,
vini
e tradizioni
di montagna.



RIVISTA
INTERSEZIONALE
2015
CAI VALLE DI SUSÀ
VAL SANGONE



- | | | | |
|----|---|----|---|
| 7 | Editoriale
<i>di Piero Scaglia</i> | 28 | Le Società di Mutuo Soccorso
e le Cooperative di Consumo
<i>di Paolo Manenti</i> |
| 8 | Economia di sussistenza nelle
vecchie borgate di montagna
<i>di Paolo Manenti</i> | 32 | Come e cosa si mangiava
nel primo Novecento in alta
valle Susa
<i>di Luisa Maletto</i> |
| 11 | Programmi Scuola "C. Giorda" | 36 | Pensieri, parole... e opere...
di un rifugista
<i>di Marco Pozzi</i> |
| 12 | La cascina didattica "Il Melograno"
<i>di Paola Bertolo</i> | 40 | Cibo e sport
<i>di Gianni Pronzato</i> |
| 13 | Ecco la nostra giornata
<i>di Paola Bertolo</i> | 42 | Alimentazione in montagna.
Considerazioni etiche e pratiche
<i>di Elisio Croce</i> |
| 14 | I formaggi d'alpeggio - Il cevrin
<i>di Anna Guglielmino</i> | 44 | Qualche considerazione
sul miele
<i>di Elisio Croce</i> |
| 16 | I Marghè
<i>di Sara Rocci</i> | 45 | Alpeggi, latte e formaggi
<i>di Alessio Moretta e
Claudio Blandino</i> |
| 17 | Ricette di montagna
del tempo che fu
<i>di Giorgio Guerciotti</i> | 48 | Le interviste impossibili
<i>di Pier Aldo Bona</i> |
| 18 | Salire a Rocca Sella
<i>di Elisio Croce</i> | 50 | Ricette valsusine
<i>di Luisa Maletto</i> |
| 20 | Vini e viti
<i>di Beppe Secondo</i> | 54 | Vita Intersezionale
<i>di Anna & Dario
Maurizio Urbinati, Doretta Cattaneo</i> |
| 23 | Vino, vino, vino... non tutti sanno che...
<i>di Beppe Secondo</i> | | |
| 24 | La mela dei bisnonni
<i>di Paolo Manenti</i> | | |

Per la realizzazione di questo numero hanno collaborato con articoli, ricerche e fotografie:

Abrate Tiziana, Bertolo Paola, Blandino Claudio, Cattaneo Doretta, Cardonatti Enzo, Croce Elisio, Ferrero Vincenzo, Gastaldo Anna, Girodo Vittorio, Guerciotti Giorgio, Guglielmino Anna, Iotti Claudia, Maletto Luisa, Manenti Paolo, Marcatto Dario, Moretta Alessio, Oglino Susanna, Pozzi Marco, Pronzato Gianni, Rocci Sara, Scaglia Piero, Secondo Beppe, Urbinati Maurizio.

Editoriale

Antipasto di cavallette, zuppa d'alghe e, come secondo, un hamburger artificiale alla griglia. State storcendo il naso? Eppure dovremo abituarci a simili menù. Secondo stime delle Nazioni Unite, per alimentare i 2 miliardi e mezzo di persone in più che, in base ad alcune previsioni, popoleranno la Terra nel 2050, bisognerà raddoppiare la produzione mondiale di cibo, ridurre gli sprechi e sperimentare generi alimentari... "alternativi".

Ma non allarmatevi: nel frattempo, in considerazione del fatto che il 2015 è stato dichiarato anno internazionale del cibo e che l'alimentazione è al centro del dibattito mondiale, e in vista dell'Expo di Milano, la redazione di Muntagne Noste ha ritenuto di sposare tale tema e così in questo numero si parla di cibo relativamente all'ambiente montano: come era un tempo, come è oggi e quale alimentazione si consiglia agli sportivi. I nutrizionisti di oggi vivono un'epoca d'oro: la genetica, la ricerca, la sperimentazione, le biotecnologie stanno svelando tutti i segreti meccanismi del nostro "funzionamento". E così, pian piano, i medici mettono al giusto posto il ruolo di minerali, proteine, vitamine, fibre e via dicendo, cioè tutto quello che assumiamo mangiando o, addirittura, annusando il cibo. Col risultato che i nutrizionisti, oltre a litigare tra di loro in quanto assertori di diverse e contraddittorie teorie alimentari, ci regalano pillole di verità a volte banali, altre volte sorprendenti. E molto spesso in aperto contrasto con certezze profonde che abbiamo acquisito da piccoli, in famiglia... Chi non si è mai sentito dire «Mangia gli spinaci, che ti rendono forte!»? Ma è vera questa proprietà degli spinaci e del peperoncino, del cacao e via dicendo?

Quello che è certo è che nel passato, anche recente, il problema non era certo quello di scegliere la dieta (Weight Watchers, Atkins,

a Zona, Flexitarian, Detox, Ayurvedica, Vegana, ecc. ecc.) ma di "mettere insieme il pranzo con la cena", cosa che peraltro avviene ancora oggi per la maggior parte degli abitanti della Terra. Nel presente, accanto a situazioni di nutrizione insufficiente abbiamo percentuali sempre maggiori di obesi oltre a spreco di cibo.

Infatti, secondo la FAO, ogni anno nel mondo vengono gettati 1,3 miliardi di tonnellate di cibo. Soltanto le nazioni ricche ne scippano 222 milioni di tonnellate, quasi l'equivalente della produzione alimentare totale dell'Africa Subsahariana. Intanto, una persona su 7 nel mondo va a dormire affamata ogni sera e 20 mila bambini sotto i 5 anni di età muoiono di fame ogni giorno.

Tuttavia il fenomeno più caratteristico della nostra epoca si verifica soprattutto in questi ultimi cinquant'anni a un ritmo straordinario: si tratta della globalizzazione di abitudini alimentari destrutturate di tipo nord americano delle quali il *fast food* (ristorazione veloce) è uno dei fiori all'occhiello. Grazie a Dio la maggior parte dei paesi continua a mantenere un certo attaccamento alle proprie abitudini alimentari tradizionali, in particolare in quelli latini nei quali la tradizione in questo settore resiste ancora e dove si assiste addirittura a una sorta di rinnovamento del culto delle tradizioni culinarie e gastronomiche.

E' proprio in questa ottica che in questo numero si cerca di proporre una fotografia, speriamo interessante e anche divertente, delle tradizioni e dei cibi che venivano consumati in tempi non così lontani, tempi che per alcuni di noi sono vita vissuta (a qualcuno sarà capitato di salire su qualche albero, dopo pranzo per mangiare le ciliege a km 0!).

Piero Scaglia

Economia di sussistenza nelle vecchie borgate di montagna

Prima che la modernità e il sistema produttivo industriale conquistassero le basi delle economie occidentali, il rapporto tra l'uomo e la natura si reggeva su un equilibrio fragile, talvolta ingiusto, chiaro e semplice. Fuori dal contesto urbano e dai centri abitati più grandi la vocazione



Aratura dei campi -
Disegno di Marianna
Manenti

principale degli abitanti delle nostre valli fu quella agricola ed estensiva almeno fino agli anni '40 del secolo scorso. Ovviamente la fatica e l'impegno delle varie famiglie dipendeva anche dalla loro consistenza numerica. La mortalità infantile fino ai primi decenni del Novecento fu molto alta e oltre alle forme di contracccezione praticate era la stessa alimentazione scarsamente proteica a tener sotto controllo il numero delle nascite. Si può quindi affermare che l'equilibrio tra uomo e natura si fondasse su un'economia di sussistenza, in cui ogni famiglia aveva

un'autonomia alimentare ed energetica quasi totale. La coltivazione degli orti, l'allevamento di qualche animale (maiale, mucca, capre e galline) bastava al mantenimento di molte delle famiglie di queste zone. Vi erano famiglie più fortunate che avendo piccole proprietà riuscivano a fatica a ricavarci quel surplus di denaro da reinvestire. Equilibri fragili sempre a rischio di rottura, per la morte dei membri produttivi delle famiglie o ad esempio degli animali da traino (la perdita di un bue da traino era una tragedia). In questa economia di sussistenza e scambio di fatto lo strumento denaro era decisamente marginale.

Fornitore di un alimento di primaria importanza, per secoli, fu il castagno, anche chiamato "albero del pane". Il castagno ed i suoi frutti sfamarono generazioni di montanari e costituirono la base alimentare delle popolazioni rurali che in essi trovavano rimedio a carestia e povertà. Il suo legname riscaldò casolari, forni tannino, lettiera e fogliame per il bestiame, materia prima per costruzioni, paleria ed attrezzi di uso quotidiano. Le castagne rappresentarono una possibile alternativa ai cereali, in virtù della facile reperibilità e conservabilità. Il basso prezzo e l'alto valore alimentare hanno valso al frutto il nome di "pane dei poveri" perché apportava alle popolazioni meno abbienti energia e proteine. Nella lotta quotidiana per l'esistenza i poveri avevano imparato ad utilizzare le castagne nei più svariati modi. Si sopperiva così, anche se a mala pena, alle esigenze nutrizionali e si riusciva ad alleviare la fame. Le castagne costituivano la dieta base per almeno 4 - 6 mesi

all'anno, il consumo pro capite si aggirava sui 150 kg/anno. Stimolando la fantasia furono inventati svariati modi di cucinare le castagne: calde si consumavano con latte o vino come minestra, macinate costituivano sfarinati da impiegare come succedanei delle più costose farine di cereali nella preparazione di polenta, puree, focacce, castagnacci, zuppe.

Il cereale che veniva coltivato in montagna era la segale, il suo pane accompagnava la mensa, si faceva con il classico impasto di farina, sale, acqua e lievito naturale riprodotto da un precedente pezzo d'impasto che veniva lasciato riposare per prendere la naturale acidità. La segale era seminata alternandola alla coltivazione delle patate. Per condire si usava il burro. I cibi di ogni giorno erano: polenta, minestra (generalmente patate, castagne, cipolle e legumi), in estate bietola e prodotti dell'orto, in inverno foglie di cavolo. Il latte di mucca e di capra era un altro alimento di grande importanza, veniva riservato ai bambini ed ai malati o usato come ingrediente per cuocere castagne e legumi, ma fondamentalmente veniva usato per fabbricare burro e formaggi, sia per uso familiare sia come prodotto da vendere o scambiare. La frutta era quella di stagione e di produzione locale: mele, pere, ciliegie e prugne. Le uova venivano spesso vendute al mercato per acquistare del sale, la carne era una rarità, compariva a tavola solo nei rari giorni di festa.

Ogni primavera per le borgate passava il "tagliatore di capelli". Tagliava le lunghe trecce delle donne, li pesava e in cambio dava delle stoffe che poi, cucite dalle sarte, diventavano dei vestiti. Sembra che tutti questi capelli servissero per fare le corde delle navi, perché i capelli in acqua non marciscono. Nulla anda-

va sprecato!

La produzione di vino era modesta e limitata, non di qualità, le viti si piantavano nelle zone maggiormente esposte al sole; il vino era molto amato dal montanaro che lo consumava nelle osterie di borgata insieme agli amici.

La conservazione del cibo era al centro di preoccupazioni costanti, poiché ne andava della sopravvivenza del gruppo. E' per tale motivo che il "conservare" non era solo un fatto tecnico ma una strategia sociale che riguardava l'intera comunità. La conservazione delle derrate alimentari era relegata prevalentemente nello spazio abitativo. La casa era un fabbricato polifunzionale, una parte del quale era destinato alla trasformazione dei prodotti ai fini della conservazione e una parte alla conservazione vera e propria: la cantina, il ripostiglio, la soffitta e qualche altro locale a seconda del bisogno. Nella cantina erano conservati insaccati di carne, grassi animali, formaggi e vegetali (patate, mele, rape). Nel ripostiglio, generalmente vicino la cucina, si trovavano le forme di formaggio e altri generi di consumo frequente, riposti in un apposito armadio o in scaffalature lignee. Altre stanze asciutte della casa potevano diventare spazi per conservare la carne essiccata, la frutta, le farine, i cereali, condividendo queste funzioni con la soffitta. Fuori della casa, gli spazi di conservazione degli alimenti erano le ghiacciaie, talvolta semplici buche riempite di ghiaccio e di segatura, in altri casi vere e proprie costruzioni di pietra oppure anfratti rocciosi, piccole caverne con temperature favorevoli. Buche scavate in prossimità delle case o negli orti potevano servire per interrare cavoli e rape durante l'inverno.

La patata era largamente diffusa

fin dai primi anni dell'Ottocento, essa offriva il vantaggio di non richiedere investimenti elevati per la coltivazione e di fornire, per un appezzamento di 100 mq, il triplo delle calorie della segale. La possibilità di lunga conservazione delle mele è sicuramente uno dei criteri che contribuirono alla loro affermazione. Naturalmente mele e patate dovevano trovare riparo in cantine adegua-



Mungitura nella stalla
- Anni '20
(Cartolina Brocherel)

te, non troppo umide, buie, con pavimento in terra battuta. Anche la selezione di ortaggi e tuberi da coltivare teneva conto delle possibilità di conservazione degli stessi: non a caso in tutto l'arco alpino i cavoli, prima della diffusione della patata, sembravano contemperare perfettamente le esigenze di conservazione, la facilità di coltivazione, l'essere una coltura tardiva. Lo stesso vale per le diverse varietà di rape, che si potevano tenere per alcuni mesi in cantina, magari interrata, oppure conservate sotto sale. Per quan-

to riguarda i cereali e i legumi, la soffitta dell'abitazione era lo spazio privilegiato per la conservazione che veniva facilitata dall'uso di contenitori adatti: sacchi di canapa o di lino, casse o altri recipienti di legno. La conservazione non poteva inoltre prescindere dall'adozione di una lotta senza quartiere contro parassiti o animali dannosi, in particolare contro i roditori, i vermi, le tignole. Nonostante la miseria, i tanti disagi e la scarsità di cibo, le genti di montagna che superavano le molte malattie ne restavano immunizzate, crescendo robuste e longeve. Per molti dei nostri antenati uno dei rimedi più diffusi al bisogno fu quello dell'immigrazione stagionale, temporanea o talvolta definitiva verso la Francia, emigrazione finalizzata alla ricerca di un lavoro nei mesi morti dell'inverno. Altro fenomeno particolarmente diffuso nelle nostre vallate era quello di giovanissime ragazze che andavano a fare le domestiche presso le benestanti famiglie di Torino.

Furono storie di abbandoni, storie di intere generazioni sradicate dalla montagna per un sogno forse alla fine disatteso. Storie di fughe e ritorni alla propria terra. Nessuno era riuscito a cacciarli via. Non la povertà dell'Ottocento, né il massacro delle due guerre mondiali. Non la miseria del dopoguerra, né l'emigrazione. Non erano state la fame, le malattie, le alluvioni e nemmeno i terremoti. Se n'erano andati dalla loro montagna perché l'avevano voluto, uno alla volta, lungo la strada asfaltata. In fondo alla valle c'era qualcosa alla portata di tutti. Il lavoro. Il benessere. E pareva meglio di quanto avessero mai avuto. Ma fu davvero così?

Paolo Manenti

Scuola Giorda

Programma corsi 2015



Corso di Cascate

cascate@scuolacarlogiorda.it

Presentazione del Corso e termine iscrizioni

Martedì 13 gennaio

Il corso si terrà solo con un minimo di 5 allievi

Uscite pratiche

17-25 gennaio 7-20/21/22 febbraio

Direttore

Massimo Gai 335.5242394

Vice Direttore

Alessandro Menegon 339.3153327

Quota iscrizione € 130,00

Under 25: € 110,00 ARTVA: € 30,00

Possibilità di noleggio attrezzatura

fino ad esaurimento: € 50,00

Lezioni teoriche

si terranno il giovedì sera precedente le uscite presso la sede FIE (Almese - Piazza della Fiera 1)

Corso di Alpinismo

alpinismo@scuolacarlogiorda.it

Presentazione del Corso e termine iscrizioni

giovedì 7 maggio

Uscite pratiche

17 maggio 6/7-21-27/28 giugno

11/12 luglio

Direttore

Claudio Blandino 327.6550113

Vice Direttore

Alessandro Nordio 333.9834228

Segretario

Marco Saccardo 339.2868782

Quota iscrizione € 150,00

Under 25: € 130,00

Lezioni teoriche

si terranno il giovedì sera precedente le uscite presso la sede CAI di Susa (Corso Stati Uniti, 7)

Corso di Scialpinismo

scialpinismo@scuolacarlogiorda.it

Presentazione del Corso e termine iscrizioni

Giovedì 22 gennaio

Uscite pratiche

1-8-22 febbraio 1-14/15-29 marzo

11/12 aprile

Direttore

Rossella Tonso 333.3501613

Vice Direttore

Francesca Tolu 393.9014840

Segretario

Luigi Santini 340.7477250

Quota iscrizione € 150,00

Under 25: € 130,00

Noleggio ARTVA: € 30,00

Lezioni teoriche

si terranno il giovedì sera precedente le uscite presso la sede CAI di Alpinano (Via Matteotti, 10)

Corso di Arrampicata

arrampicata@scuolacarlogiorda.it

Presentazione del Corso e termine iscrizioni

Venerdì 4 settembre

Uscite pratiche

13-20 settembre 4-11-25 ottobre

7/8 novembre

Direttore

Alessandro Carcano 347.5720745

Vice Direttore

Mauro Iotti 335.6916268

Segretario

Claudia Iotti 338.1547556

Quota iscrizione € 150,00

Under 25 € 130,00

Lezioni teoriche

si terranno il venerdì sera precedente le uscite presso la sede CAI di Giaveno (P.zza Colombatti, 14)

La cascina didattica “Il melograno”

La nostra azienda nasce dalla passione di mio marito Giulio che fin da bambino amava gli animali; infatti come regalo per la promozione della prima elementare chiese a sua nonna dei pulcini ai quali in breve si aggiunsero conigli, anatre e tacchini. A sette anni barattò delle anatre germane con una capretta nana che chiamò JUVI e che fu la capostipite del nostro allevamento di capre. Comprò poi - con l'aiuto di suo padre che lo spinse a visitare i più moderni allevamenti di capre del Piemonte - 20 capre camosciate e una sala di mungitura che riadattata usiamo tuttora .

Nel 1987 quando mio marito aveva 18 anni - e benché studente ed intenzionato a proseguire gli studi universitari in Veterinaria - la sua passione per l'allevamento e l'agricoltura si faceva sempre più forte, così nel 1990 si sposta nell'attuale sede, compra le sue due prime vacche ed inizia ad andare in alpeggio. Nel 1994 si laurea in Veterinaria e per l'azienda le “cose” si complicano, dovendosi dividere tra l'attività agricola e quella professionale. Allora pensa di mettersi in collaborazione con un suo amico: acquistano un numero maggiore di vacche ed iniziano a mungere, vendendo il latte ad un grande caseificio. Ma le cose non vanno per il verso giusto ed i due si separano.

La sua passione per gli animali, però, lo spinge a persistere!

Nel frattempo io e Giulio ci siamo conosciuti ed abbiamo deciso di sposarci e di mandare

avanti insieme la nostra azienda. Siamo nel 1998 e da questo momento, in cui avvengono le nascite dei nostri tre figli, acquistiamo le pecore savoiarde (razza in via di estinzione), io faccio esperienza in un caseificio, vendiamo le vacche da latte e acquistiamo alcune vacche da carne. Oggi abbiamo 100 capre, 100 pecore, una ventina di vacche, conigli e galline e abbiamo deciso di trasformarci in una CASCINA DIDATTICA per far conoscere a tutti coloro che amano gli animali e la natura la nostra esperienza ma soprattutto la nostra “passione”!

Io, Paola Bertolo, con mio marito mi occupo dell'azienda ed in particolare della cascina didattica - con la collaborazione dell'associazione “Il Chicco di Grano” - in cui si svolgono laboratori ludico- creativi ed educativi rivolti alle scuole e a chiunque abbia voglia di riavvicinarsi al mondo della natura e dell'agricoltura, cercando di trasmettere non solo la nostra passione e le nostre motivazioni ma anche quel “non so che” che possa invogliare i giovani ad intraprendere la nostra attività. La Cascina didattica si chiama “IL MELOGRANO” perché questa pianta, che si trova al centro del nostro giardino, è simbolo di fortuna e prosperità e speriamo che sia di BUON AUSPICIO per la nostra attività.

Paola Bertolo

Ecco la nostra giornata

Io e mio marito ci svegliamo alle ore 6, facciamo colazione e poi iniziamo così la nostra giornata: si scende in stalla e per prima cosa si fa un giro per controllare che tutti gli animali stiano bene, quindi io mi dedico alla mungitura delle capre mentre mio marito Giulio si occupa di mungere le nostre sei vacche.

Finita la mungitura, che ci impegna per circa 45 minuti, ci occupiamo assieme di riempire le mangiatoie dei nostri animali e di portarli al pascolo. Per le vacche costruiamo delle recinzioni elettrificate la sera precedente, mentre per le pecore - che stanno giorno e notte nei recinti elettrificati - spostiamo le reti nell'erba fresca.

A questo punto sono le dieci del mattino e mio marito, che è Veterinario, parte per andare a curare gli animali, mentre io termino le pulizie nella stalla: lavare accuratamente le mungitrici, mettere la paglia nelle lettiere degli animali e spazzare il cortile.

In inverno, mentre svolgiamo tutte queste attività, ci prendiamo cura anche dei nostri tre figli: li portiamo a scuola e andiamo a riprenderli al termine delle lezioni, mentre in estate anche loro ci aiutano nei lavori quotidiani.

Dopo pranzo io mi occupo delle faccende domestiche e della Cascina didattica, intanto Giulio taglia l'erba da dare alle capre o riempie le mangiatoie di fieno.

In estate dobbiamo anche pensare a fare il fieno che verrà dato in pasto agli animali durante l'inverno.

La Cascina didattica è un'attività che ho iniziato da circa un anno perché a me piace molto lavorare con i bambini e con i disabili e trasmettere loro - tramite laboratori nella o sulla natura- non solo la nostra passione, ma anche il desiderio di stare a contatto con essa, e di capire da dove arrivano molti dei prodotti che ritroviamo nella nostra alimentazione o anche semplicemente la bellezza di trascorrere alcune ore all'aria aperta.

Mio marito invece è Veterinario ormai da molti anni e continua a praticare il suo lavoro con passione perché il benessere animale è fondamentale per avere cibi sani, per migliorare il lavoro in azienda ma soprattutto perché - per chi ha una passione come la nostra - la salute degli animali è l'elemento fondamentale.

Paola Bertolo

I formaggi d'alpeggio - Il cevrin

Quando mi è stato chiesto, un po' di tempo fa, di scrivere questo articolo sui prodotti di alpeggio - e quindi ovviamente di ricondurmi al tema dell'alimentazione trattato quest'anno dalla rivista - ho messo subito le mani avanti dicendo che le mie conoscenze sui formaggi si limitavano ad un alpeggio della val Sangone e a qualcuno della val di Susa.

Il mondo dei formaggi di alpeggio, pur avendo come base gli stessi ingredienti, varia di montagna in montagna a seconda del tipo di erba, della lavorazione e della stagionatura, quindi diventa difficile parlare di "tome" in generale.

Da qualche anno sto frequentando di più la montagna sovrastante



Tomette di capra

Condove (bassa val di Susa) la quale brulica di alpeggi e di bestiame, specialmente bovini. Dall'ultima borgata abitata, sulla strada che porta al Santuario del Collombaro, si trovano l'alpe Giulianera, Vaccarezza, Gighe', Ratt, Chiet, Portia, Tomba di Matolda e altri ancora sottostanti il colle. Sicuramente il 90% delle tome prodotte è costituito dalle classiche forme di latte puramente vaccino. Chi produce burro ovviamente ci rimette nella qualità delle tome che risulteranno meno nutrienti (meno grasse) e gustose con pasta interna bianca e poco morbida; chi invece

toglie meno panna ("fiur") dal latte ci guadagna nel gusto delle tome le quali presenteranno l'interno di un colorito più giallastro (più grasse) e sicuramente più buono. Scarsa, per non dire scarsissima, è la produzione di tome di capra o pecora visto l'esiguo numero di caprini e ovini allevati (specialmente i caprini sono quasi assenti).

Mi risulta molto più facile parlare di uno degli alpeggi della "mia" val Sangone, il Sellery Inferiore sopra Forno di Coazze (da non confondersi con il Selleries della Val Chisone). L'attuale struttura è stata rifatta *ex novo* una trentina di anni fa ed è nata dai ruderi delle case che costituivano il vecchio alpeggio. Bisognoso forse solo di qualche piccola manutenzione il Sellery Inferiore è uno dei fiori all'occhiello della nostra valle; moderno e funzionale da 25 anni è occupato stabilmente dallo stesso margaro: Lussiana Giancarlo di Coazze. Amico carissimo da una vita, Giancarlo è un uomo veramente innamorato del suo lavoro e, a differenza di molti suoi colleghi, "guarda avanti" cercando continuamente di migliorarsi e di facilitare la sua vita - e di chi gli sta accanto come sua moglie e i 2 figli - affidandosi anche all'utilizzo di moderne e utilissime attrezzature sia per l'allevamento del bestiame, 30 mucche e 130 capre camosciate, sia per la lavorazione del latte.

Apro e chiudo una parentesi: non bisogna dimenticare il passato ma neanche continuare a pensare, come fanno alcuni *marghè*, di vivere e lavorare come 50-60 anni fa. Spesso quella della mancanza di soldi è solo una scusa per coprire teste dure e cocciute che non accettano l'evoluzione della vita umana. Det-

to questo (una mia personale opinione) passo a parlare dei formaggi prodotti al Sellery Inferiore: Cevrin, tomme di capra e toma di mucca. Il Cevrin sicuramente è il formaggio che in questi ultimi anni è stato più rivalutato e giustamente entrato nell'"Olimpo" delle tome più pregiate del nostro territorio e non solo. In passato il Cevrin - mi riferisco agli anni 40-50 - era prodotto per convenienza nel senso che la sua lavorazione si prestava ad una lunga stagionatura e conservazione, per cui permetteva ai margari di non scendere sovente a valle per vendere il formaggio e di riservarsene qualche forma per l'inverno. Da "pane dei poveri" è adesso diventato cibo per intenditori e palati esigenti amanti di gusti forti e decisi come quasi tutti i formaggi di latte caprino.

Il Cevrin nasce da latte di capra per il 60% e di mucca per il restante 40%, mischiati e scaldati fino alla temperatura di circa 37°. A questo punto viene aggiunto il caglio e lasciato riposare il tutto per circa 30/45 minuti. Quando il latte è coagulato la cagliata viene rotta finissimamente e posta nelle apposite fascelle. Dopo la salatura le forme vengono trasferite in una cantina molto umida per almeno 3 mesi e anche oltre. La forma del Cevrin, al termine della maturazione, pesa circa 700/800 grammi, presenta una crosta di color marrone (arancione scuro) e la pasta interna compatta e morbida di color giallo sbiadito.

Le tomme di capra invece sono costituite dal 90% di latte caprino e per il 10% da latte vaccino. In questo caso il latte viene portato ad ebollizione e dopo l'aggiunta del caglio, in 10 minuti, è già coagulato. Rotta anche qui finissimamente la cagliata - e girata più volte affinché il siero si separi bene da essa - viene posta nelle fascelle, salata e stagionata per 15-20 giorni. In questo lasso

di tempo le muffe buone ricoprono l'esterno di queste tomme, pesanti circa 500 grammi l'una, conferendo un colorito bluastro con una pasta interna bianca e morbida.

Infine le tome classiche di mucca con latte 100% vaccino, parzialmente scremato. Si fa scaldare il latte fino ai 37°, si aggiunge il caglio e si lascia riposare per circa 30 minuti.

Mungitura di capre



Alpeggio Sellery Inferiore 1545 m

Trascorso questo tempo viene rotta la cagliata in parti non tanto piccole e viene nuovamente riscaldato il tutto per recuperare i gradi persi nell'operazione. Si separa quindi la cagliata dal siero ponendola non in fascelle, bensì all'interno di grandi quadrati di tela ("*raiole*"). Arrotondando sapientemente la tela viene dato al formaggio la classica forma della "*Rua*". Dopo la salatura le forme vengono stagionate per almeno

2 mesi e potranno presentare una crosta che varierà dall'arancione al grigio scuro con una pasta interna molto morbida di color giallo intenso. Quasi dimenticavo... al latte, caglio, sale ecc... sopra citati per ogni formaggio dovete aggiungere PASSIONE in abbondanza e PAZIENZA quanto basta. Non sono ingredienti minori anzi...spesso e sovente fanno la differenza. Mi auguro di essere stata esauriente e di aver reso il

giusto onore ai prodotti di questo alpeggio, in particolare al Cevrin. Non mi resta che dirvi di provarli, magari dopo una bella e salutare camminata lungo la strada che da Forno di Coazze arriva direttamente all'Alpeggio Sellery Inferiore nel vallone sovrastato dal Colle della Roussa!

Anna Guglielmino

I marghè

La nostra è una piccola azienda agricola a conduzione familiare. E' una tradizione che stiamo portando avanti con coraggio. Prima c'erano i nonni, poi i nostri genitori ed ora con impegno e dedizione cerchiamo di continuare noi: io, Sara, e mio fratello Fabrizio.

Papà Ezio e mamma Giuseppina, che nella stagione estiva sono all'alpeggio Tomba di Matolda al Collombardo, hanno sempre lavorato come matti, ci hanno insegnato molto e... bisogna dire che sono due pilastri assai importanti della nostra vita!

Fabrizio, nato a novembre 1984, ha fin da piccolo avuto una grande passione per gli animali e ha sempre detto che lui da grande avrebbe fatto "l'marghè" e così è stato. E' sposato da due anni e sua moglie Serena ha deciso di accompagnarlo in questo duro lavoro. Insieme conducono l'alpeggio Vaccherezza situato sopra Mocchie, lungo la strada che conduce al Collombardo.

Io, Sara, nata a settembre del 1986, sono un po' meno appassionata della vita di montagna ma ho costantemente aiutato la famiglia ad accudire le bestie, nella lavorazione del latte e nella produzione di formaggi. Però appena ho avuto la possibilità ho cominciato a fare qualche mercato rionale e di paese, così ora vendiamo direttamente i nostri prodotti al consumatore, senza passare dal grossista.

La nostra attività ci impegna molto ma ci regala anche tante soddisfazioni, speriamo di continuare la tradizione di famiglia ancora per lungo tempo.

Sara Rocci

Ricette di montagna del tempo che fu

Patate alla grillade

A seconda del numero dei commensali pelare tre o quattro cipolle, possibilmente quelle rosse di Tropea, e farle soffriggere con una noce di burro - preferibilmente di alpeggio - unitamente a due o tre bicchieri di olio extra vergine di oliva. Pelare due o più chili di patate rosse (desirée). Quando sono quasi cotte aggiungere una o due cipolle tritate finemente. Dopo 10 minuti circa guarnire il tutto con pezzetti di burro, aggiungere una manciata di prezzemolo e mettere nel forno ben caldo ancora per cinque minuti. Prima di servire guarnire ancora con del ribes rosso per dare un tocco di raffinatezza.

N. B. Durante il soffritto aggiungere del sale grosso e poco pepe nero.

Patate al bronzin

In una pentola possibilmente alta - il recipiente può essere anche di ghisa o di rame - mettere una certa quantità di patate con la pasta bianca (quebec o spunta) pelate intere, aggiungere sopra uno strato di pancetta, meglio se lardo venato, quindi un altro strato di patate e così via fino quasi al bordo. A questo punto aggiungere dell'acqua fredda che sfiori appena le ultime patate, e mettere a bollire possibilmente su un poutage a legna.

Non salare essendo la pancetta già salata.

Salsa alla maurette

Questa salsa si usa se si vuole dare un tocco di fantasia ad un qualsiasi piatto di selvaggina togliendo così un po' il gusto di selvatico che non a tutti piace.

Mettere a bagnomaria (sempre a seconda del numero dei commensali) un etto o più di burro. A burro fuso aggiungere due o tre rossi d'uovo e del succo di tre o quattro limoni, quindi versare sopra la carne cotta e lasciare sul fuoco ancora 5 minuti prima di servire.

Se il procedimento è stato corretto, si osserverà che il sugo così ottenuto assomiglierà a quell'intingolo che risultava quando le nostre massaie volevano ottenere una maionese e per cause quasi ignote non riuscivano a farla montare.

Giorgio Guerciotti



Coltivazione di patate

Salire a Rocca Sella

Quell'antico itinerario che, fra natura e storia, dal ponte della Dora sale a Rocca Sella

Più volte, soprattutto in gioventù, ho sentito anziani escursionisti commentare le peculiarità ambientali e culturali del percorso che dalla Dora sale a Rocca Sella. Si tratta di percorso assai frequentato dai torinesi già a inizio '900, considerando come con il treno essi giunsero a Sant'Ambrogio per intraprendere dalla stazione ferroviaria omonima i loro passi, guidati dallo sguardo rivolto alla piramide vezzosa che si protende nel cielo, sorretta dalla lunga dorsale e lambita dal torrente che ha inventato la val Susa. Propedeutica al percorso - segnalato quale "Sentiero Balcone" - assieme alla natura vi si incontra la storia geologica ed umana; si osserva come lo sperone serpentino, che s'addentra nella valle, smistava i ghiacciai là dove le morene aviglianesi ne testimoniano l'antica presenza. La trecentesca Torre svetta fra il borgo che ne veste il nome, mentre ai suoi piedi ruderi fra i rovi rimembrano la romanica chiesetta di San Lorenzo, che con l'allora contiguo cimitero segnava l'antico territorio di Villar Almese.

Un dipinto, custodito a Versailles, illustra la predetta chiesa presso la quale, nel 1691, i generali scrutavano le armate guidate da Catinat, alla conquista del castello di Avigliana. Fra le prime balze rocciose, striate dai ghiacci, una sequenza di gradini conduce al noto "Osservatorio" delimitato da parapetto come un grande balcone prospiciente la valle. Era il 1938 quando in prospettiva della guerra contro la Francia il regime fascista - come testimoniato dal simbolo in cemento sul fronte-

spizio - organizzò le grandi manovre dell'esercito, con la supervisione delle presenze reali di padre e figlio. Da qui il sentiero s'inerpica ripido verso la sommità dello spartiacque che divide i comuni di Caprie e Villar Dora, lasciando fra i declivi posti ad Ovest tracce di quelle che furono secondo alcuni antiche trincee, in difesa della valle contro gli attacchi francesi. Come dettagliatamente testimoniano numerose fotografie, sulla Seia - così si chiama la collina in oggetto (m 563 - 45 minuti da Sant'Ambrogio) - era stato eretto un vero e proprio villaggio di guerra con tanto di alloggiamenti per i soldati, scuderie, acquedotto e persino una chiesetta assieme alle postazioni delle mitraglie puntate contro il cielo in direzione della Francia.

Oggi solo più ruderi celati fra querce ed aghifoglie, messe a dimora nelle tante "feste degli alberi", ricordano la follia bellica mentre il sentiero si fa "attrezzato su fondo ghiaioso", predisposto per eventuali escursioni di persone in difficoltà, degradando poi dolcemente sugli ameni castagni fra i quali s'eleva la splendida chiesetta di San Pancrazio, assai cara alle genti dei due versanti. Da qui la carreggiata, sconfinando su Caprie, volge alla graziosa borgata Sala (m 610) per confluire innanzi alla cappella di San Grato, dove si diparte la mulattiera in direzione di Celle. Le pietre levigate dai ferri dei muli e dalle slitte rammentano del tempo in cui l'unico collegamento fra le borgate e la pianura consisteva appunto nelle mulattiere. A Celle (m 990 - ore 2 - 2 e 20 minuti) amena borgata in grembo ai declivi esposti al primo sole, testimonianze di storia e di fede narrano al viandante di San Giovanni Vincenzo e del suo intento di realizzare sul Caprasio quella Sacra di

San Michele, che poi spiriti angelici vollero sul prospiciente Pirchiriano. Di fronte alla stupenda chiesa di S. Maria Assunta la grotta dell'eremo ricorda il predetto Santo ivi penitente. Da Celle la mulattiera volge alla borgata Comba lasciando sulla destra la carreggiata per insinuarsi fra i faggi sino ai piedi della cuspide rocciosa. A questo punto gli itinerari per la vetta si dividono lasciando a chi sale variegata opportunità di percorso.

Coloro che intendono approcciarsi alle salite su roccia lungo le creste che a tergo del canalone centrale, percorso da ripido sentiero, volgono alla cima, proseguono vero Est portandosi sui ghiaioni, mentre si accede ai percorsi escursionistici salendo alla sella erbosa (m 1220) ubicata in direzione Nord dove, ben indicati da appositi cartelli, due sentieri costituiscono l'ultimo tratto per la salita a Rocca Sella.

Sulla sinistra l'itinerario più tranquillo detto "Sapei" sale al Colle dell'Arponetto (m 1397 - ore 1 da Celle) per volgere poi da qui, sulla destra, verso la vetta in un quarto d'ora (m 1508 - ore 3 e 30 minuti all'incirca) mentre seguendo il percorso più ripido, denominato "Tramontana", si punta direttamente alla meta impiegando un quarto d'ora in meno; consigliabile in inverno, in quanto, per la sua esposizione, la neve non si ferma. Lassù, ai piedi della statua della Madonna, una Cappella offre rifugio in caso di necessità.

E' sempre molto frequentata Rocca Sella, in particolare ad inizio stagione, per il suo facile accesso dalla città e dalla bassa Valle oltre che per la possibilità di percorrere quelle salite su roccia che hanno forgiato generazioni di alpinisti torinesi e valligiani, mentre variegata qualità di cristalli hanno attratto schiere di



Sulle creste di Rocca Sella

appassionati, per la verità non sempre educati nel rispetto dell'ambiente. Il panorama che si gode da lassù vale bene la scarpinata alla quale si unisce, appunto, una non comune lezione di storia e di fede.

Elisio Croce

Vini e viti

Chi viaggiando sulla statale da Susa sale verso l'alta valle non può non accorgersi di quei piccoli appezzamenti coltivati a vite sulle pendici dei monti. Una coltivazione che per primo nel 1884 M. Assandro indicò con l'appellativo "eroica", essendo svolta sui ripidi pendii dell'alta Dora ad altitudini quasi proibitive per una pianta dalle esigenze "mediterranee". Coltivazione "eroica" sia per i luoghi sia per le tecniche nel vigneto che - se non per particolari appezzamenti - viene svolta manualmente.



Vigneti in Valle di Susa

Per creare le vigne gli abitanti hanno compiuto un gigantesco lavoro di terrazzamento, togliendo dai campi le pietre, con cui hanno costruito i muri di sostegno, trasportato la terra dai luoghi incolti sino alla vigna, portato il letame, sino a creare un ambiente in cui la vite potesse vivere. E tutto ciò senza aiuti meccanici. Il vino è sempre stato un alimento importante nella cultura gastronomica dei montanari e il fatto che tutto l'arco alpino sia caratterizzato da vigne lo dimostra.

Nei secoli scorsi la coltivazione della

vite nella nostra valle ha avuto una grande importanza, con interi pendii coltivati. Nella parte bassa della valle la produzione era esuberante rispetto alla necessità locale e nei comuni di Chiomonte ed Exilles era fonte di reddito importante con migliaia di "brente" (50 l) vendute nelle zone da Susa verso Torino ed in Francia. A Briançon il vino di Chiomonte era pagato più degli altri vini di montagna. Il francese A. Jullien parlando dei vini del Piemonte diceva che i migliori vini rossi e bianchi si coltivavano nella zona di Asti e nei vigneti di Chiomonte.

Alla fine degli anni '70 si era accertato che le vigne situate più in alto nelle Alpi erano quelle dell'alta Dora, che a La Russiye di Exilles arrivavano a 1180 metri.

Seguivano quelle di Visperterminen nel Vallese (1100 m), di Guillestre nel Delfinato, di Morgex in Valle d'Aosta, di Reotier e Eyglies nella Durance, dei Cerisieri di Pomaretto in valle Germanasca.

Oggi in alta val Susa il primato non è più della Russiye ma di Adrei sopra la borgata Deveys a 1070 metri. La coltivazione della vite nell'alta valle risale a tempi antecedenti i Romani ed anche ai Fenici.

A. Fazio (1966) asserisce che la vite è giunta alla fine del neolitico e che si è diffusa nell'età del bronzo. Sull'altro versante occitano delle Alpi sono stati trovati in scavi recenti acini d'uva risalenti all'età del bronzo. Nell'epoca romana la vite era comunque coltivata in tutta l'alta valle di Susa, come dimostrano i ritrovamenti avvenuti nel secolo scorso di ceppi di vite in scavi di tombe risalenti al tardo impero situate a 1477 m di Santa Barnaba (Soubras di Oulx).

Una antica frana scesa sul versante sinistro orografico della valle ave-

va sbarrato il corso della Dora tra Salbertrand e Deveys, dove la valle mostra uno scalino e un evidente restringimento. Questo grande accumulo - oggi forato da una doppia galleria autostradale - è detto Ser d'la Voute. La frana ha generato un confine climatico che separa l'alta Dora in due parti, al di qua le vigne salgono ancora a 1070 metri mentre al di là sono scomparse e neppure i castagni riescono a maturare i frutti. In tutta l'alta valle sia verso Bardonecchia sia verso Cesana esistono toponimi che ricordano come un tempo al vite fosse comune nella valle. Di questi toponimi due sono tra Salbertrand e Oulx, più di 70 nella valle di Bardonecchia, 2 tra Oulx e Cesana, 6 nella valle della Ripa e 1 in quella della Piccola Dora (Marziano di Maio).

Gli appezzamenti situati più in alto tra tutti sono quelli riportati dal catasto Rabbini (anno 1862). Essi sono: Claviere-Strada Cote la Vigne m 1820 e Champas du Col, oggi frazione di Sestriere, con la località "La Vigna", 1850 metri.

Su tutte le uve era prevalente l'Avanà. L'uva nera dall'acino tondo dà un vino rosso rubino più o meno carico, dal profumo fine e dall'acidità moderata.

L'uva è buona anche da tavola. Si ritiene sia stata importata dalla Francia, alcuni dicono da Avenas nel Beaujolais, altri da Avenay, luogo dello Champagne.

L'Avanà vinificato in purezza - o miscelato con Barbera, Dolcetto e Neretta cuneese, da soli o congiuntamente per almeno il 60% (avanà) e il rimanente 40% da altri suddetti vitigni a bacca rossa - origina il vino D.O.C. Valsusa.

Oltre al più conosciuto Avanà esistono molti altri vitigni autoctoni e antichi, che utilizzavano particolari

terreni o esposizioni con microclimi locali. Tra questi troviamo l'Invernaso (detto anche Grisa rusa) il Carkeiro, il Gro blanc, il Tenturin (usato per dare colore al vino), il Pci blanc, il Gro blanc (uva bianca da "topie") il Bequet (uva nera da pergola), il Vian d'Maranut, il Nebuve, il Pignò, la Lignenga, il Reiso, il Muscat blanc.

Dopo l'avvento della fillossera (mattia della vite) che ha cancellato per sempre antichi vitigni autoctoni e di cui si è persa anche la memoria, si sono diffusi il Barbera, il Neretto Pinerolese, il Dolcetto, la Freisa d'Nisa, la Freisa d'Ker, la Plassa, l'uva rara, la Schiava, il Merlot, il Ciliegio, il Pinot nero e lo Chardonnay.



Vigneti in Valle di Susa

Negli anni 1862 - 1864 la superficie vitata raggiungeva nella valle i 243,1 ettari; nel 1990 i 36,8 ettari (catasto Rabbini).

Si può essere ottimisti circa il futuro della viticoltura di montagna? Alcuni avvenimenti fanno ben sperare. Nel 1989 il Governo ha concesso 2.687 milioni di vecchie lire per la "valorizzazione" in alta valle di Susa di aree di eccezionale pregio naturalistico mediante interventi di recupero e sistemazioni. Le aree sono state individuate nei terrazzamenti

vigna dei comuni di Exilles, Chiomonte e Giaglione, con l'obiettivo di creare vigneti razionali per la valorizzazione dell'Avanà - con denominazione geografica prima e con il marchio D.O.C. poi - e di restaurare il paesaggio degradato dagli incolti e dai lavori autostradali.

Si riuscirà a conservare un paesaggio di vigne terrazzate frutto del lavoro di migliaia di persone in centinaia e centinaia d'anni? La speranza è l'ultima a morire. Nel 1997 nasce la D.O.C. val Susa, riconoscendo il lavoro di chi ha investito la propria vita in questi vigneti "eroici", che s'inerpicano sulla montagna.

L'esposizione delle vigne, il clima asciutto e ventilato della valle, il calore immagazzinato nei muri a secco durante la giornata - e restituito nella notte - permettono ai grappoli di giungere a maturazione anche a queste altitudini.

scongeli i grappoli.

La prima vendemmia invernale si è svolta il 20 gennaio 2006. La produzione di questo vino è estremamente bassa, circa il 5-10% di una normale vendemmia. Il vino del ghiaccio di Chiomonte è particolare perché mentre in genere nel mondo gli "Ice wine" sono derivati da uve bianche, questo è derivato da uve rosse tipiche come Avanà, Bequet, Neretto cuneese e altre uve locali.

In alta valle di Susa a causa dell'intenso abbandono dei vigneti la scomparsa di varietà di viti locali è stata in tempi recenti più marcata che in altre zone del Piemonte. Salvaguardare questo patrimonio genetico non è solo una finalità scientifica, ma può rappresentare una via economica di commercializzazione di produzioni locali in zone rurali montane colpite da un pluriennale abbandono.

Beppe Secondo

Bibliografia:

Marziano Di Maio "Vigne, vendemmie e vini nell'Alta Valle della Dora Riparia Avanà, Biquet, Bibio, Muscat" Torino 1997.

A. Fazio "L'archeologia - Il passato ritrovato su Alta Valle di Susa e vallii di Bardonecchia", Kosmos Torino 1996



Vigneti in Valle di Susa

L'ultima novità viticola dell'alta Val Susa è stato "Ice wine" ovvero il vino del ghiaccio. Viene così chiamato perché l'uva viene lasciata sui tralci fino in pieno inverno e la vendemmia viene fatta di notte o primo mattino, in modo che il sole non

Vino vino vino... non tutti sanno che...

Oggi siamo abituati a bere il vino sotto innumerevoli forme: giovane, invecchiato, dolce, frizzante, "millesimato". Ma un tempo che cosa beveva il "popolo"? Almeno per tutto il XVII secolo nel processo di lavorazione e conservazione del vino mancava una delle fasi oggi ritenute tra le più importanti: l'imbottigliamento.

Il vino, bianco o rosso che fosse, era conservato nelle botti fino al momento del consumo, quando veniva spillato per mezzo di caraffe e boccali. Per impedire che il vino si guastasse al contatto con l'aria che riempiva la botte - man mano che il livello scendeva - si versava sopra dell'olio di oliva o si gettavano nel fondo delle pietre di fiume "ben lavate" o si chiudeva il foro con gesso e cenere.

Altri inserivano "un pezzo di lardo nel pertugio della botte per ciò che la grassezza e la salsedine sua proibisce la separazione" cioè la fermentazione acetica. In ogni caso i vini - specie quelli bianchi - non riuscivano a conservare la propria identità sino all'estate successiva.

La conservazione era legata anche a quale tipologia di vino veniva prodotta. C'era il "vino fiore", un vino trasparente, leggero, vivace, tratto da uve nere non pigiate né torchiate, lasciate a macerare nel tino da due a quattro giorni.

Un vino di prima scelta era il "primus pistus", vino generalmente rosso ottenuto dalla spremitura di grappoli

scelti e destinato ai ceti abbienti, ai nobili e al clero.

Veniva poi "il *vinus secundus*", più duro ed acerbo, fatto con una seconda spremitura con l'aggiunta di uve meno mature e meno scelte, normalmente bevuto dai piccoli produttori. Mediante una seconda torchiatura con l'aggiunta di acqua sulle graspe si otteneva il vino "raspato", purpureo, aspro.

L'ultimo prodotto della vinificazione era "l'acquerella" o "loyra", così chiamata dai latini, detto volgarmente "pusca, picheta, pecol" o anche "repusca".

Era un vino acidulo ed un po' frizzante, poco alcolico, ottenuto dai grappoli tolti dal torchio e fatti rifermentare aggiungendovi acqua e i grappoli immaturi rimasti dopo la vendemmia. Era una bevanda povera che già Plinio aveva indicato adatto ai lavoratori, alle manovalanze, dato abitualmente ai salariati rurali, oppure offerto ai poveri nelle elemosine in natura.

Come ultima curiosità riguardo al consumo del vino, il medico moncalierese Giacomo Albini nel suo trattato "De sanitatis custodia" scritta prima del 1348 informa che il consumo si attestava su circa due litri in media al giorno, pare indifferentemente tra uomini e donne.

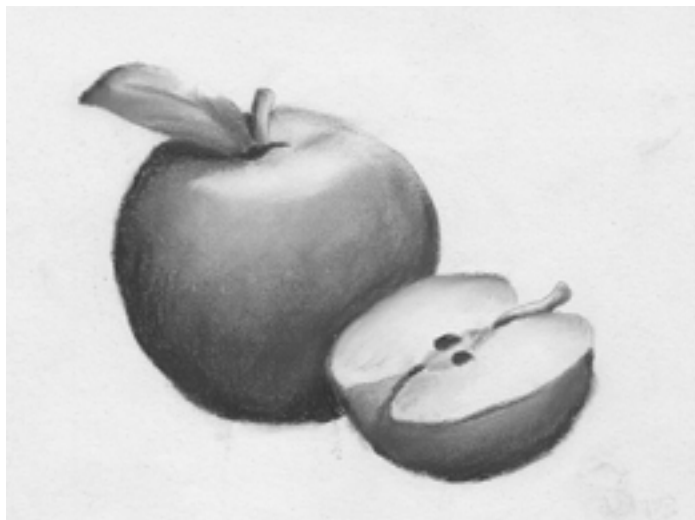
Beppe Secondo

Bibliografia:

Rinaldo Comba, "Vigne e vini nel Piemonte Rinascimentale", Cuneo, L'arciere, 1991

La mela dei bisnonni

Alla mostra della mela di Caprie - che si tiene ad inizio novembre - vengono ogni anno presentate oltre 200 varietà tutte raccolte in bassa ed alta valle di Susa. La mostra intende soprattutto presentare le *mele dei bisnonni* per non perderne la storia e le tradizioni. Queste varietà erano innestate sul selvatico, un porta innesto che si trovava in montagna. Erano piante nate da seme, depositati da merli, cesène, cornacchie, gazzè e soprattutto da ghiandaie. Il seme ingerito da mele mature e marcescenti attraversa il caldo corpo dell'uccello che ne provoca il germogliamento. Depositato



La mela dei bisnonni - Disegno di Marianna Manenti

con lo sterco sul terreno si trasforma in un albero dalla robusta radice fittonante: la solita meraviglia della natura!

I nostri *bisnonni* frutticoltori erano sempre in cerca di questi porta innesti che in autunno ed in inverno venivano trapiantati nel frutteto per essere innestati alla ripresa vegeta-

tiva con le varietà prescelte. Questi porta innesti diventavano grandi alberi con portamenti tra loro sempre diversi. La distanza tra le piante normalmente superava i 6 metri. Lunghe scale di legno servivano per la raccolta, la potatura era di norma assai limitata e la fruttificazione si presentava ad anni alterni con pezzatura piuttosto piccola.

Le migliori mele venivano comunque coltivate in montagna, ambiente poco adatto a grandi produzioni di cereali e granoturco. Anche su pendii scoscesi potevano vegetare alberi di mele circondati da campicelli di patate. L'ambiente montano ancor oggi è ideale per questo frutto, le ragioni sono molteplici e lunghe a descrivere. La coltivazione in altura, o in aree caratterizzate da forti sbalzi di temperatura fra giorno e notte favorisce, infatti, la colorazione del frutto e aumenta la croccantezza della polpa. Il melo è resistente alle basse temperature invernali e, fiorendo abbastanza tardi (in aprile), supera in genere le gelate tardive che molte volte provocano la cascola dei

fiori, inoltre la ventilazione e i minori ristagni di umidità non favoriscono lo sviluppo della ticchiolatura e la rugginosità dell'epidermide sui frutti. La mela di montagna è dunque più gustosa, più bella e più resistente alle malattie.

Da molti anni i porta innesti da selvatico e da franco sono stati ab-

bandonati in favore di piante molto nanificate che si pongono a 40-50 cm di distanza sulla fila come fossero piante da orto! Più semplice diventa la coltivazione come la potatura, la raccolta da terra, i trattamenti antiparassitari, la protezione anti-grandine. I vecchi frutteti stanno scomparendo, le nuove vigne sono di mele, il portainnesto MAC9 (Michigan Apple Company) di creazione nord americana sta trionfando. Strano a dirsi: più il porta innesto è nano più le mele sono grosse di calibro! Una pianta da frutto produce quando si

verifica l'equilibrio *chioma-radice*. In questi porta innesti nanificanti ciò avviene già al 1° anno in certe varietà, al massimo al 3° anno per le varietà *renette*. Questo è un altro grande vantaggio rispetto agli alberi dei nostri *bisnonni* che impiegavano molti anni ad equilibrare la chioma con la radice! Inoltre un frutteto familiare può usufruire di molte varietà, a maturazione scalare, anche su un ridotto appezzamento casalingo. Su questi alberi, alti come noi, si possono innestare le nostre vecchie mele ottenendo un buon numero di varietà da far conoscere e assaggiare ai nipotini mantenendo tradizioni e meriti dei nostri progenitori.

Di seguito sono elencate alcune di queste.

Renetta Champagne: di colore giallo champagne, acidula, matura a gennaio-febbraio, di forma tonda-piatta, dal profilo trasversale con

costole evidenti, molto usate nelle frittelle.

Grigia di Torriana: originaria del cu-neese, molto diffusa in tutto il Pie-



monte, la buccia è ruvida con una rugginosità preponderante, da cui deriva il suo nome; la polpa è di colore bianco crema, di tipo fondente e dal sapore dolce acidulo, il sapore è ottimo se consumata cruda, ma le sue caratteristiche vengono esaltate dalla cottura al forno.

Magnana vera: tipica varietà Sant'Ambrogese, matura ad aprile-maggio. Veniva distribuita sui velieri contro lo scorbuto. La buccia è ruvida di colore di fondo verde e sovra colore rosso o rosso vinoso. La polpa è fondente di colore bianco-verde e di sapore dolce acidulo, deliziosa a maturazione e molto ricercata dai buongustai.

Piok: originaria della bassa valle di Susa, matura tra novembre-gennaio, l'aspetto è quello di una mela dalla buccia ruvida, verdastra, non bella secondo alcuni. Molto buona, dolce acidula, soprattutto resistente alle malattie fungine. Dobbiamo coltivarla in frutteto per apprezzarla a tavola.

Mela Adamo o Portugal: originaria di Gravere, portata a Torino ai mercati generali non aveva un nome. Per il bel colore chiaro con guance rosate fu paragonato ad un bell'uomo che doveva essere Adamo. Si raccoglie a metà ottobre e matura a febbraio. La forma è tronco conica, il gusto buono, sapore acidulo, molto profumata, ottima la marmellata ed il succo.

Runzé: varietà molto produttiva dalla pezzatura medio piccola. La buccia è liscia con colore di fondo giallo-verde e sopra colore rosso brillante.



Fiori del melo

La polpa è succosa, di colore bianco crema e di sapore acidulo molto aromatico. La varietà prende il nome dal modo di vegetare della pianta, piuttosto disordinato, simile a quello di un rovetto.

Gris Canavoiet: detta anche Pom medicinal per l'alto contenuto in polifenoli (oltre 460 mg in 100g – per paragone la Golden supera appena i 200 mg). I polifenoli, antiossidanti utilissimi al nostro organismo, sono

soprattutto presenti nella buccia, da non scartare a tavola! Piccola e bruttina si colora di giallastro a maturazione. Polpa dolciastra di color giallo crema, si raccoglie a fine settembre e matura a dicembre.

Gris d'la Composta: era la mela che dopo il raccolto subiva 20-30 giorni di fermentazione in barile pieno d'acqua. Le mele non dovevano galleggiare, dopo si toglievano. I frutti si mangiavano come dolci gradevolmente aciduli. Il liquido, sbollentato, serviva come bevanda in campagna. L'aspetto delle mele, di piccola taglia è piuttosto brutto, il colore grigio-ocra-giallastro. Si raccolgono a fine ottobre, maturano in febbraio-marzo. Il profumo è abbastanza intenso.

Losa: troviamo queste mele dal bell'aspetto presso Grenoble. Con la costruzione dell'abbazia di Monte Benedetto i Certosini vi portarono le stesse mele, come pure all'abbazia della Madonna della Losa, sopra Susa. Purtroppo oggi le piante centenarie della Certosa non ci sono più ma se ne trovano ancora presso frutticoltori di Giaveno. La mele sono di forma sferica, a volte leggermente appiattite, di gusto acidulo. Si raccolgono ad ottobre e maturano a febbraio.

Cantin: sono mele medio-piccole, troncoconiche di lunghissima conservazione, si raccolgono a fine ottobre e si mangiano a luglio! Il colore è giallo ocra di fondo con sopra colore bruno-rosso e venature leggermente in mostra nella parte superiore del frutto. Le lenticelle sono poco numerose ma grandi ed areolate. Il gusto è interessante, con polpa

croccante e sapore acidulo.

Pron: varietà un tempo molto diffusa nella zona di Villarbasse ma presente in tutta la val Susa e val Sangone. Di colore rosso e gialla a maturazione è di pezzatura medio-piccola. Buona, di gusto dolce, si raccoglie a fine settembre e si mangia a dicembre-gennaio.

Altre mele valsusine da citare sono le *Giachette*, i *Capural*, le *Gambefine*, le *Soelie*, i *Susin*, i *Susot* entrambi rossi dalle vistose lenticelle, i *Pom d'la Martina* dal bel color omogeneo rosso carminio che si raccolgono alla prima decade di settembre. Una mela dal buon sapore e profumo è la *Limoncella* d'Abruzzo e Calabria trapiantata nel dopoguerra con l'immigrazione dal Sud Italia. Di piccola taglia, dal color giallo sporco, è ottima di gusto, croccante e succosa. Non essendoci ai tempi dei nostri *bisnonni* i magazzini frigoriferi era necessario avere mele a maturazione scalare per l'autunno, l'inverno e la primavera, stagioni dove le mele, le pere e le castagne servivano la mensa. Ci volle una costante ricerca nel corso di lunghi anni per ottenere questa scalarità di maturazione ed una notevole assistenza da parte delle istituzioni interessate alla frutticoltura. Anche singoli cittadini portavano innesti da paesi lontani. Un prigioniero, soldato Sant'Ambrogese in Slesia, nel 1919 portò una mela rossa a S.Ambrogio con tanto di marze ben conservate infilate nelle patate, quella mela poi si chiamò *Democrat*. Il sig. Giancarlo Vinassa, che la redazione Muntagne Noste ringrazia per aver fornito tutte le informazioni di questo articolo,

racconta: "Suggerito dal mio nonno Ernesto spedii in uno zucchino due marze di una bella mela da Montelupo Fiorentino per farla innestare nel mio frutteto. Mi trovavo in Toscana con la famiglia perché papà disegnavva ampliamenti per il dinamitificio di Signa nel 1942. Era la varietà Rossa di Firenze, una bella mela troncoconica simile alla *Star Delicieux*. Per molti anni, raccogliendola, mi ha ricordato la mia infanzia ed il soggiorno toscano di quando avevo 9 anni!" E' auspicabile che le istituzioni Comunali e Regionali continuino a studiare, qualificare e valorizzare la *mela dei bisnonni* ed il germoplasma locale quale espressione dell'interazione tra risorse genetiche e territorio. Ben lungi dal ritenere che il germoplasma autoctono possa avere una diffusione competitiva con le altre varietà coltivate intensamente, a livello locale le cultivar di melo dei nostri bisnonni hanno buone possibilità di sviluppo e interessanti prospettive di integrazione di reddito, sono ormai numerosi in diversi contesti gli itinerari della biodiversità ed i mercati comunali dove i produttori della frutta antica propongono ai consumatori queste varietà. La salvaguardia attiva della biodiversità, che consiste nella sua utilizzazione economica e paesaggistica, mettendo in luce peculiarità, tradizione e qualità dei raccolti, può far sì che le *mele dei bisnonni* tornino a caratterizzare il tessuto della frutticoltura nelle nostre valli alpine, consentendone la sopravvivenza.

Paolo Manenti

Le Società di Mutuo Soccorso e le Cooperative di Consumo

La storia dalle origini all'attualità

Le Società di Mutuo Soccorso nacquero alla fine del '700 come associazioni volontarie con lo scopo di migliorare le condizioni materiali e morali dei ceti lavoratori. Tali società si fondavano sulla mutualità, sulla solidarietà ed erano strettamente legate al territorio in cui nascevano. La spinta alla loro nascita venne da una progressiva presa di coscienza da parte delle masse lavoratrici della propria condizione di sfruttamento e della

chi voleva espiare i propri peccati. Le prestazioni venivano erogate a chiunque, sia valido che invalido, e in quest'ottica ciò che contava era l'elemosina in sé, non a chi veniva erogata. Il movimento di Mutuo Soccorso in Piemonte iniziò a seguito della proclamazione dello Statuto Albertino il 4 marzo 1848 e prevedeva che i soci dovessero *"versare UNA Lira al mese per avere UNA Lira al giorno in caso di assenza dal lavoro per malattia o infortunio"*. Una

vera rivoluzione! I punti su cui si fondavano le Società Operaie di Mutuo Soccorso (SOMS) erano la mutualità, la solidarietà fra i lavoratori, l'autogestione dei fondi sociali e, infine, la questione della moralità. Era infatti frequente trovare negli Statuti norme che vietavano l'elargizione di sussidi nell'ipotesi in cui le malattie fossero causate dall'abuso di vini e liquori, o che vietano ai soci di praticare taluni giochi come il

lotto o il gioco d'azzardo. Fra i principali obiettivi delle SOMS vi erano l'istruzione, il mutualismo in caso d'infermità e la previdenza. Spesso queste società predisponavano vere e proprie tabelle sulla frequenza con cui talune malattie colpivano i soci; la mutua si basava sul principio della comunione dei rischi possibili (malattia, invalidità, infortunio, disoccupazione) o futuri (vecchiaia, morte). Gli oneri inerenti agli eventuali bisogni dei singoli

venivano ripartiti fra tutti gli associati e il diritto alle prestazioni sorvegliava automaticamente quando ne ricorressero e se ne accertassero le condizioni. Agli affiliati era chiesto il regolare versamento di una quota del salario in rapporto alla prestazione garantita. Gli statuti delle SOMS si proposero così anche altri scopi accanto a quelli tradizionali: il sostegno creditizio agli associati, la fornitura di materie prime, la vendita ai soci di prodotti di prima necessità al prezzo di costo, la costituzione di magazzini sociali. Le SOMS segnarono il passaggio dalla beneficenza alla previdenza, dalla carità al mutualismo, dal ruolo passivo al ruolo attivo di molte persone che, cercando in modo organizzato un miglioramento concreto delle proprie condizioni, diedero vita ad un fenomeno che incise profondamente sul dibattito politico e sul quadro legislativo del tempo.

All'inizio del '900 le SOMS erano oltre 8.000, con più di un milione di soci ed un patrimonio di cento milioni di lire. Nei primi vent'anni del '900 il movimento associativo si sviluppa e si diversifica con la costituzione di circoli ricreativi, culturali e sportivi. Nascono in questo periodo le case del popolo, nuove forme di sodalizio fra lavoratori che riunificano i diversi ruoli svolti dalle SOMS: sedi destinate non solo all'organizzazione politica, ma anche luoghi di ricreazione dove i lavoratori potessero trascorrere le domeniche e le ore libere dal lavoro. Negli anni della Grande Guerra lo sviluppo dei movimenti associativi viene inevitabilmente rallentato, tuttavia i circoli culturali, le case del popolo e le SOMS sono impegnati in una campagna contro la guerra e nel contempo in tutte le sedi si promuovono aiuti ed assi-

stenza per i cittadini, per i soldati e per le loro famiglie. L'avvento del fascismo è contrassegnato da una vasta azione che mira a distruggere tutti i movimenti di libero associazionismo ed alla loro progressiva integrazione nel sistema fascista. Il nuovo regime, prima di abrogare tutte le libertà individuali, toglie alle organizzazioni dei lavoratori le loro sedi politiche, sindacali e associative. Il fascismo, nonostante si trovi di fronte ad una tenace resistenza, riesce a far chiudere o trasformare in "Case del Fascio" quasi tutte le sedi dell'associazionismo. Le società di mutuo soccorso dopo la guerra non ripresero più lo slancio di inizio secolo, molte di esse non ripresero più l'attività. Nei tempi recenti le SOMS hanno perso la loro funzione originaria assimilandosi alle associazioni ricreative - culturali che organizzano il tempo libero dei soci, occupandosi in prevalenza della gestione dei beni sociali.

Le SOMS della Valmessa

Una rete di piccole Società sono attive nel territorio della Valmessa. La loro sopravvivenza è merito della tenacia e dell'affetto di Soci, Presidenti e Consiglieri che hanno saputo resistere alla modernizzazione del paese, superando periodi di decadenza e di travaglio. Vogliamo ricordarle in ordine di anzianità:

- Società Operaia di Mutuo Soccorso di Almese, fondata nel 1871.
- Società Cooperativa di Consumo di Villardora, fondata nel 1882.
- Società Cooperativa di Consumo di Rivera, fondata nel 1907.
- Società Cooperativa di Consumo di Drubiaglio, fondata nel 1908.

Le Società rappresentano una sorta di "storia di famiglia". Attraverso la rilettura dei verbali delle riunioni



Anno 1957 - Cinquantenario della Società Cooperativa di Rivera con i soci fondatori ancora in vita

ricerca in se stesse, prima ancora che nelle istituzioni politiche, della forza e degli strumenti necessari per fare fronte al loro precario stato. Le prime forme assistenziali trovano largo spazio nell'ambiente caritativo ecclesiastico. Nel XVI secolo diffusi erano gli ospedali, ricoveri, ospizi per pellegrini gestiti direttamente da religiosi in collaborazione con laici. Il "soccorso agli altri" era vissuto come parte della sfera morale di ognuno, quasi un obbligo per

ni custodite negli archivi è possibile osservare le abitudini di vita del paese e dei nostri antenati. Chi è meno giovane ricorderà il negozio di commestibili dove venivano immagazzinati generi di prima necessità acquistati all'ingrosso e poi rivenduti ai Soci. Nel negozio si poteva trovare il pane, i formaggi, i salumi, lo zucchero, il caffè. La pasta e i biscotti erano venduti sciolti, le acciughe sotto sale in grossi contenitori metallici, di venerdì il merluzzo già



Anno 1957 -
Rappresentanti delle
Società Cooperative
Valsusa

messo a rinvenire in acqua il giorno prima. La frutta e la verdura generalmente arrivavano dai mercati generali, talvolta dai produttori locali che invece dei soldi ricevevano in cambio zucchero e caffè. Il vino era quello fatto dai soci della Cooperativa, veniva venduto in bottiglie "bollate" da mezzo oppure da un litro. D'estate venivano i villeggianti da Torino, ordinavano la merce in Cooperativa e questa gli veniva consegnata dai garzoni con le gerle. Ogni tre anni scadeva il contratto di gestione del negozio: il rinnovo avveniva mediante un preciso rituale, le offerte venivano consegnate in busta chiusa al Consiglio di Amministrazione della Cooperativa che si riuniva e decideva. Il gestore riceveva una percentuale sulle vendite. Erano gli anni del primo dopoguerra, la

grande distribuzione doveva ancora nascere. Accanto alla vendita dei commestibili c'era la produzione del vino. La scelta delle uve era curata direttamente dal Presidente e dai Consiglieri, la provenienza era l'Astigiano. La vinificazione e l'imbottigliamento venivano eseguiti nelle cantine delle Cooperative.

La frequentazione delle Cooperative era esclusivamente maschile, veniva servito vino sciolto e talvolta caffè fatto con la caffettiera che veniva scaldato e riscaldato fino ad esaurimento. Per chi voleva mangiare c'era pane e formaggio, qualche volta dei salumi, comunque sempre piatti freddi. La domenica e nei giorni di festa si andava nella "sala" per giocare a carte oppure - se il tempo lo permetteva - alle bocce. Il vino scorreva a fiumi! I pranzi e le cene erano serviti soltanto per anniversari o matrimoni, il menù era

quello della tradizione: antipasti freddi, carne cruda, vitello tonnato, agnolotti, arrosto con patate. Nel mese di maggio veniva distribuita la merenda a tutti i Soci, tradizione che si è mantenuta fino ai giorni nostri. La merenda conteneva una "mica" di pane, toma, salame, una bottiglia di vino e veniva consumata nei locali della Cooperativa, la banda musicale faceva sempre parte dei festeggiamenti.

Negli anni '50, le sedi delle Società della Valmessa si dotano per prime di un posto telefonico pubblico, servizio essenziale in un periodo di scarse possibilità di comunicazione. Alcuni anni più tardi, con l'inizio delle trasmissioni radio-televisive, nelle Società arriveranno anche i primi televisori delle nostre comunità. Con l'avvento del "boom" economico

le Società iniziano a combinare attività di tipo ricreativo (ristoranti, bar e circoli) con attività culturali e assistenziali rivolte non soltanto ai Soci (dai servizi di trasporto per anziani e malati, all'assistenza domiciliare, alla mensa per gli studenti). Le attività ricreative, insieme all'affitto di una parte dei locali, rappresentano non solo una forma di autofinanziamento, ma recano anche traccia dell'evoluzione subita dalle SOMS nel dopoguerra e continuano ad offrire spazi per una socialità da tempo libero di antica memoria: dal gioco delle carte, alle bocce, all'organizzazione di spettacoli e gite. Le attività assistenziali, in molti casi, rappresentano invece un'esperienza relativamente recente che risale agli anni Novanta e che testimonia una volontà di reinterpretare l'antica vocazione mutualistica, alla luce delle più recenti esperienze di volontariato.

Le Società dei nostri giorni hanno purtroppo un numero di Soci limitato e mantengono una composizione prevalentemente maschile di età superiore ai cinquant'anni. Le iniziative per il coinvolgimento di un pubblico più giovane non mancano ma i risultati, tranne poche eccezioni, restano insufficienti. Proprio per questo auspichiamo che qualche giovane lettore abbia trovato interesse in questo racconto e voglia interessarsene in modo attivo.

Le SOMS rappresentano un patrimonio culturale ed artistico rilevante che è dovere conservare

affinché la storia della nostra comunità non si perda ma venga tramandata e sempre portata a conoscenza di tutti i cittadini.

Paolo Manenti

Anno 1933 -
Inaugurazione
nuova sede della
Società Cooperativa
di Drubiaglio



Anno 1957 - Festeggiamenti per il 50° anniversario della Cooperativa di Rivera - Al tavolo i soci delle Cooperative di Rivera e Rivoli



Come e cosa si mangiava ai primi del Novecento in alta valle Susa

“Patate, patate e ancora patate” ecco le risposte date di getto alle domande: “Cosa mangiavate quando eravate bambini?”. Sono gli anziani, nati ai primi del Novecento, che ricordano la loro alimentazione, molto povera, ma evidentemente sana perché sono sopravvissuti fino ad ora. Certamente l’alimento principale era la patata, ma scavando nella loro memoria ecco ciò che si può riassumere seppur basandoci su pochi ingredienti.

Innanzitutto era una vita contadina scandita dalle stagioni. Date le condizioni climatiche della montagna l’anno era diviso in due lunghi periodi: un primo periodo, freddo, comprendeva parte dell’autunno, l’inverno e parte della primavera, mentre un secondo periodo comprendeva, invece, una piccola parte della primavera, l’estate e una piccola parte dell’autunno. I lavori nei campi si concentravano, perciò, soprattutto nel secondo periodo. Ciò significa che anche l’alimentazione dei contadini era influenzata dal ritmo incessante dei lavori, tra cui i raccolti nei campi e lo spostamento in quota delle mandrie, costringendo intere famiglie a vivere per tutta la buona stagione negli alpeggi.

Ricorda la maestra Augusta Gleise, classe 1925, nata a Millaures, frazione di Bardonecchia, penultima di dieci figli: “Ero piccola, forse avrò avuto sei anni. Un giorno andando al pascolo, con il mio *barakin*, dove mia mamma aveva messo il *bruze d’iou* (latte, pane ed un uovo come sempre), una mucca mi ha dato uno spintone e sono caduta rovesciando tutto il contenuto del *barakin*, così quel giorno, non potendo chiederne

dell’altro sono stata senza mangiare...” Un modo di vita un po’ diverso da oggi, sia per un contesto educativo, sia per un modesto modello alimentare, eppure la dinamica maestra è giunta in buona salute a 89 anni suonati.

Ma se il cibo di tutti i giorni ruotava attorno alle patate, polenta, latte, pane, uova, formaggi, questo cambiava nei giorni di festa. Le feste a quei tempi erano molto sentite. Erano le ricorrenze religiose o una festa familiare, matrimoni, battesimi, comunioni. Così in occasione dell’Epifania si mangiava la focaccia con la fava.

Per ogni anniversario religioso però, alla vigilia di questo venivano rispettati i digiuni, come la vigilia della festa votiva di S. Emerenziana a Rochemolles, invocata dagli abitanti per preservare il paese dalle valanghe. In tale occasione digiunavano anche i bambini e gli animali. Poi, nel giorno celebrativo, al termine della Santa Messa era usanza distribuire il pane benedetto.

Ma a Natale era festa grande. A mezzogiorno si mangiava tra l’altro la *suppe grasse* una zuppa a base di pane bianco o grissini ammorbiditi con del buon brodo, cipolla, burro fuso, formaggio. Sempre a Natale c’erano gli agnolotti con carne, la *tarte*, preparata con mezzo litro di latte, tre uova, un po’ di zucchero (molto raro sulle tavole di tutti i giorni), una scorza di limone e il tutto veniva messo in forno aspettando che si facesse la crosta dorata.

Ma per questa vita contadina viene spontaneo chiedersi: “E i prodotti dell’orto?”

Sempre Augusta Gleise risponde:

“Non c’era tempo per curare l’orto, perché si dava sempre precedenza alla mietitura, alla fienagione dei campi, alla custodia degli animali. Chi riusciva a ritagliarsi un po’ di tempo seminava zucchini, insalata, carote, sedano, cavoli, fagiolini e fave nei campi”.

Ma parlando sempre del primo Novecento, la maestra Gleise vuol precisare che non tutte le borgate di Bardonecchia avevano lo stesso ritmo di vita. Quella di Rochemolles è rimasta, per esempio, molto isolata, per cui per molto tempo ha conservato l’alimentazione tradizionale. Ma in alcune famiglie, specialmente del centro bardonecchiese o delle borgate vicine, già prima della seconda guerra mondiale sulla tavola appariva anche la pasta, un alimento non casereccio, ma acquistato nei negozi.

“L’uccisione del maiale era una grande festa” sottolinea Augusta, “anche perché dava sostentamento a tutta la famiglia per tutto l’anno. Come è noto tutto del maiale veniva utilizzato, nulla andava gettato.

I bambini non dovevano intralciare questo lavoro, allora le nonne avevano il compito di sorvegliarli. Nonna Francesca per merenda ci dava sempre *une belle grase ‘d bor e ‘d me* (una bella tartina di burro e miele)”. L’operazione comunitaria avveniva solitamente a metà gennaio, quando il clima era secco e freddo, in quanto gli insaccati non dovevano assorbire umidità.

Interessante era la dieta della donna dopo il parto. La puerpera rimaneva pochi giorni a letto e le veniva somministrato pan cotto e tuorlo d’uovo, che secondo la credenza medica popolare favoriva l’afflusso del latte.

Alcuni Bardonecchiesi giunti alla bella età della maestra Gleise ricordano con grande nostalgia le buone minestre mangiate all’asilo. L’asilo di Bardonecchia, uno dei più antichi della valle, nato infatti nel 1908,

fu gestito fino al 1991 dalle Suore Terziarie di Susa. Queste instancabili educatrici cucinavano come, primo ed unico, piatto quasi sempre una minestra a base di riso e patate o verdure. “Nel cestino”, hanno raccontato gli ex bimbettini, “la mamma ci metteva un uovo e un pezzo di pane”.

Come è stato sopraccitato il condi-



Luisa Maletto con la maestra Augusta Gleise

mento più tipico era il burro, lardo o grasso fuso di maiale, ma grazie alla presenza di una pianta endemica, detta *Prunus brigantiaca* (perché ben nota nel Briançonnais, il termine latino di Briançon era *Bri-gantium*), da questa si produceva dell’olio. Nell’Alta Valle e a Pragelato la pianta si chiama *marmutié* e il frutto la *marmotte*. Rompendo il nocciolo della *marmotte*, si ricava una mandorla ricca di olio. Da 15 kg di mandorle si ottenevano 7 kg di olio. Da fine settembre a ottobre avanzato si raccoglievano le prugne ben mature, che poi venivano ammucchiate e quando la polpa era ben sfatta si lavavano i noccioli.



Raccolta della segala a Chateau Beaulard nel 1975

Venivano fatti asciugare, in attesa della schiacciatura per estrarre la piccola mandorla, operazione che veniva eseguita durante le veglie, dopo di che si procedeva alla frantumazione presso un frantoio. Una volta prodotto l'olio di prima spremitura serviva per condire in cucini

na in particolare le insalate, ma con molta parsimonia, ed il restante olio di seconda spremitura veniva utilizzato come combustibile nelle lampade perché produceva una fiamma più brillante di altri oli.

Sempre dai racconti degli anziani si viene a conoscenza della preparazione di un altro prodotto molto particolare. Fino a cinquanta/sessant'anni fa tutta la popolazione dell'alta valle - ovvero da Salbertrand in su - conosceva il modo per preparare il "lustré", un estratto di ginepro, considerato come medicinale, ma anche come prezioso alimento. Addirittura chi lo produceva lo conservava come una reliquia o lo barattava con la bassa valle in cambio di noci, nocciole, o merce di scambio con Briançon. Veniva ottenuto facendo bollire le bacche, la bollitura durava anche due giorni senza interruzione e richiedeva una sorveglianza continua. Più la cottura era lunga, migliore era il risultato. Perciò la sua preparazione richiedeva un gran dispendio di tempo, di fatica e di legna. Come medicinale veniva utilizzato per patologie urinarie, per la colite, per il mal di stomaco, per le malattie da raffreddamento, per la tosse, per le bronchiti e veniva impiegato anche per l'influenza. Ritemprava il fisico delle donne dopo ore trascorse a fare il bucato nel fiume o al lavatoio o degli uomini quando avevano spalato la neve nella tormenta.

Come alimento il lustré veniva spalmato sul pane col burro, sui goffri o accompagnato ai formaggi.

E per finire una curiosità, appresa sempre grazie ai ricordi della Maestra Gleise: "Dal 1936 al 1940 arrivavano dalla Sicilia vagoni di arance. Si era creato un lavoro per le ragazze. Queste, infatti, avevano il compito di ritagliare le bucce che venivano poi spedite a Grasse sulla Costa Azzurra, località ben nota per la produzione dei profumi". E gli spicchi di arancia? "Si facevano

grandi insalate, come si sa ricche di vitamina C!"

Malattie e patologie, riscontrate nella prima metà del Novecento

Le malattie venivano affrontate più che con medicine specifiche, presoché sconosciute, con rimedi naturali che permettevano di superare la crisi e alleviare il dolore. Le più diffuse erano quelle legate all'apparato respiratorio, polmoniti e bronchiti. Nel caso di tosse secca e forte, il rimedio consisteva nell'ungere il petto con del grasso di gallina precedentemente fuso che aveva la funzione di ammorbidire il catarro. Le lesioni e le ammaccature all'ordine del giorno specialmente tra i bambini venivano curate con una particolare resina, raccolta sollevando la corteccia dell'abete. Per ascessi e infezioni alle mani o altre parti del corpo si facevano impacchi con foglie di una pianta detta *unglâ*, tipica delle zone umide, vicino ai ruscelli. La frequentazione degli ospedali era assai rara e questo modo di pensare si protrasse per molto tempo. Tanto è vero che il dottor Paolo Massara, giunto a Bardonecchia nel 1967 quale medico condotto, in alcuni casi anche gravi trovava una certa resistenza da parte del paziente ad accedere all'ospedale. "Alcuni miei pazienti mi dicevano che all'ospedale si andava solo per morire". Durante la sua condotta, durata per più di quarant'anni, aveva riscontrato anche alcuni casi di brucellosi, in particolare alla fine degli anni Settanta. Era trasmessa dagli animali, attraverso il latte crudo, carni e formaggi freschi. Dava una febbre altissima intermittente dai 41° ai 35° con sudate e forme artritiche. Aveva rilevato anche casi di cisti da echinococco trasmesse da latte crudo di ovini. Qualche caso, ma rarissimo, di tifo addominale, forse attraverso acqua inquinata. Ma a Bardonecchia l'acqua è sempre stata controllata. Si verificarono alcuni casi di tubercolosi, dovuti a

malnutrizione, specie nei soggetti reduci dai lager. "Ma non dimentichiamo l'alcolismo", ha puntualizzato l'ex medico condotto, "un vero problema, forse dovuto ai lunghi inverni, all'isolamento che la montagna induce o semplicemente alla falsa credenza che l'alcool, quando fa freddo, scalda! Purtroppo ho constatato numerose morti causate da cirrosi epatica da etilismo. Ed il fenomeno non era solo circoscritto fra gli uomini, si estendeva anche alle donne. Magari queste non le si vedeva in osteria, bevevano in casa, sottraendosi così ai pettegolezzi. Ho però rilevato anche delle eccezioni. Persone etiliste, ben invecchiate e morte in età avanzata". "Se poi vogliamo colorire un po' il dialogo", ha sottolineato ancora il dott. Massara, "ho trovato in certe borgate dell'alta valle persone che non conoscevano l'esistenza dello spazzolino da denti. Altre persone non volevano indossare gli occhiali, pur avendone bisogno. Dicevano che i compaesani li avrebbero derisi, perché gli occhiali erano un oggetto da signori. Invece spesso ho incontrato pazienti che non avevano mai fatto un bagno, credendo che portasse alla morte!"

Luisa Maletto

Bibliografia:

"*Tempi del sacro, tempi dell'uomo*" ed. Centro Culturale Diocesano
Da Valados Usitanos n°37 sett.dic.1990
Cahier 11 dell'Ecomuseo Colombano Romain di Salbertrand "*Piante e rimedi popolari a Salbertrand e in Alta Valle Susa*"

Interviste:

Maestra Augusta Gleise – Dott. Paolo Massara

Pensieri, parole... e opere di un rifugista

I miei primi ricordi di montagna - in qualche caso anche solo colline - sono strettamente collegati a cosa mangiavo nelle obbligatorie vacanze estive con fratello e genitore: i picnic con le classiche uova sode, i panini imbottiti con la milanese, lo strudel dei rifugi dolomitici, la panna e mirtilli a La Visaille.

In effetti mio padre non era un gran camminatore, sicuramente più un buongustaio, ma anche quelle merende sono state uno dei tanti tasselli che hanno influenzato le mie scelte di vita: mangiare un gelato davanti alla Noire e ai Piloni del Monte Bianco mi faceva capire come apprezzare un cibo non fosse solo una questione di papille gustative. Il paesaggio, gli amici, la fatica di una passeggiata erano gli altri ingredienti che davano un diverso significato al mangiare, ritagliandosi uno spazio ben preciso nella memoria assieme ai *ramasin* rubati dalla pianta intiepiditi dal sole, alla marmellata della nonna, alle marode notturne di ciliegie.

Quando ho incominciato a frequentare la montagna giocando a fare l'alpinista, più di 40 anni fa, i rifugi erano per me solo una tappa per le ascensioni del giorno successivo, le mie finanze mi permettevano giusto il costo del pernottamento, il resto erano minestre liofilizzate, frutta secca, il fornellino per il tè, zollette di zucchero, il mitico tubo di latte condensato. Più tardi conquistando oltre alle vette anche i primi lavori con relativa paga, potevo permetter-

mi il classico menù da rifugio: minestrone, meglio della pasta sempre scotta, polenta e salciccia, salamelle e crauti, anche se già c'erano luoghi che acquistavano fama non solo per le salite, ma anche per i menù proposti, per non parlare delle *piole* di fondo valle che si specializzavano a sfamare i reduci, vincitori e vinti dalle salite della domenica.

Non mi ricordo nemmeno più quando da alpinista-scalatore mi sono trasformato in rifugista cuciniere, sicuramente tanti anni fa e ho avuto modo di vedere l'evoluzione della proposta gastronomica nei rifugi dall'altra parte della barricata.

"Polenta pulentà pansa piena e mal disnà" cantilenava la mia nonna, mai avrei pensato di cucinarne poi così tanta... Eppure proprio la farina gialla del mais è diventata da cibo per le classi più povere a piatto quasi obbligatorio nelle peregrinazioni domenicali nei rifugi di quasi tutto l'arco alpino.

Il termine originario maya era *"mahiz"* che tradotto significa grano d'oro, sicuramente lo è diventato anche per molti gestori che nei lontani tempi di un mondo senza crisi hanno ben guadagnato, proponendola sempre e solo con formaggio o salciccia. Tanti anni fa avevo consigliato, in un rifugio dove lavoravo in cucina, di adottare qualche altra ricetta, ma mi veniva sempre detto "Quante persone abbiamo avuto oggi? 150? Cosa hanno mangiato: polenta e così è stato l'anno passato e così sarà per il prossimo". Nei

secoli e nei secoli... inevitabile e insostituibile.

Invece le cose cambiano, viene fatta sempre più attenzione alla gastronomia, ai prodotti del territorio, alle ricette tradizionali come alle proposte innovative, i cuochi diventano personaggi televisivi di primo piano,

i critici stroncano con sottile e perfido gusto e più sono acidi e più anche loro diventano famosi. I libri di ricette entrano nelle classifiche dei più venduti, spesso se scritti da star che poco c'entrano con le cucine.

I nostri clienti vivono questa piccola rivoluzione alimentare e - visto che solo virtualmente noi gestori siamo isolati dal mondo reale - ben presto ci rendiamo conto che cambiare è necessario. Anche perché, almeno nei rifugi più accessibili, siamo obbligati a individuare le esigenze delle diverse utenze, le tecniche di promozione, tra siti internet e *facebook*. Ci si scontra con le normative comunitarie che spesso sono difficilmente applicabili in un ambiente come quello di un rifugio, con percentuali di metrature tra cucina e quantità di clienti possibili, piastrellature, magazzini, sistemi di autocertificazione. Sicuramente siamo all'avanguardia, almeno nel confronto con i nostri vicini francesi, anche - a detta di tutti gli stranieri - per la quali-

tà. Si sente la necessità di crescere, di aggiornarsi ognuno col proprio stile e la propria impostazione culturale. Si partecipa a corsi tenuti da grandi chef, si approfondisce la conoscenza dei prodotti del territorio e tutto questo viene fatto con la sponsorizzazione della Provincia



e facilitato con l'individuazione dei Prodotti del Paniere. Rifugio Levi-Molinari

In tanti decidiamo di partecipare ai corsi per acquisizione di marchi di qualità scoprendo spesso che, a detta dei cosiddetti "clienti misteriosi", i verificatori nascosti dei livelli raggiunti, le nostre proposte non sfigurano con quelle di alberghi ben più titolati.

A parte le scelte consapevoli, in effetti per noi spesso gli acquisti a km 0 sono sempre stati nella normalità: il miele, le tome, il burro, le patate, il vino sono tutti alimenti che scegliamo dai produttori locali che spesso sono il pastore che ha la bergeria poco distante dal rifugio. La stessa essenzialità delle nostre

cucine ci obbliga ad evitare tutti i piatti particolarmente elaborati e, forse, la semplicità ha il pregio di suscitare memorie culinarie perse e cancellate dalla *nouvelle cuisine* o dalla ristorazione veloce, dai piatti pronti all'apericena.

Insomma siamo ruspanti, anche involontariamente, quanto basta per soddisfare le esigenze di una clientela decisamente cambiata, non più l'alpinista spiantato che si cucina



"Polenta pulentà pansa piena e mal disnà" cantilenava la mia nonna, mai avrei pensato di cucinarne poi così tanta...

una minestra Maggi, ma il cittadino alla ricerca di curiosità alimentari e anche il trekker straniero che sceglie le nostre strutture non solo per la bellezza dei percorsi, ma anche per la qualità della ristorazione.

Ci si adegua con "Cene sotto le Stelle", degustazioni di prodotti vari, le birre artigianali, polenta sempre, ma fatta con antichi mais piemontesi macinati a pietra, l'attenzione alle tante allergie alimentari con la proposta di alimenti specifici cucinati in modo corretto... Non abbiamo solo cambiato presuntuosamente il nome delle cose come cantava Paolo

Conte "Tortino di Mais e Pesce Veloce del Baltico"ovverossia polenta e merluzzo.

Nel nostro Rifugio in questi ultimi 13 anni abbiamo giocato nell'inventare ogni stagione una nuova ricetta, senza andare a sfogliare libri antichi o recenti, solo per il piacere di sperimentare nuovi abbinamenti tenendo come base sempre la polenta. Qualche ingrediente: fichi, gorgonzola, castagne, ortiche, cavolo, uvetta, menta, miele, abbiamo anche giocato sui nomi: polenta lenta (con le lumache), polp polenta (con il polpo, pomodoro e olive) partendo dagli antipasti per finire col dolce. Un sano pizzico di follia che ha coinvolto i nostri più abituali frequentatori in gare di assaggi con promossi e bocciati e che ci ha portato addirittura a presentarne a Eataly in completa formazione familiare: *pare, mare e la masnà*, il cane non l'hanno voluto far entrare.

Proprio in quest'ottica spesso ho sostenuto che i rifugi sono quasi dei presidi di una cultura che non deve essere venerazione immobile del passato, di quando si era più giovani, e le imprese erano più eroiche ecc, ecc, ma un ponte tra tutto quello che la montagna rappresenta, anche nella iconografia comune e i nuovi frequentatori, quelli che mangiando una polenta al Levi e guardando il Niblè in una giornata di sole possono desiderare, forse di non salire fin lassù, ma di avvicinarvisi un po' di più.

Marco Pozzi

Si dice che: *"Non esistano alimenti che possano far vincere una gara, ma che ne esistano molti che possono farla perdere"*.

Senza voler affrontare l'argomento quasi fosse un trattato sulla nutrizione - anche perché non ne ho la presunzione né tantomeno le capacità - vorrei comunque esprimere qualche considerazione in tema. Partendo dal presupposto che sarebbe molto difficile trovare la soluzione ideale per ognuno, *in primis* per quello che ho poc'anzi affermato, poi per la specificità di ognuno, credo che tutti noi si possa quantomeno provare a ricercare una sorta di "consapevolezza", per riuscire a interpretare correttamente i segnali che il nostro corpo ci invia e che sono soltanto nostri e diversi da chiunque altro, in funzione degli sforzi fisici che intendiamo affrontare. Parafrasando l'amico Fulvio che durante le lezioni mediche sull'alimentazione alla Scuola Giorda sostiene a ragion veduta che "Ognuno deve mettere della benzina nel motore che è al proprio interno, affinché tutto funzioni per il meglio", si capisce facilmente che conoscere il proprio organismo è molto importante.

Analizziamo ora quegli alimenti fondamentali che siamo soliti ingerire cioè: carboidrati, vitamine, sali minerali, grassi, fibre, e liquidi. Pur mantenendo un approccio poco scientifico, è noto a tutti che la parte del leone la fanno i carboidrati che risultano fondamentali per oltre il 50% degli alimenti totali e che ognuno di noi dovrebbe assumere in quantità adeguate prima dell'attività fisica.

Quello che resta del fabbisogno se lo

dividono in parti più o meno uguali i grassi e le proteine.

A proposito dei carboidrati mi torna alla mente quello che mi ha confidato un amico appassionato di corse in bicicletta su strada le cui colazione prevedevano tra l'altro 40-50 grammi di pastasciutta, condita di tutto punto con salsa di pomodoro e formaggio: devo dire che l'idea di sedermi a tavola davanti ad un piatto di spaghetti al pomodoro e basilico alle 5 della mattina mi inibisce un po'...ma tant'è.

Un altro, appassionato di culturi-



Cuochi al lavoro per il raduno Intersezionale

simo, mi raccontava che in prossimità delle gare si sedeva a tavola solo per mangiare, lasciando al dopo pranzo l'assunzione di liquidi, un po' come i cavalli che prima mangiano e poi bevono! A suo dire questa cosa conferiva alla pelle una "tensione" tale da evidenziare meglio i muscoli. Ma era anche quello che sempre prima delle gare mangiava 5 o 6 albumi di uovo sodo, lasciando i tuorli. Praticamente proteina pura!

Se è vero che uno tra gli effetti più importanti del raggiungimento della forma fisica per una persona in allenamento è l'aumento della massa muscolare - e che questo fatto è direttamente proporzionale al metabolismo - è facile capire che maggiore è la velocità di trasformazione da parte di quest'ultimo, migliore sarà il rendimento e conseguentemente il mantenimento del peso forma. Tutto ciò che cosa vuol dire? Che uno sportivo consuma soprattutto carboidrati a seconda del tipo di allenamento e



Raduno Intersezionale. La pasta al Pian Cervetto

dell'intensità con la quale li effettua. Ad esempio, all'inizio dell'attività sono essi ad essere consumati per primi, mentre nelle fasi successive sono utilizzati soprattutto i grassi presenti nell'organismo.

Va da sé che anche per questo motivo per essere pronti allo sforzo fisico dovremmo prevedere nella nostra alimentazione pane, pasta, riso, mais, ecc... ma anche legumi come fagioli, ceci e lenticchie. E per finire: patate, latte, frutta e verdure, insomma una dieta alimentare completa.

A questo proposito mi torna alla mente il libro che raccontava della prima ascensione alle *Grandes Jorasses* ad opera di Edward Whymper, il 24 Giugno del 1865. A parte il fatto che effettuò la salita in

giornata partendo da Courmayeur - e questa cosa per chi pratica la montagna merita già una riflessione - il motivo chiave della scalata fu il solo fatto di salire sulla cima più alta, per vedere che cosa ci fosse dall'altra parte! Quando si dice lo spirito di esplorazione. E la cosa interessante fu l'equipaggiamento, molto essenziale, ma soprattutto gli alimenti contenuti negli zaini: del pane, l'immane toma, una bottiglia di vino (in vetro manco a dirlo) e delle cipolle! Già, proprio loro. Sul-

le proprietà benefiche delle cipolle, alitosi a parte, sono stati scritti molti trattati e sono note le qualità nutritive, per la presenza di sali minerali e di vitamine, non ultima vitamina C che ci aiuta con i molteplici fermenti nella digestione stimolando il metabolismo.

Dubito che adesso qualcuno di noi infilerà nello zaino delle cipolle, ma nel caso... non sbaglieremmo!

Un altro alimento molto importante è il fruttosio che normalmente è contenuto nella frutta e che non solo non riduce il livello degli acidi grassi circolanti, ma anzi ne favorisce l'utilizzazione, risparmiando così una parte delle scorte muscolari di quegli zuccheri in grado di fornire l'energia giusta per le nostre *performance*. In commercio vi sono poi altre sostanze più o meno note ai più, ma certamente utili allo scopo: le malto destrine.

Cosa sono e a che cosa servono? La definizione scientifica le identifica come: polimeri o polisaccaridi a catena medio-lunga e che risultano composti da più di 10 unità di zuccheri semplici (destrosio). Queste proprietà biochimiche le rendono



Anni '30. La polentata a Pian Cervetto

no particolarmente utili per tutte quelle persone che praticano attività aerobica prolungata come alpinisti, ciclisti, podisti, maratoneti, ecc... Sono facilmente digeribili offrendo quindi una fonte di energia prolungata nel tempo e senza effetti indesiderati come la sensazione di "pienezza" garantendo appunto un ottimo assorbimento intestinale.

A parte ciò, ognuno di noi si conosce meglio di chiunque altro e si ritrova con un determinato fisico che cambia continuamente, per l'allenamento, per l'età e per altri fattori e che per questi motivi deve essere continuamente "tagliando" e fin lì tutto regolare. Ma non si può nemmeno generalizzare dicendo che quello che va bene per molti debba per forza di cose andar bene per tutti.

Quindi d'accordo sul fatto di evitare cibi troppo grassi come formaggi

cremosi, fritti, dolci, panna e crema e altre cose che sappiamo farci male ma che ci piacciono un sacco e che quindi ci si sforzi per introdurre una dieta alimentare variegata e completa, ma conosco persone che la sera prima della *performance* tirano mattina con gli amici, non fanno colazione o quasi, ma che in montagna corrono come delle lepri! Che dire poi del papà di Eugenio che era solito bere del *Gatorade* la sera? Dopo una giornata di lavoro nei campi ci può stare, ma che giornata di lavoro nei campi d'Egitto! Lui lo beveva guardando la TV! Sarà mica che mi son perso qualcosa e adesso anche l'uso del telecomando rientra nelle discipline sportive?

Gianni Pronzato

L'alimentazione in montagna.

Considerazioni etiche e pratiche

Oltre cinquant'anni or sono, all'esordio dei miei primi passi in montagna, ricordo come gli "anziani" - che allora era tradizione considerare "maestri" - tirassero fuori dai capaci zaini ogni sorta di vetovaglie, spacciandole quali toccasana per sostenere debitamente le fatiche di una solenne scarpinata: salumi, toma e pagnotte enormi, irrorati da una corposa borraccia di vino per finire poi con l'immancabile grappino. Ma sì, coloro che ad esempio salivano sul Rocciame-lone - montagna simbolo della val Susa - eruditi e preoccupati, giunti alla Croce di Ferro località dove diventava di prammatica stare male per l'altitudine, s'apprestavano a tracannare grappa a tutto spiano per scongiurare il predetto mal di montagna. Eppure si saliva e tale impresa diventava un'avventura. Non tutti riuscivano a vedere la Madonna, però ... forse perché quel ben di Dio vuotato negli stomaci, vuoti ed affaticati, segava le gambe ed il cuore. Poi, con l'aiuto della scienza medica e del buon senso, si comprese come per il camminatore la montagna non dovrebbe essere sinonimo di pasti pantagruelici, mentre esiste un certo nesso fra lo stomaco e la resa sportiva ed oggi si sprecano consigli su cosa mettere negli zaini.

Premetto che alla mia penna sono state demandate alcune considerazioni in merito all'argomento in quanto - essendo il sottoscritto ve-

getariano da almeno quarant'anni - divento in proposito un caso insolito e curioso. "Ma stai bene? Non ti mancano le forze? E' proprio il caso che ti appresti a simulare penitenza?" Sono alcune fra le migliaia di domande che mi sono sentito fare in tanti anni, e alle quali ho sempre fornito più o meno soddisfacenti risposte.

Vi lascio del resto immaginare quali *stress* vocali subisco lungo estenuanti pranzi di nozze o festaioli in genere. Per carità, nessun virtuosismo né tantomeno velleità di essere migliore o peggiore degli altri, semplicemente ogni persona possiede proprie peculiari sensibilità, chi in una cosa chi nell'altra.

Avendo il sottoscritto sin dalla tenera età compassione per la sofferenza degli animali, che è simile alla nostra, per coerenza ho scelto di non mangiarli. Per quanto concerne alpinismo, sport severi ed alimentazione vegetariana, potrei copiare ed esternare le risposte che hanno fornito alpinisti di grido quali: Nik Hermann, Steph Davis, Davi Marski o atleti di tutto rispetto come Carl Lewis, addirittura vegani. Ma il compito è stato affidato a me, per cui preferisco svolgerlo in ossequio alle mie esperienze, rimandando le interrogazioni sui quesiti dell'alimentazione ai predetti *gotha* delle grandi imprese.

La prima considerazione voglio ve-stirla di ragioni etiche ed in parte poetiche, perché continuo ad es-

sere convinto che una scarpinata fra i monti rivesta qualcosa di etico e di poetico: è una giornata *clou*, quella da trascorrere al cospetto della natura, leggiadra e silenziosa, dove fiori ed animali incrociano i nostri sguardi mentre via via che procediamo non si distingue più dove finisce la terra ed incomincia il cielo. E' il posto dove maggiormente sentiamo di appartenere ad un universo generoso per tutti i viventi. Quel camoscio che salta fra i declivi per la paura dell'uomo, il fruscio della pernice fra il sottobosco o la marmotta che avvisa le sue compagne che si avvicina un essere sconosciuto, poco affidabile, sono parte integrante dell'ambiente alpino che amo e che intendo vivere con l'amore per tutto il creato e con la coscienza a posto.

Credo inoltre che chi ama la natura non approvi che milioni di ettari di foreste vengano distrutti per essere sostituiti da foraggi, volti a sfamare allevamenti intensivi di animali, mentre milioni di persone non hanno da mangiare. Occorrono infatti 16 kg di vegetali per ottenere un kg di carne, senza contare la quantità d'acqua necessaria a tale scopo e l'inquinamento per le deiezioni animali.

Tornando alla tematica dell'alimentazione relativa a salite in montagna o sport impegnativi per il fisico - quali maratone o corse ad alta quota - si potrebbero citare appunto numerosi atleti di tutto rispetto che, essendo vegetariani o vegani, hanno sfatato il mito secondo il quale per ottenere una buona prestazione sportiva bisogna mangiare carne o derivati animali. Si deve considerare poi come la carne sia generalmente nociva per la no-

stra salute poiché uno fra gli alimenti più inquinati per la quantità di ormoni, antibiotici, residui di pesticidi e farine geneticamente modificate che vengono somministrati agli animali.

Si ritiene, pur prescindendo da motivazioni morali, che in montagna sia meglio alimentarsi con cibi più leggeri e facilmente digeribili. La relazione fra calorie e sforzo fisico suggerisce appunto di consumare, con frequenza, piccole quantità di alimenti a rapida digeribilità assumendo magari la sera prima dell'ascensione porzioni abbondanti di carboidrati. Nello zaino, conseguentemente, sarebbe meglio mettere cibi energetici leggeri, peraltro facilmente reperibili sul mercato. Altrettanto importante è sfatare l'importanza del comune zucchero bianco, mentre meglio sarebbe impiegare destrosio e fruttosio. Un suggerimento importante e sottovalutato concerne invece la quantità di bevande necessarie, soprattutto in un'ascensione che prevede sforzi notevoli e conseguente sudorazione. Bisognerebbe, in effetti, bere spesso e prima di sentire gli stimoli della sete, onde evitare disidratazioni pericolose per il fisico. Lo so, l'acqua pesa nello zaino e si cerca sempre di limitarla al minimo ma è sbagliato. Il grappino e gli alcolici non dovrebbero più fare parte della "farmacia alpina" anche se, in proposito, mi viene un sommesso dubbio: sarà mica per la predetta scelta che nei rifugi non si canta più?

Elisio Croce

Qualche considerazione sul miele

Nelle nostre valli numerosi sono gli apicoltori e quindi facilmente a portata di palato la possibilità di trovare per la nostra alimentazione variegate qualità di miele. Non a caso questo discorso entra a pieno titolo nel contesto dell'alimentazione in montagna perché il miele - oltre ad essere un prodotto alimen-

veniva impiegato quale unico dolcificante oltre che per cure mediche. Apprezzate a tutt'oggi sono le sue proprietà antibiotiche e di difesa da malattie connesse a raffreddamento, cardiopatiche e altre.

I Greci consideravano il miele il "cibo degli dei" mentre ai tempi nostri sta salendo nella scala dei piaceri alimentari e del consumo. Vi sono parecchie qualità di miele in relazione alle fioriture esistenti nelle diverse località; nei nostri territori le più note e pregiate concernono l'acacia, il castagno, i millefiori di montagna e di pianura ed il tiglio, mentre sta aumentando la richiesta di "melata", prodotto ricco di sali, elaborato dalle api successivamente alla raccolta di deiezioni d'insetti che si nutrono con la linfa delle piante.

"Se spariscono le api sparisce pure l'uomo" si sente spesso dire in conseguenza delle malattie che colpiscono le api, dovute spesso all'inquinamento ed all'uso di sostanze pericolose impiegate in agricoltura: un motivo in più per l'impegno in nome di un mondo ancora vivibile.

Elisio Croce



Controllo dell'alveare
tare naturale, sano e genuino - è largamente usato dagli sportivi per le sue proprietà di offrire energia immediata all'organismo. In effetti - a differenza del comune zucchero bianco (saccarosio) - raffinato industrialmente e che richiede tempo prima di essere digerito, gli zuccheri "semplici" quali appunto il glucosio ed il fruttosio sono impiegati subito prima delle prestazioni sportive, poiché agiscono sui muscoli ed aumentano la potenza fisica. Sin dall'antichità, (vasi di miele risalente a 3300 anni fa sono stati trovati perfettamente conservati accanto alla mummie egizie) il miele

Alpeggi, latte e formaggi

Nel corso della stagione estiva mentre pratichiamo le nostre uscite in ambiente alpino è frequente incontrare una mandria di bovini o un gregge di capre o di pecore che pascola. Per noi cittadini o valligiani è una presenza familiare e ormai scontata che fa parte del paesaggio alpino. Ma ci siamo mai posti qualche altra domanda sulla loro presenza?

Alessio Moretta è istruttore della scuola Intersezionale "Carlo Giorda". Frequenta la montagna non solo per alpinismo ma anche per professione, infatti non è guida alpina ma agronomo dell'Associazione Allevatori Piemontesi, ed egli, ironicamente, preferisce definirsi "il dietologo delle vacche". Così, durante un tranquillo viaggio in auto alla volta della Sbarua abbiamo parlato a lungo di argomenti legati alla sua professione e ne è nata questa intervista.

Perché si portano gli animali in montagna e cosa fanno una volta giunti là?

Gli animali sono trasferiti dalla pianura in montagna principalmente per offrire la possibilità di creare delle scorte di foraggio in pianura da reimpiegare nella stagione invernale e, contemporaneamente, sfruttare l'erba per l'alimentazione degli animali durante la stagione estiva. Nella sua naturalità gli animali che mangiano l'erba rappresentano l'elemento di innesco di una serie di attività che caratterizzano l'ambiente alpino.

Puoi illustrare in termini più ampi questo concetto?

La gestione produttiva dell'ambiente alpino attraverso il pascolamento degli animali è una pratica antichissima ma di estrema attualità. L'allevamento degli animali ha sempre costituito un'attività economica: la produzione di carne e formaggio da destinare alla vendita rappresentano la parte attiva del bilancio delle aziende zootecniche. Oggi oltre a questo profilo, la pratica dell'alpeggio ha importanti risvolti sia di protezione e conservazione dell'ambiente, sia turistici.

In merito alla carne e al latte, quali sono le informazioni caratterizzanti

le produzioni di alpeggio?

La produzione in alpeggio di carne e latte segue due percorsi molto differenti. Per quello della carne il periodo dell'alpeggio rappresenta una fase parziale del ciclo produttivo e per il suo completamento occorre prevedere un periodo di condizionamento alimentare con foraggi diversi dall'erba verde per migliorarne la qualità organolettica. Per il latte il discorso è diverso. Dalla mungitura degli animali si ottiene il latte che è destinato direttamente alla trasformazione casearia per la produzione di formaggio che rappresenta l'atto conclusivo del ciclo di produzione.

Perché parli di trasformazione casearia, qual è la magia che trasforma il latte in formaggio?

Trasformazione casearia perché il termine tecnico ci permette di inquadrare l'argomento. Nella nostra quotidianità abbiamo la tendenza a standardizzare, salvo alcune declinazioni, con il termine generico formaggio prodotti molto differenti tra loro, che a volte non sono neanche formaggio come nel caso della ricotta. La materia prima latte può essere trasformata in una serie infinita di prodotti.



Mucche al pascolo

Per avere prodotti anche molto differenti sono necessari ingredienti diversi?

Gli ingredienti per tutti i formaggi sono tre, in ordine decrescente: latte, sale e caglio.

Il latte è il componente che dà l'impronta al formaggio; il caglio è un componente tecnologico e il sale un elemento gestionale. Ci sono altri ingredienti, come ad esempio erbe aromatiche piuttosto che spezie, che sono utilizzate come elemento "artistico" per soddisfare le esigenze e il palato del consumatore.

Ci puoi descrivere le caratteristiche salienti dei tre ingredienti?

Il latte è una materia che sintetizza diverse variabili. La specie e la razza dal quale è stato ottenuto e cosa ha mangiato l'animale sono elementi importanti nella caratterizzazione del formaggio.

Il latte di vacca ha caratteristiche chimiche intermedie a quello di capra e di pecora che risulta essere quello con il maggior tenore di grasso e proteina. Le caratteristiche dell'erba con il quale è stato nutrito l'animale contribuiscono a trasmettere aromi tipici al formaggio.

Un esempio che interessa le nostre vallate è rappresentato dal *Plaisentif*, conosciuto anche come il formaggio delle viole. La tecnica di produzione è analoga a quella della tradizionale toma dalla quale differisce per caratteristiche aromatiche correlate al periodo limitato nel quale è possibile produrlo che coincide con l'inizio della stagione di alpeggio quando è abbondante la fioritura in particolare quella delle viole.

Il caglio è l'elemento che ha l'azione di coagulazione del latte, che trasforma il latte inizialmente in un prodotto simile ad un budino che poi diventa formaggio. Ne esistono di diverse tipologie sia animali, sia vegetali. Anche l'origine del caglio è in grado di influenzare l'aroma del formaggio, ma in misura minore rispetto a quanto detto in precedenza. Esiste anche la possibilità di utilizzare un caglio fai dai te; l'azione coagulante è ottenuta tramite addizione di siero innesto che non è niente altro che una quota parte di residuo della lavorazione precedente utilizzata come acceleratore per il passaggio da latte a formaggio. Questa tecnica ad esempio è utilizzata per un prodotto tipico valligiano, la toma del *lait brusc*.

Il sale può essere utilizzato tal quale spargendolo nella pasta durante la lavorazione o in superficie. Una alternativa è rappresentata dalla salamoia, soluzione di acqua e sale nella quale viene messo a bagno il formaggio. Questa soluzione ad esempio è adottata per il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano.

Ci sono delle regole differenti nella

produzione per il caseificio di alpeggio rispetto a quello di pianura o a quello industriale?

Non ci sono differenze sostanziali perché indipendentemente dalla collocazione altimetrica del sito di produzione tutti generano formaggio cioè prodotti destinati per alimentazione umana. Una parte importante del mio lavoro è dedicata alle attività di controllo della qualità del processo di produzione sia nel periodo di allevamento in pianura, sia in alpeggio. L'autorizzazione alla produzione è rilasciata dal servizio veterinario. Per la produzione e la vendita del formaggio è necessario rispettare dei limiti di legge che hanno come obiettivo il rispetto della sicurezza alimentare per la tutela del consumatore. E' necessario controllare sia la materia prima latte, sia il prodotto finito.

Annualmente l'azienda deve predisporre un piano di analisi nel quale definisce il numero e la tipologia di indagini che saranno condotte e che deve necessariamente rispettare.

I controlli sul latte sono necessari al fine di verificare lo stato di salute degli animali; è definito un calendario di prelievi per effettuare i controlli sulla produzione aziendale con particolare attenzione ai parametri igienico-sanitari per verificare che la gestione dell'allevamento e la tecnica di mungitura siano allineate con gli *standard* richiesti.

Analogamente sono effettuate analisi a carico del prodotto finito per la valutazione dell'idoneità alla libera commercializzazione che hanno l'obiettivo di verificare gli *standard* igienici e sanitari del processo di lavorazione e di stagionatura del prodotto.

Per quanto riguarda l'attività produttiva in alpeggio oltre a queste informazioni sono richieste indagini

microbiologiche a carico dell'acqua utilizzata nel ciclo di produzione essendo prevalentemente acqua di sorgente e non di acquedotto.

Si dice che quello che si mangiava una volta era più rustico, buono e genuino. Ma è veramente così nel caso del latte e dei formaggi?

Per cultura siamo sempre a recriminare che i prodotti di una volta erano più buoni e genuini rispetto a quelli di oggi ma non condivido questo luogo comune, anzi. Dopo quasi venti anni di attività nel settore posso esprimere questo giudizio. A livello locale le aziende zootecniche che trasformano direttamente il latte sono aumentate come anche il livello qualitativo e di sicurezza alimentare della produzione. Questo significa che tra i produttori è sempre più diffusa la consapevolezza che è necessario definire e rispettare tecniche produttive virtuose perché il consumatore è sempre più esigente e la qualità sensoriale della produzione risulta essere condizionata positivamente.

Per concludere cosa possiamo dire ai nostri lettori?

Che acquistare e mangiare un pezzo di toma di montagna non è solo un atto consumistico o di semplice alimentazione ma ha una valenza sociale, culturale e ambientale molto forte. Vuol dire sostenere la vita dei *marghè* e conseguentemente difendere l'ambiente, la cultura montana, il paesaggio alpino e, cosa non da poco in questi decenni di spopolamento, anche uno degli ultimi presidi umani nelle terre alte.

Alessio Moretta - Claudio Blandino

Le Interviste Impossibili

L'autore
incontra
l'Uomo
Selvatico

La notte è fredda, il cielo stellato, la luna è ancora dietro le montagne. Non voglio (e neanche volendo potrei) raccontare in che modo bizzarro ci siamo conosciuti. Non l'ho cercato. Cercare l'uomo selvatico non serve a trovarlo, ma a farsi trovare. E' capitato e tanto basta.

Intervistatore - Sono alle Grange della Valle, e qui davanti a me, in carne ed ossa, il *Selvag*, che come forse sapete, è di carattere diffidente, anzi scorbutico, forse per l'età e

sembra che non tenga in gran conto la fama di cui gode. Signor Uomo selvatico, se così la posso chiamare, si presenti.

Uomo Selvatico - Sono un uomo selvatico, anzi l'Uomo selvatico, e spero non abbia a ridire sul mio aspetto. Barba e capelli lunghi sono d'ordinanza,

e poi, non ho tempo per curare un look diverso.

Intervistatore - In effetti, fa un certo effetto, e non le manca certo le *physique du rôle*. Di notte l'aspetto può essere spaventevole, anche folkloristico, acconciato con abiti che lo legano alla natura ma che sono pur sempre peli, foglie e cortecce.

Uomo Selvatico - L'abito non fa il monaco. Ma veniamo al dunque. Da tempo mi sta cercando, perché?

Intervistatore - Semplicemente per conoscerla meglio, per capire il per-



ché della sua presenza in questa valle. Che ci sta a fare qui, oggi, uno come Lei.

Uomo Selvatico - Semplicemente sono stato qui, da sempre, da quando gli uomini della pianura, i civili, vennero ad abitare le grotte e portare la loro civiltà.

Intervistatore - Non mi dirà che parla dei Celti.

Uomo Selvatico - Molto, molto tempo prima ero già qui, quando ancora si scambiava la selce con il sale, ero già qui. E' da allora che quando posso cerco di dare una mano, ma non sempre mi riesce.

Intervistatore - Si spieghi meglio.

Uomo Selvatico - E' risaputo che io abbia insegnato ad intere generazioni l'arte casearia, donando ai montanari, e non solo a loro, il segreto del caglio per la lavorazione del latte. Ad altri ho insegnato a governare il fuoco per plasmare il ferro, ad altri ancora a raccogliere il miele e a non farlo mancare alle api, a fare il burro. Non ho mai chiesto nulla in cambio, mi sembrava giusto farlo. A volte portavo al pascolo mandrie ed armenti in cambio di una piccola merenda. Ma certe cose non le hanno capite. Con il ferro hanno cominciato a scavare qui sotto, a cercare le pietre gialle, perché? Perché non basta ai civili l'oro della ginestre in primavera o l'oro dei faggi e dei larici in autunno?

Intervistatore - Non la facevo così romantico, si direbbe un diverso

dal cuore tenero. Eppure qualcuno parla male di Lei. Uomo senza Dio, bizzarro e lunatico. Brutto sporco e cattivo.

Uomo Selvatico - Tutte fole. In effetti servivo da spauracchio. Ma non ho mai rapito nessuno, tantomeno donne e bambini. Sono sempre stato uno spirito libero e ho sempre sofferto quando vedevo sporcare un fiume, tagliare un albero, sprecare il cibo. Vivo nella Natura e della Natura. Sono vegetariano, mi cibo di erbe, mirtili, fragole funghi formaggi e latte che mungo dalle femmine dei camosci e stambecchi. Ho orrore dei gusci d'uovo, perché una vita è stata spezzata, mi spaventano i gusci di noci e quelli delle lumache, contenitori di vite finite.

Intervistatore - Un salutista *ante litteram*, si direbbe, un macrobiotico della montagna, un profeta inascoltato del cibo verde. Ma che mi dice del suo essere bizzarro?

Uomo Selvatico - Mi permetta una considerazione. Frutta e verdura sono energia sostenibile. Mangio per vivere, non vivo per mangiare. Cerco l'equilibrio, l'uomo non è padrone del mondo, ne è un modesto inquilino. In quanto al mio essere bizzarro, è vero. Sento il tempo. Quando è bello mi preoccupo perché so che prima o poi si guasterà, quand'è brutto sono felice perché prima o poi tornerà il sereno. Solo quando c'è il vento provo fastidio e allora mi va di fare qualche dispetto.

Intervistatore - Un personaggio emblematico di una società primitiva, quella dell'età dell'oro. Mito, eroe o leggenda?

Uomo Selvatico - Fate voi. Nel passato molti hanno parlato e scritto di me. Sono entrato da protagonista in racconti e romanzi, portandomi dietro vizi e virtù. Non importa quello che sono, ma quello che posso rap-

presentare. Sono l'uomo selvatico, ma sono stato anche Tarzan, l'abominevole uomo delle nevi, l'Orang Utan, i giganti pelosi di Plinio e di Marco Polo, il Sasquatch indiano di Tex, l'uomo che piantava gli alberi di Giono, il ragazzo selvaggio di Rousseau, il veglio della Montagna.



Un diverso, bandito, costretto a rifugiarsi sulle montagne da un progresso (sic!) devastante, dal suono delle campane che chiamano a raccolta i civili, dai segni piantati sulle vette più elevate. Lascio a voi l'interpretazione. Non sono un antropologo. Forse sono la vostra cattiva coscienza. Ma un messaggio lo vorrei mandare o forse io sono il messaggio. Che forse si può salvare questo mondo dove tutto è merce e tutto diventa rifiuto, che valgono ancora i tesori dell'aria pura, dei boschi, della fauna selvatica, dell'acqua di sorgente. Del cibo buono, nostrano, non quello esotico che arriva da lontano.

Il freddo s'è fatto intenso, gela le parole e anche l'acqua che scorre nel Galambra s'è come fermata. La luna ha fatto la sua comparsa e si riflette negli specchi di ghiaccio. Intorno a me non c'è nessuno, solo la mia immagine riflessa. Se n'è andato, o forse non c'è mai stato.

Pier Aldo Bona

La vita familiare dei montanari si svolgeva in serenità, tra il lavoro dei campi e la conduzione della casa: un riflesso di questa semplicità è riscontrato nella cucina valsusina, per alcuni piatti che pur nella loro semplicità sono assai gustosi ed apprezzati

anche oggi. Tra questi sono da ricordare: *bignetta, cajetta, goffre, l'aïet, leisca durà, mulette, tartifla, turta d'erba, soupe grasse.*

Ricette valsusine

Bignetta (frittelle)

Ingredienti: uova, latte, sale acqua, farina bianca, mele.

Sbattere le uova intere con un bicchiere di latte ed uno di acqua con un pizzico di sale. Aggiungere la farina in modo da formare un impasto denso, e lasciare riposare per un'ora. Si possono aggiungere delle mele tagliate a fettine: friggere in olio bollente.

Cajetta (pallottoline di patate e verdura)

Ingredienti: patate, farina, verdure, toma, parmigiano, salcicetta, sale, pepe, noce moscata, un tuorlo d'uovo, burro. Grattugiare due patate crude, tritare un po' di cavolo, prezzemolo, sedano e soffriggerli nel burro con poca salcicetta tagliata fine, aggiungere il tuorlo d'uovo, sale, pepe, noce moscata. Impastare con farina bianca e formare delle pallottoline dalla grossezza di una noce o anche di più, che si cuociono in acqua bollente. Quando vengono a galla si tolgono e si possono condire con olio e aceto, oppure con un normale sugo. Piccolo accorgimento: quando si sono grattugiate le patate, scolare l'eventuale acqua che queste possono aver prodotto.

Prima di impastare con la farina aggiungere un cucchiaino di burro fuso.

Goffre (canestrelli)

Ingredienti: farina, acqua, sale, lievito. Sciogliere un po' di lievito naturale in acqua tiepida con un po' di sale; aggiungere farina bianca di grano duro e, se possibile una piccola quantità di farina di segala. Deve risultare un impasto un po' denso che si lascia lievitare per tutta la notte. Al mattino seguente aggiungere altra acqua tiepida e farina, l'impasto deve apparire meno denso. Trascorse alcune ore si possono cucinare i goffre. Occorre avere il "gofrie" una specie di padella di ghisa quadrettata, col coperchio e con due manici lunghi. Quando questo recipiente è ben caldo si spalma di lardo e si mette una mestolata di pastella, si chiude il coperchio, si lascia cuocere un momento da una parte, poi si gira dall'altra. Il "goffre" cotto e croccante si gusta anche solo, ma diventa una golosità con "l'ustrè" (estratto di bacche di ginepro) e altre marmellate.

L'aïet (salsa)

Ingredienti: 2 patate lesse, aglio, aceto, olio, un uovo.

Pestare 3 spicchi d'aglio crudi con due patate lesse, aggiungere un po' d'aceto e un uovo intero, per ultimo un bicchiere d'olio versato a gocce: non dimenticare un pizzico di sale. Se ne ricava una gustosa maionese.

Leisca durà (frittelle di pane)

Tagliare del pane raffermo a fette dallo spessore di circa un centimetro, (meglio se si tratta di forme lunghe), passarle velocemente nell'uovo sbattuto a cui si sarà aggiunto un po' di scorza di limone grattugiata e due cucchiaini di zucchero, e nel latte posto in un altro recipiente. Friggere nell'olio e burro. Molto gustose, adatte per una merenda in campagna.

Mulette (frittata)

Ingredienti: uova, sale, pepe, erbe aromatiche, farina, latte.

Sbattere 3 uova intere, aggiungere sale e pepe, un cucchiaino di farina e un po' di latte. Aromatizzare con foglie di menta, o erba di San Pietro (tipo di menta coltivata anticamente in tutti gli orti) finemente tritate. Cuocere in padella con olio e burro.

Tartifla (patate; tipico di Millaures)

Ingredienti: patate, acqua, sale, ciccioli di maiale o pancetta.

Adagiare delle patate piccole, rotonde, sul fondo di un recipiente di ghisa detto "brunsin", ricoprirle con poca acqua e poco sale, cospargerle di ciccioli di maiale, o in mancanza di questi, fette di pancetta. Far cuocere a fuoco moderato, a pentola coperta, fino al completo consumo dell'acqua. Dopo la cottura aspettare 5 minuti prima di servire.

La Curbugliuna (patate e pasta; tipico di Millaures, Gleise)

Ingredienti: cipolla, pancetta, conserva di pomodoro, patate e pasta.

Far friggere una cipolla con la pancetta tagliata a pezzi, aggiungere un pochino di conserva, 2 litri di acqua, mezzo chilo di patate a pezzettoni e un po' di sale. A metà cottura aggiungere la pasta (è indicata quella corta bucata, rotonda, i ditalini) e lasciare consumare a fuoco lento. Deve apparire densa e consistente ed è molto gustosa.

La Sarignà (patate; tipico di Rochemolles)

Ingredienti: patate, lardo, sale, acqua.

Adagiare delle fette di lardo sul fondo di un recipiente di ghisa, il "brunsin" aggiungere delle patate intere di media grossezza, ricoprire con poca acqua e poco sale, far cuocere a fuoco vivo e a pentola coperta fino al completo consumo dell'acqua. Le patate rimangono leggermente arrostiti, ma molto morbide e gustose.

Tartifla a la cloche (patate alla brace; tipico del Villard)

Ingredienti: patate, sale, olio o grasso di maiale, acqua.

Sistemare le patate piccole rotonde in una pentola di ghisa a forma ovale, senza manici, col coperchio che ricopre la superficie laterale, detta la *cloche*, condirle con un po' d'olio o grasso di maiale, aggiungere pochissima acqua e sale quanto basta. La pentola veniva messa nel camino e ricoperta di brace fino a cottura avvenuta.

La fava francha (purea; tipica di Rochemolles)

Ingredienti: fave, castagne, patate, zucchero, burro.

Far cuocere in poca acqua lievemente salata, 200 gr. di fave, 250 gr. di castagne precedentemente sbucciate e tre o quattro patatine. A cottura ultimata scolare, passare il tutto al setaccio, o schiacciare con l'apposito pestello di legno, condire con un cucchiaino di burro fuso, ed aggiungere due cucchiaini di zucchero.

Questo piatto veniva offerto come dessert nella ricorrenza di Santa Emerenziana (23 gennaio).

Turte d'erba (torta di verdure)

Ingredienti: pasta del pane, purea di patate, verdure, pepe.

Tritare finemente un gambo di sedano, una foglia di cavolo, un po' di prezzemolo: soffriggerli nel condimento, aggiungere purea di patate, salare e aromatizzare con pepe e spezie. Con il tutto ben amalgamato si farcisce una sfoglia di pasta di pane, si richiude e si inforna dopo la cottura del pane. (Ai giorni nostri mezz'ora di cottura nel forno a 200 gradi, circa).

Lu turteu (crêpes)

Ingredienti: farina bianca, acqua, sale, lievito, olio.

Diluire pochi grammi di lievito naturale in un litro di acqua tiepida, aggiungere una piccola quantità di farina, in modo da ottenere una pastella non troppo densa. Lasciare lievitare per diverse ore e, in una capace padella, quando l'olio è ben caldo, versarne una mestolata. Ne escono delle cialde leggere e sottili, molto gustose se cosparse di marmellata. Anticamente la farina era costituita da diverse qualità di cereali: oltre al frumento aggiungevano anche orzo e piselli macinati, che davano un gusto particolare ai "turteu". Qualche volta a cottura avvenuta i "turteu" venivano spalmati da un uovo sbattuto con la panna.

A Millaures erano di prammatica il mercoledì delle ceneri.

Supe grasse (zuppa di pane)

Ingredienti: pane raffermo, toma e fontina, brodo, pepe, noce moscata.

Adagiare sul fondo di una teglia precedentemente imburata delle fette di pane raffermo, cospargerle di toma, formaggio grattugiato e fontina con un po' di noce moscata e pepe. (Se ne possono fare diversi strati). Coprire il tutto con brodo magro o di dado e mettere in forno per circa 10 minuti a bassa temperatura. Prima di servire condire con burro fuso. In occasioni di particolari festività il pane veniva sostituito dai grissini, dando così alla *supe grasse* un tocco più raffinato. A Millaures non mancava mai nella I domenica di Quaresima.

CARNE

Poiché generalmente si macellavano pochissimi capi di bestiame in un anno, c'era la necessità di conservare la carne. I procedimenti erano diversi, ma comuni a tutti gli abitanti dell'Alta Valle. I capi da macellare venivano scelti tra i bovini che non davano più rendimento a sufficienza, o non erano adatti alla riproduzione. Se i contadini non avevano capi adatti al macello andavano a comperarli alla fiera di Chiomonte dell'11 novembre.

Sistemi usati anticamente per la conservazione della carne.

Viande a la sa', viande a la graise, viorun, col du gurin.

Viande a la sa' (carne sotto sale)

La carne si tagliava a pezzi di circa un chilo (secondo il numero dei componenti della famiglia), veniva infilata in una apposita asta di legno e fatta passare ripetutamente sopra la fiamma di ginepro, e questo aveva lo scopo di aromatizzarla e di conservarla più a lungo. In seguito la carne veniva sistemata a strati ricoperti di abbondante sale grosso in un recipiente di legno di forma cilindrica, con un coperchio a chiusura ermetica, detto "bunie" sistemato al fresco in cantina. Si consumava normalmente bollita, ed anche la carne di pecora si conservava col medesimo trattamento.

Viande a la graise (carne sotto grasso)

Sistemare in recipienti di terra cotta carne di manzo tagliata a pezzi, e ricoprire di grasso di maiale tiepido fuso in precedenza.

Viourun (carne essicata)

Ricoprire di sale grosso un pezzo intero di carne di manzo dal peso di circa 3 chili, dopo aver accuratamente tolto ogni traccia di grasso. Lasciare per 20 giorni avendo cura di voltare la carne ogni 8 giorni. Scolarla, appenderla e lasciarla essiccare. Anticamente per il "viourun" si usava anche la carne di capra, ma la più adatta è sempre quella di vitellone.

Col du gurin (coppa)

Ricoprire di sale grosso un pezzo intero di collo di maiale dal peso di circa 3 chili e lasciarlo per otto giorni avendo cura di rimuoverlo ogni tanto. Dopo di che togliere il sale dalla carne, sistemarla in un recipiente di terra cotta, coprirlo di vino bianco: aggiungere 10 chiodi di garofano, 10 bacche di ginepro, alcuni pezzetti di cannella e 3 foglie di lauro. Lasciarla macerare per 40 giorni e rimuoverla ogni 8 quindi toglierla, avvolgerla in una retina di corda fine ed appenderla per lasciarla essiccare in un luogo adatto. Lo stesso procedimento si può usare con un pezzo di carne di manzo magra, per ottenere la "bteseots", oppure con la carne di camoscio per ottenere la "mocetta".

FORMAGGI

Non c'era e non c'è tuttora nell'alta valle di Susa, una grande varietà di formaggi: i più conosciuti sono i seguenti: tum, tum gras, tupinà.

Tum (toma; formaggi a lunga conservazione)

Per ottenere una toma si riempie un paiolo di latte parzialmente scremato, fatto scaldare leggermente a cui si aggiunge un cucchiaio di presame, "presure". Dopo circa mezz'ora il latte è quagliato. Si sbatte con un mestolo, la quagliata si divide dal liquido e questi viene scartato. Si raccoglie tutta la parte densa, si sistema in un'apposita tela a trama larga, si pone in una forma di legno rotonda, bucherellata sia in fondo che ai lati. Si copre con un tappo di legno, e si pone sotto il torchio detto "etregnou". Il giorno seguente si toglie, si cosparge di sale grosso una parte di toma, si rimette nel torchio per un altro giorno, poi si rivolta e si aggiunge altro sale, ed al terzo giorno si può togliere. La toma avrà preso la sua forma rotonda e consistente, occorre solo sistemarla in cantina su un apposito asse coperto di paglia ed aspettare almeno tre mesi prima di consumarla.

Tum gras (toma grassa)

Toma fatta col latte non scremato ed appena munto, da consumarsi con senape forte

assieme alle patate lesse, specialmente in inverno.

I contadini usavano mangiare qualche volta il latte quagliato preparato per la toma, ritenendolo utile per l'intestino.

Tupinà (formaggi vari)

Un assortimento di formaggi amalgamati, compresa un po' di gorgonzola, con aggiunta di poco pepe ed un bicchierino di acquavite, lasciati fermentare per almeno 15 giorni in recipienti di terra cotta o di vetro. Si aveva cura di preparare questo impasto nella fase avanzata della luna.

DOLCI

Come dolci, semplicissimi, ma assai gustosi non vanno dimenticati: oeufs à la neige, la tarte, la turte.

Oeufs à la neige

Ingredienti: 5 uova, mezzo litro di latte, 6 cucchiaini di zucchero, buccia di un mezzo limone.

Far bollire mezzo litro di latte con un cucchiaino di zucchero e la buccia di mezzo limone. Sbattere le chiare a neve e quando il latte bolle versarle a cucchiainate e toglierle appena rapprese.

A parte frullare i 5 tuorli con 5 cucchiaini di zucchero. Aggiungere a poco a poco il latte bollito, poi rimettere il tutto a cuocere a fuoco basso sempre rimestando, ed appena scompare la schiuma bianca che si produce nella cottura, togliere dal fuoco. La crema veniva servita fredda in un recipiente di vetro e decorata con le chiare sbattute a neve preparate precedentemente.

La tarte (crema cotta al forno)

Ingredienti: 4 uova, mezzo litro di latte, 4 cucchiaini di zucchero, buccia di limone grattugiata.

Sbattere le uova intere assieme allo zucchero, aggiungere la buccia grattugiata del limone, versare il tutto in un recipiente precedentemente caramellato, ed infornare: cottura circa mezz'ora a calore medio.

La turte (torta di frutta cotta al forno)

Ingredienti: pasta del pane, mele, pere cotte o mirtilli.

Far cuocere le mele (qualsiasi qualità) o pere e ridurle in purea. Farcire la sfoglia di pasta di pane: richiudere ed infornare dopo la cottura del pane per circa mezz'ora, oppure in forno casalingo a media temperatura. Normalmente si usavano le mele e le pere, e nella stagione estiva anche i mirtilli.

Un tempo erano note le confetture: da ricordare quella fatta con le bacche delle rose selvatiche (rosa canina), e il "lustrè" ricavato dalle bacche di ginepro.

Confettura di bacche di rose

Raccogliere le bacche in autunno inoltrato, quando sono ben mature e dopo una gelata, pulirle e lavarle. Ancora umide farle bollire in un recipiente con acqua, poi passarle al setaccio, meglio ancora nel passaverdura. Pesare la polpa ottenuta ed amalgamarla con la stessa quantità di zucchero. Farla cuocere per 5 minuti circa, avendo cura di spremervi il sugo di uno o due limoni: in mancanza di questi aggiungere qualche cucchiainata di aceto per fissare il colore rosa.

L'ustrè (estratto di bacche di ginepro)

Versare le bacche in un paiolo con poca acqua e far cuocere per circa un'ora e mezza. Torchiare l'impasto e far cuocere il liquido ricavato a fuoco lento per circa 12 ore.

La cottura è avvenuta quando il liquido lucido e denso si presenta molto consistente. Per esserne certi si usava versare una goccia su un piatto, se non si spandeva più era cotto a dovere.

Uso: si spalma sui goffi e anticamente veniva utilizzato come medicinale, aggiungendovi radici di genziana e alcune erbe aromatiche.

Luisa Maletto

Vita Intersezionale

Raduno all'Amprimo

Domenica 7 settembre c'è stato il consueto incontro ISZ al rifugio Amprimo, preparato e guidato magistralmente dalla sezione di Bussoleno. I lavori di ampliamento del rifugio sono stati portati a termine e il rinvio della merenda da giugno a settembre, a causa del maltempo, ha dato un respiro più largo all'iniziativa, che univa la merenda ISZ alla celebrazione di riapertura del rifugio dopo gli ultimi interventi di ampliamento e ristrutturazione.



Concerto della Banda Musicale di Bussoleno durante il Raduno Intersezionale al rifugio Amprimo

In programma c'era di tutto: dalla gita escursionistica a quella cicloescursionistica, dalla gara di bocce al concerto della Filarmonica di Bussoleno, diretta da due maestri (più un terzo, in erba, ma già ben disposto); le iniziative sono andate tutte a buon fine, con partecipazione di gitanti, di gareggianti e di audienti. Un nutrito gruppo di caini ha optato inoltre per l'escursione al colle Acianno, un'ampia sella a quota 2017. Capitanati dal buon Giorgio che

- come un attento cane pastore - andava avanti e indietro per compattare il gruppo, si è seguito un sentiero che non lasciava tregua, inerpicandoci lungo ripidi tornanti attraverso boschi di larici e di pini, mentre l'aria umida e pesante si faceva sentire, rendendo più difficile la salita; tutti comunque se la sono cavata egregiamente e nei tempi stabiliti sono arrivati al colle. Qui classica foto di rito, con un gruppo di giovani del COMISA che ci hanno accompagnato fin quassù, uno sguardo al Roccia e al magico Dôme de Chasseforêt e poi via di corsa verso il rifugio, dove prima del pranzo ci aspettava un trattamento speciale: aperitivo con pizzette va-

rie e succhi, offerto dalla sezione di Bussoleno!

I partecipanti eran 300 (giovani e meno), e il bel tempo ha fatto la sua parte, consentendoci di fare una merenda succulenta sui prati intorno al rifugio. I giovani (in molti casi accompagnati dai bambini) non sono mancati, complice la facile accessibilità dell'Amprimo e la giornata favorevole.

Dopo il pranzo, caratterizzato dal tradizionale serpentone di affama-

ti in attesa, presto esauditi da un gruppo di cucina affiatato e solerte, la consueta lotteria finale ci ha tenuti ben fermi fino alle 16 passate. La delusione di non aver vinto ha lasciato il posto alla bellezza di una giornata trascorsa insieme in un posto gradevole, accompagnati dalla musica e dagli splendidi colori dei prati, ancora verdeggianti e del cielo sereno (o quasi).

Un grazie caloroso alla sezione di Bussoleno e ai suoi volontari, per il tanto lavoro nel quale si sono prodigati e che ci ha consentito di trascorrere una piacevole giornata in compagnia.

Un cenno a parte merita l'incontro dei rappresentanti dell'ISZ, che si

rifugio Amprimo) ha reso possibile una giornata di scambio aperto di idee sull'ISZ e sulla reale percezione (e partecipazione) che si ha nelle sezioni del raggruppamento. Al quesito "l'ISZ che vorremmo" hanno risposto 8 sezioni, e con franchezza hanno detto cosa si sa - e cosa non si fa - nelle sezioni, sia da parte dei presidenti sia da parte dei consigli. Un esame impietoso e realistico, che rispecchia veramente lo stato dell'arte e la fatica di coordinamento che si registra in tutto il CAI, dai vertici milanesi e regionali fino alla base delle singole sezioni, alla ricerca di un progetto comune e condiviso e di una comunicazione fatta di cose possibili. Saremo



è verificato il sabato 6 settembre, il giorno precedente, presso lo stesso rifugio Amprimo. Il dibattito avviato nella tarda primavera dal presidente ISZ Piero Scaglia, che aveva invitato tutte le sezioni e i loro consigli a riflettere sul valore e sul senso del nostro raggruppamento e delle sue iniziative, è giunto finalmente a uno sbocco concreto. L'appoggio fornito dal CAI di Bussoleno (che nel 2013 aveva lanciato la proposta di un incontro dei presidenti ISZ al

in grado di progettare una serie di iniziative comuni (gite, giornate sulla sicurezza in montagna, sito web, serate culturali, problemi di segreteria), e soprattutto di coordinare meglio i nostri sforzi, coinvolgendo di più i nostri soci e soprattutto i nostri consiglieri? È una sfida che vogliamo lanciare e tenere aperta, per dare un senso più ricco e dinamico al nostro volontariato e per non farlo scadere nel volontarismo.

Anna & Dario

Incontro dei Presidenti delle sezioni aderenti all'Intersezionale nella nuova sala multimediale al rifugio Amprimo in occasione del raduno ISZ

Gita ISZ a Madonna della Guardia di Varazze (SV)

Ore 7:00 Giaveno, il tempo non è bello e le previsioni sono pessime, partiamo con un po' di apprensione; a Varazze ci accoglie una leggera brezza di mare, nuvole, ma non piove.

Ci incamminiamo percorrendo un tratto di passeggiata e poi ci inerpiamo ripidi sulla strada. Il tempo si mantiene discreto e la strada pri-

ma in modo leggero, poi sempre più forte... È temporale.

Ci ripariamo sotto una tettoia con i panini in bocca e gli zaini tra i piedi. Un buon bicchiere di bonarda e uno zuccherino alla grappa ci tirano su il morale. Pian piano la pioggia diminuisce e bisogna approfittarne, Mirella ci chiama a raccolta e dopo alcune raccomandazioni scendiamo, proprio mentre esce un tiepido raggio di sole.

Ci fermiamo a fare la foto di gruppo nei pressi della chiesetta di S. Ja-



ma asfaltata diventa sterrata e poi sentiero, ampio e sempre percorribile. La meta è sempre più vicina ed i panorami sempre più belli.

Arrivati sul prato antistante al Santuario lo sguardo può spaziare da Capo Mele fino a oltre Genova, abbracciando un tratto di costa veramente ampio.

La partenza di un parapendio anima il mezzogiorno, ma sul mare si vede già la pioggia che sale. Piove,

copo da Varagine (antico nome di Varazze). Discesa rapida, scorciatoie, scale ed in fondo Varazze, dove ci aspetta un dolce incontro: un gelato al limone e basilico, buonissimo, inaspettato come si suole dire... *dulcis in fundo*.

Si parte per il ritorno, ancora nuvole nere, ma ormai è andata.

Maurizio Urbinati

Gruppo vacanze Valle di Susa - Val Sangone

Correva l'anno 2014 ed in una grigia mattina di Novembre, 99 coraggiosi escursionisti erano sparsi per la valle in attesa del pullman che li avrebbe portati al mare.

Si pensa sempre che le attività siano condizionate dal METEO... nel nostro caso è l'inverso... basta organizzare qualcosa ed ecco che le previsioni sono terribili.

Ma noi impavidi ... eccoci!

Il viaggio è piacevole e grazie all'impeccabile organizzazione di Mirella e Rita anche all'Autogrill ci accolgono con un servizio veloce ed efficiente.

A Varazze non piove ed il morale è alto. PARTIAMO...!

Il gregge colorato si incammina per le strade tra gli sguardi curiosi dei residenti.

Il sentiero "rende" e si inerpicia subito ripido nel bosco. La macchia mediterranea ci allietta il cammino, tra mirti, mimose e corbezzoli colorati arriviamo al Santuario. Non piove e il panorama dovrebbe essere notevole... DOVREBBE!

Il gregge, in ordine sparso, addenta saporiti panini e solo uno scroscio di pioggia lo raduna sotto una provvidenziale tettoia.

C'è chi brontola, chi elargisce consigli, chi racconta di quella volta che... e chi ha trovato un angolo dove consumare leccornie varie.

Ma ecco che il "Grande Saggio" dice: *il vento viene dal mare quindi migliora*; ovviamente non gli ha creduto nessuno, vista l'acqua che trafile dal tetto e tutto attorno è nero.

MIRACOLO! Ha smesso! Il Saggio aveva ragione ed il fischiato di Mirella mette tutti in fila pronti a scendere. Ci incamminiamo allegramente e poco dopo cominciamo a togliere mantelline e giacche.

Riusciamo perfino a fare una foto con il gregge quasi al completo.



Il terreno è viscido e l'attenzione è d'obbligo ma arriviamo tutti sani e salvi al livello del mare, per rifocillarci con un ottimo gelato.

Una volta partiti si mette a piovere deciso, ma chi se ne importa... noi l'escursione l'abbiamo messa nello zaino.

Doretta Cattaneo

Gita Intersezionale a Varazze

Gita Intersezionale a Varazze.

Foto di gruppo al Santuario di N.S. della Guardia