



Buone Feste - Joyeux Noël - Merry Christmas - Fröhliche Weihnachten - Feliz Navidad

Facciamo i Pomander!

Profumati, esteticamente bellissimi e molto utili per proteggere gli armadi dalle tarme, appesi con dei nastri o appoggiati nei cassetti: sono le arance garofanate, dette Pomander, arance (o anche mandarini, pompelmi e limoni, volendo!) sulla cui buccia vengono infilati fittamente gli aromaticissimi e antisettici chiodi di garofano.

Un pò di storia: una traccia che si ha del loro uso nel passato vede le mogli dei crociati che li utilizzavano come talismani per proteggere i guerrieri diretti in Terra Santa: il pomander, essiccato per una notte in forno e avvolto in un nastrino rosso veniva nascosto tra gli abiti del marito crociato, operazione che naturalmente richiedeva un accompagnamento di preghiere. Andando un pò più indietro scopriamo che il termine "pomander" si riferiva ad altro: ecco cosa ci dice Wikipedia in merito.

"**Pomo d'ambra** (*Pomander in inglese; Pomme d'ambre in francese*) era una sfera di ambra grigia, spesso impreziosita da altre essenze (muschio, zibetto ecc.) portata dalle classi agiate europee dal XIII a l XVII secolo a scopo aroma-terapeutico.

Fungeva sia da dissuasore cosmetico al contagio della peste che da deodorante vero e proprio. Il termine, per metonimia finì con l'indicare non solo il materiale cosmetico di per sé stesso ma anche il contenitore atto a trasportarlo. Quest'ultimo era sempre portato al collo e poteva grandemente variare nella forma e nei materiali a secondo del ceto sociale del possessore: si passava da un semplice sacchetto contenente erbe aromatiche appeso ad un filo a squisiti ciondoli sferici in valve traforate d'oro e d'argento, incernierate ed impreziosite da gemme, iscrizioni votive e quant'altro. Questi ultimi prodotti, commissionati ad orafi specializzati, potevano anche contenere diversi scomparti deputati a specifiche essenze. Più rari ma comunque diffusi erano i pomi d'ambra da portare agganciati alla cintura".

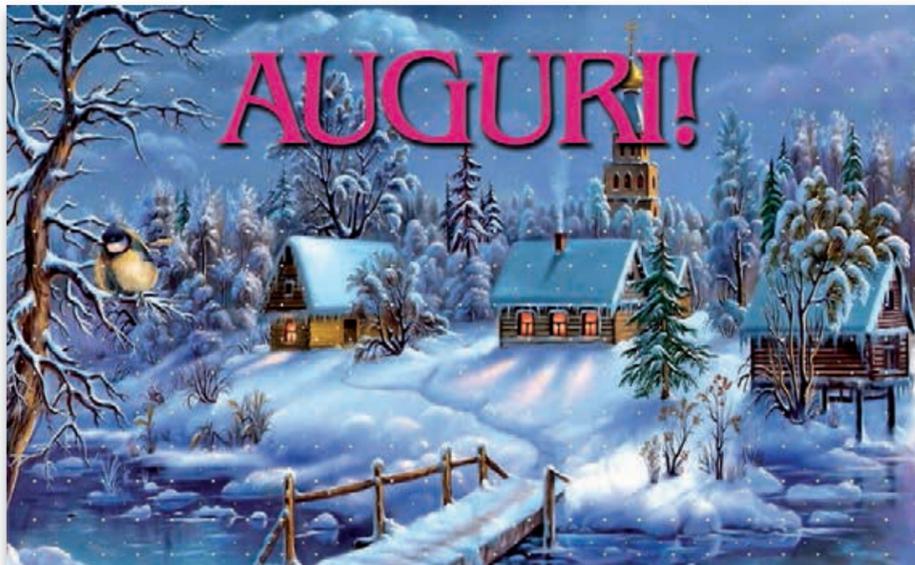
Oggi invece i pomander sono utilizzati come decorativi oggetti di arredo natalizi e per diffondere nelle nostre case l'aroma di agrumi e spezie tipicamente invernale che ci fa entrare a grandi passi nell'atmosfera del Natale. Il loro profumo penetrante li rende veri profumatori naturali d'ambiente, perfetti sostituti dei deo-



doranti chimici che riempiono l'aria delle nostre case di odori sintetici. Si possono appendere con cordini o nastri colorati, collocarli all'interno di mobili e cassetti o metterli su un vassoio o in un cestino, meglio ancora se vicino ad un termosifone, un camino acceso o un'altra fonte di calore, in modo che gli olii essenziali vengano liberati più abbondantemente e il profumo sia ancora più intenso! Ottimi per rendere più caldo e avvolgente l'ambiente domestico, la loro preparazione può diventare una simpatica tradizione di famiglia adatta anche ai bambini. Come si fanno? Innanzitutto gli ingredienti: servono arance di buona qualità, senza ammaccature o difetti e ben sode, possibilmente biologiche, e chiodi di garofano interi, con la capocchia grossa perché abbiano un bel effetto visivo. Si infilano questi ultimi sulla buccia delle arance, servendosi se può aiutare di una ferro da calza per bucarne la superficie. E a questo punto via con la creatività: i chiodi di garofano possono essere messi in fila, formare decori, disegni, forme geometriche, qualsiasi cosa venga in mente! La scorza delle arance può essere incisa per formare altri decori, sempre a piacere. Se si desidera appendere i pomander a porte, al soffitto, al lampadario o all'albero andranno poi avvolti in nastri colorati o si fa passare uno spago attraverso l'agrume stesso.

Importante! I chiodi di garofano vanno infilati tutti nella stessa giornata, per evitare che l'agrume inizi a marcire. Dopodiché è necessario tenerli qualche giorno, fino a due-tre settimane in una ciotola contenente una miscela di spezie che ne prevenga la marcitura e ne incrementi il profumo. La miscela prevede 120 grammi di cannella, 15 grammi di noce moscata, 60 grammi di chiodi di garofano in polvere, 15 grammi di pepe, e 30 grammi di radice di giaggiolo in polvere (quest'ultima un pò difficile da reperire, provate ad ordinarla in erboristeria). I pomander andranno posti nella ciotola e rigirati nella miscela ogni giorno, e quando finiscono le feste? Non buttateli! Non vanno a male, semplicemente si induriscono e si rimpiccioliscono appena. Potranno essere riutilizzati quando volete, basta seguire questo semplice procedimento: inumidire velocemente i pomander in acqua ben calda e metterli in una ciotola con la miscela di spezie, coprendoli poi con un foglio di plastica. Girateli e rigirateli per qualche settimana e saranno nuovamente pronti a riempire di profumo le vostre case! E se volete cambiarne l'aroma aggiungete alla miscela di spezie qualche goccia del vostro olio essenziale preferito, qualcosa di fiorito come il gelsomino si sposa benissimo con l'aroma caldo delle spezie!

Cristina Crapanzano



Tutte le collaborazioni a Riasch Giurnal sono offerte, effettuate e ricevute completamente a titolo gratuito e conseguentemente non comportano il minimo onere di alcun genere per l'associazione culturale Piemont-Europa, questo periodico ed il suo Direttore. Il Direttore e gli autori hanno libero e pieno diritto a ridurre e modificare gli articoli. Tutte le collaborazioni comportano l'accettazione integrale di quanto sopra.

Hanno collaborato a questo numero: Roberto Apostolo, Cristina Crapanzano, Elena Quagliolo, Erica Bo, Paola Maria Delpiano, Paola Olivetti, Valentina Rossetto, Roberto Oldani, Maura Paruzzo.



VITA SERENA
assistenza privata

Un aiuto ad anziani, malati, disabili, persone non autosufficienti

Servizi di assistenza alla persona

Badanti: conviventi ed a ore

Assistenza ospedaliera

PREVENTIVI GRATUITI E SENZA IMPEGNO ANCHE PRESSO LA VOSTRA ABITAZIONE

LA NUOVA SEDE E' IN VIALE DELLA RESISTENZA 4 A TROFARELLLO 2° PIANO PALAZZO LAVAGGI

CHIAMACI
011.6498477 - 333.4290620
AGENZIA DI TROFARELLLO-TORINO
info@assitenzavitaserena.it
www.assitenzavitaserena.com
SIAMO SEMPRE REPERIBILI 24 ORE SU 24



CONCERTO

Anche quest'anno per celebrare la festa patronale di **San Martino** si è esibita sabato 6 dicembre la filarmonica di Cafasse invitata per il concerto in chiesa dal nostro Arciprete Don Gerardo.

Per il terzo anno siamo stati allietati dalle magiche note degli oltre cinquanta "ottoni" che compongono il celebre complesso.

Il concerto ha avuto successo e l'esecuzione di grande qualità non ha stupito il pubblico già abituato alle performance degli orchestrali.

A gran richiesta è stato concesso per ben due volte il bis, soprattutto per l'allegria ed orecchiabile "Marcia dei coscritti", anche cantata in coro.

Al termine di circa due ore di ottimo spettacolo musicisti e spettatori si sono trasferiti nel salone Silvio Pellico dove è stato offerto a tutti un ottimo rinfresco preparato dalla Pro Loco e dal sempre presente Amburatore ormai protagonista dell'"arte culinaria" alle feste Revigliaschesi.

CALENDARIO 2015

È uscito il calendario di "Riasch Giurnal", ogni mese una vecchia cartolina di Revigliasco Vi farà compagnia.

Un grazie a tutti gli inserzionisti che con il loro sostegno ci permettono di continuare la pubblicazione del nostro e vostro giornale. Non mancate di procuravene



una copia, sono disponibili sono 1.000 esemplari in vendita in biblioteca, da Elisa giornali, su prenotazione presso tutti gli esercizi commerciali e telefonando al **377.2691612**. Per maggiori informazioni: piedmont.europa@alice.it

FARMACIA

Dopo "lunga e penosa malattia", si fa per dire, sono finalmente cominciati i lavori di ristrutturazione dei locali della vecchia sede della Toro assicurazioni. Il sospirato permesso edilizio è finalmente arrivato e la dottoressa Laura Giannantonio ha potuto dar corso al rinnovo dei locali per trasferire l'attuale farmacia in nuovi più ampi e moderni spazi. Durante il cantiere, causa la stretta Via Beria in quel punto, è probabile si verifichino problemi di circolazione. Pensiamo che l'intelligenza degli automobilisti prevalga e si capisca che purtroppo si dovrà parcheggiare il proprio mezzo un po' più distante, nella vicina piazza Beria. Sarebbe opportuno, almeno durante i lavori, non sostare sotto le finestre della Posta come avviene ora. Agevoliamo i lavori e presto avremo una farmacia più grande, accogliente con laboratori di analisi, studio di fisioterapia, cabine estetiche e tanti servizi da scoprire.

CA' MENTIN

Ormai da mesi il ristorante **Ca' Mentin** organizza, settimanalmente, cene a tema e a prezzo fisso tutto compreso, per degustazioni stagionali, con eccellenti vini D.O.C.

Funghi, tartufi, carni, pesce e bagna cauda l'hanno fatta da padrone in altrettante serate passate in allegria nell'elegante giardino sino a quando il tempo l'ha permesso.

Formula indovinata vista la buona partecipazione di buongustai.

PELLITTERI

Novità per la gastronomia/alimentari **Pellitteri**.

Per agevolare i Revigliaschesi e non, che nei giorni festivi si trovano all'improvviso senza qualche prodotto alimentare, ha deciso di tenere aperto il proprio esercizio anche in quei giorni.

Ecco risolto il problema se vi capiterà di avere ospiti arrivati all'improvviso o se avete dimenticato di far compere il giorno prima. Inoltre potete anche avere consegne a domicilio telefonando al numero **011 8131574**

Sarà così più facile soddisfare... "Aggiungi un posto a tavola..."

INFO

Nonostante molti revigliaschesi già lo sappiano, rammentiamo che su internet, alla pagina www.revigliasco.it, si può accedere a tantissime informazioni sulla frazione e su tutti gli esercizi commerciali. La cosa più importante, lasciatecelo dire, è che troverete anche, digitando sul nostro giornale, tutti i numeri arretrati di **Riasch Giurnal**, compreso l'introvabile numero 0. Inoltre e di questo ci farebbe un gran piacere, potrete farci domande, darci suggerimenti e dialogare con noi.

Natale... Tempo di regali

Però!... Siamo di nuovo a fine anno... Giorni di vacanza, solenni ricorrenze, allegria nell'aria, un anno che finisce ed uno nuovo alle porte, pronto per regalarci tante cose belle e speriamo poche brutte.

Termina così anche il 5° anno di pubblicazioni di Riasch Giurnal e ci apprestiamo alle "fatiche di carta" per il sesto.

Tante cose sono cambiate da quel 18 dicembre 2009 quando uscì il numero 0 di RG.

Amici che ci hanno lasciato, collaboratori che si sono uniti al nostro gruppo, eventi più o meno piacevoli, ma la nostra Revigliasco è sempre la stessa, un po' invecchiata, sempre un po' distratta, però, almeno a noi, appare un po' meno dimenticata e lontana dal Palazzo.

Deve però darsi da fare da sola, con le proprie forze, aiutata dai suoi volenterosi abitanti.

Noi speriamo... Ci auguriamo sia un anno buono, e per scaramanzia scriviamo e parliamo solo di cose belle che fanno novità e colorano la nostra frazione.

Con vero entusiasmo scriviamo di due nuove attività, che seppur timidamente, hanno fatto capolino in Revigliasco.

In realtà si tratta di due "botteghe d'arte" che hanno aperto le vetrine in via Beria, proponendo ai curiosi passanti oggetti artistici che testimoniano la capacità espressiva della autrici.

Entrambe hanno iniziato la loro attività quasi contemporaneamente, in sordina senza tanto clamore e soprattutto senza una sfacciata pubblicità a tutti i costi.

Con semplicità, giorno dopo giorno, le vetrine si

sono animate, riempite di manufatti espressione interiore della genialità artigianale maturata nel tempo.

Di restauro "particolare" si occupa Sofia Bertello che nei locali, chiusi per anni, dell'ex commestibili "A&O" di antica memoria, ha iniziato l'attività di rinnovamento di mobili ed oggetti antichi, riportandoli a nuova vita con un tocco moderno di gusto e classe.

Ma lasciamo ora spazio a Sofia per capire meglio il suo lavoro e le tecniche usate per arrivare ad un così eccellente risultato.

Nuova Shabby Chic e dintorni

Il recupero dei vecchi mobili e oggetti un po' datati che troviamo nei mercatini dell'usato o in qualche soffitta, è la moda eco sostenibile del momento. Ridurre il consumo compulsivo di mobili ed oggetti d'arredamento che sono stati concepiti per durare un tempo limitato (la più parte fatti di derivati del legno), credo sia un dovere di ognuno di noi. Mentre il mondo della moda e dei cosmetici ha fatto progressi in termine di salute dei prodotti, quello dell'arredamento è in grande ritardo. La causa sono le pitture, le vernici e le colle che si utilizzano per assemblare e decorare i mobili, che sono nocive per la salute. In questo momento di crisi economica e di super sfruttamento delle risorse naturali (abbiamo consumato il 43% delle risorse del pianeta secondo uno studio canadese pubblicato sulla rivista Nature), il riciclo in generale e di mobili per il mio caso specifico è una pratica non solo conveniente ma auspicabile. Uno degli stili che riscopre e rein-

terpreta l'amore per i vecchi mobili un po' datati è lo "Shabby Chic" che letteralmente significa "usato, logoro elegante" e dall'unione di questi due estremi nasce un'affascinante concetto di arredamento (che è anche stile di vita) che scopre ed esalta la bellezza dell'imperfezione e il fascino di mobili ed oggetti vecchiotti. Rifiuta tutto ciò che è costoso e prezioso e ha come primo obiettivo il comfort, un mobile deve essere appagante dal punto di vista estetico ma anche pratico. La casa shabby chic è luminosa, fresca e romantica quanto basta per essere assolutamente gradevole, i colori sono chiari e polverosi quasi a voler mettere in risalto le piccole imperfezioni di mobili e accessori che volutamente non nascondono la loro età, a cui possiamo regalare la gioia di una giovinezza. Pitture naturali a base di caseina (un derivato del latte), olio di lino, cera dapi sono i prodotti che si utilizzano per decorare e patinare i mobili shabby chic.

Sofia Bertello

L'altra "bottega d'arte", anch'essa in via Beria, a fianco del "salone" di Angela, la nostra artista del capello (anche questa è arte) è un caratteristico locale, ex garage, che è giusto chiamare "bottega" nel termine più classico e antico della parola.

Entrando nel piccolo laboratorio di Francesca Bonino troviamo quel disordine distintivo di tutti gli studi di pittori e scultori, un disordine familiare, coinvolgente che ti obbliga inconsciamente a guardarti attorno, ammirare le opere "buttate" qua e là, pronte per essere portate a far bella mostra nel tuo angolo preferito.

Al suo interno si respira un'aria giovane, fresca,

gioiosa, diremmo propriamente colorata, ispirata dalla semplicità e leggerezza della traccia pittorica della giovane artista. I dipinti, rigorosamente su basi naturali come tela di sacco grezza o legno massello, tutti materiali allo stato primitivo prodotto della terra, lavorato dall'uomo senza alcuna alterazione non naturale.

Anche Francesca come Sofia, usa solamente colori prodotti della natura, senza additivi o alterazioni chimiche.

Avevamo già notato le sue doti artistiche anche nel preparare le scenografie del teatrino del salone Silvio Pellico in occasione delle recite organizzate dalla Pro loco.

Come sarebbe bello e piacevole passeggiare per Revigliasco in tutta tranquillità e fermarsi a vedere una bottega d'arte con quadri, ceramiche, bigiotteria e tanti altri begli oggetti creati da mani di artisti ricche di autentica creatività.

Immaginiamo Revigliasco come un paesino dell'entroterra ligure o ancor meglio come i borghi sulle colline della Costa Azzurra.

Ci piacerebbe passeggiare tra locande, bar, ristoranti, artigiani e fiorai, tra profumi e sapori d'altri tempi.

Tutte cose che noi revigliaschesi non abbiamo. Però non disperiamo, qualche segnale, benché minimo c'è.

Per ora facciamo un gran "in bocca al lupo" a Sofia e Francesca e invitiamo i lettori a fare una "capatina" in bottega e chissà che non si trovi un bel regalo di Natale per una persona cara.

Sarà un inizio? Chissà.

TUTTO ENERGIA
www.tuttoenergia.net
Corso Trieste 24A, Moncalieri

SONO ARRIVATE LE LUCI NATALIZIE!!!

Vieni a trovarci per illuminare le tue feste risparmiando... da noi potrai trovare catene luminose a LED e la nuova tecnologia a batteria

Inoltre da noi potrai trovare batterie per moto, auto, furgoni, autocarri, trattori, camper, pc e cellulari; caricabatterie e mantenitori pile di ogni genere e tipo pannelli fotovoltaici, termici e termofotovoltaici illuminazione e LED

Tutta la più recente tecnologia per il risparmio energetico... e molto altro ancora!

Tel. 011 19441477 - E-mail info@tuttoenergia.net

Dal 1963 a Torino il miglior servizio al miglior prezzo

Adesso ci puoi visitare anche in rete

www.ferroglio.it

A Torino in via Tripoli n°192 tel. 011 3247405 E-Mail : ferroglio@inrete.it

SCONTI PRESENTANDO RIASCH GIURNAL

Visita al Parco Nazionale di Yellowstone

di Roberto Oldani

Quando ero piccolo, l'inverno era la stagione che mi piaceva meno. Giornate corte, poche possibilità di giocare all'aria aperta; il freddo era temutissimo dai miei genitori. Ricordo ancora bene, quasi cinquanta anni dopo, il rito della vestizione che mi spettava prima di uscire.

Vari strati di lana, a cominciare dalla "maglietta della salute", la più odiata: appena indossata cominciavo a prudere ovunque. Visto oggi potrei dire che i miei sono stati dei precursori del cosiddetto abbigliamento a cipolla...O forse pensavano per me un futuro come palombaro.

Comunque, in più di un'occasione i consigli anti-freddo mi sono stati utili, in particolar modo qualche anno fa, quando si presentò l'occasione di visitare in inverno il Parco Nazionale di Yellowstone, quello di Yoghi e Bubu, per intenderci. Yellowstone è nell'estremo settore nord-occidentale del Wyoming, si estende per circa 9.000 kmq su una serie di altipiani ad un'altitudine media di 2.400 metri s.l.m.. È una zona degli Stati Uniti particolarmente fredda nella stagione invernale. Le temperature scendono abbondantemente sotto lo zero per settimane, e gli accumuli di neve possono superare i due metri.

Una delle peculiarità del Parco è senza dubbio l'attività geotermica: geyser, fumarole, stagni di fango bollente, pozze di acqua calda solforosa, i cui bordi assumono colorazioni quasi psichedeliche, complici i batteri che riescono a vivere a quelle temperature e con quella salinità. L'abbondante manto di neve, che ricopre tutto tranne le parti "calde", rende il paesaggio molto suggestivo. A differenza dell'estate, gli spostamenti all'interno del Parco si effettuano con pulmini cingolati (gli snowcoach) guidati dal personale della Xanterra, l'operatore turistico che gestisce sia i trasporti interni, sia gli unici due lodges aperti.

I veicoli si muovono ad una velocità molto bassa, talvolta i cingoli faticano ad avanzare sulla neve fresca o, peggio ancora, a mantenere la rotta sugli strati ghiacciati. Ciò consente di ammirare il paesaggio e, soprattutto, di avvistare i rari animali che riescono a resistere al grande inverno. Tra questi, i più numerosi sono i bisonti, tristemente celebri per la caccia cui furono sottoposti nella seconda metà dell'Ottocento, durante la costruzione della Ferrovia del Pacifico. Sono bovini molto robusti, possono arrivare anche ad una tonnellata di peso, ricoperti da un mantello bruno di folta pelliccia che aiuta a proteggerli dal freddo. Costretti a scavare nella neve per trovare il cibo, sono numerosi in prossimità delle pozze calde e i geyser, dove il manto bianco è più sottile.

Ricordo una giornata particolarmente intensa del soggiorno a Yellowstone: ciaspolata al mattino ed escursione guidata serale, per ammirare il "lavoro" del freddo notturno. La mattina prima di uscire, come sempre, ci rechiamo alla reception per verificare la temperatura esterna, dove alcuni pannelli luminosi comunicano le variazioni in tempo reale, misurate su più punti nelle vicinanze. Alle 9.30 ci sono -24°C all'ombra, -18°C al sole.

Ci prepariamo per la gita, selezionando i vari strati che ci proteggeranno dalle temperature particolarmente rigide. Rispetto alla mia infanzia, oggi ci sono a disposizione degli indumenti leggeri e molto efficaci contro il freddo, non posso immaginare cosa avrei avuto addosso se da piccolo avessi dovuto affrontare i -24°C!

Siamo pronti a partire, indossiamo l'ultimo strato, il cappello e un primo paio di guanti. Usciamo dalla porta che dà accesso all'ampia anticamera di collegamento con l'esterno. Qui fa fresco, circa 8°C, ci si deve vestire completamente per l'esterno.

Appena fuori, la sensazione è forte; siamo in ombra, tira un pò di vento, la sciarpa su bocca e naso ci ripara dalle folate, ma l'aria che entra in gola è gelida. Ci sono da percorrere 7/800 metri su un sentiero che somiglia ad una lastra di vetro, prima di raggiungere la parte soleggiata. Avanziamo lentissimi, allontanandoci dal lodge.

Gli ultimi metri all'ombra li percorriamo con gli occhiali da sole, non averli dove il riverbero sulla neve è fortissimo può essere molto fastidioso. Finalmente la luce: lo spettacolo è tale che al freddo non pensiamo più.

Il percorso si snoda tra boschi di conifere, radure con pozze di acqua fumante circondate da piccoli arbusti che sono sculture di neve e ghiaccio. Il vapore, carico di sali minerali, spinto dal vento si deposita sui rami delle piante creando dei merletti gelati. Piccoli geyser eruttano acqua bollente che si trasforma istantaneamente in ghiaccio e ricade a poca distanza. Camminiamo in mezzo ai bisonti, tranquillamente adagiati vicino a qualsiasi superficie un pò meno fredda.



Rientriamo nel primo pomeriggio, abbastanza affaticati, camminare con le ciaspole è di per se innaturale; addosso abbiamo una decina di chili tra scarponcini, giacca a vento, pantaloni imbottiti e tanto altro.

Dopo esserci riposati torniamo alla reception, alle 16 abbiamo appuntamento con Virgil, la nostra guida per l'escursione serale. Arriva puntuale, impossibile non notarlo; è un giovane sulla trentina, alto oltre due metri, enorme. Mia nonna avrebbe detto che è stato forgiato senza economia... Ci mette subito in guardia in merito al freddo, probabilmente si toccheranno i -30°C, alle nostre spalle parte un "wow!"

Ci voltiamo per capire che succede, vediamo una coppia sulla sessantina, lei biondissima, tutta in tiro, lui più regolare, un viso stanco, aria silenziosa. La signora si scusa per il ritardo, annuncia gioiosa che sarà con noi, wow, non vede l'ora di partire, wow, oh yeah! La guida la guarda dall'alto della sua stazza, la Barbie capisce e tace. Virgil ci dà preziose indicazioni per quando saremo all'aperto, la passeggiata durerà una ventina di minuti.

Dovremo coprirci molto, come non abbiamo mai fatto, soprattutto il viso; le signore dovranno avere cura di raccogliere i capelli il più possibile sotto il berretto. Attorno ai -30° i capelli ghiacciano e vanno in pezzi. Barbie è sconvolta, wow, pensava si di coprirsi, ma rovinare l'acconciatura, wow, non era in previsione, ma è contentissima, oh yeah, di essere in compagnia di stranieri, wow! Altro sguardo dall'alto, Barbie nuovamente in stand by. La guida conclude la sua relazione, ripetendo più volte che, se rilevando la temperatura riterrà essere troppo freddo, rientreremo anticipatamente.

Congedato Virgil, Barbie tenta di attaccare bottone, ma per fortuna interviene il marito a portarla via. Nei pochi istanti riesce comunque a dirci che sono di Phoenix, Arizona, wow, il marito è bravo, oh yeah, ma un pò taciturno, lei è troppo felice di essere in compagnia di noi Italiani, wow. Sono già stanco di lei ancor prima di cominciare... Wow.

Alle 18.30 partiamo, Virgil guida un piccolo snowcoach con cingoli molto larghi. L'interno del veicolo è abbastanza angusto e parecchio freddo, tanto per abituarci...

Barbie è un torrente in piena, parla con ognuno di noi e nessuno la sta ad ascoltare, i wow e gli oh yeah rimbalzano ovunque. Stiamo viaggiando poco più che a passo d'uomo, i finestrini stanno gelando anche dall'interno; riesco comunque a vedere fuori grazie al chiarore della neve. Il cielo è abbastanza coperto e ha un colore stranissimo, sembra quasi biancastro. In lontananza si vedono i pennacchi di vapore dei geyser, molto meno evidenti che di giorno, sembrano striminziti. Ci fermiamo, siamo arrivati; dobbiamo prepararci a scendere, i tre wow di Barbie possono

andare. Virgil apre lentamente la sua portiera: arriva una folata di aria gelida che sembra una bastonata, neanche un wow, viva il gelo!

Scende e ci apre, è ora di uscire; ci fa segno di farlo lentamente, per non scivolare. Una volta fuori tiro su la sciarpa in modo che siano scoperti solo gli occhi. Iniziamo a camminare per raggiungere un piccolo campo geotermico che combatte tutte le notti per rimanere tale, ci muoviamo lentamente, siamo talmente vestiti che non potremmo fare di più.

Fa freddo, talmente freddo che si gelano anche i pensieri, la sciarpa è già ghiacciata, il mio respiro non fa in tempo a condensare.

Faccio un pò di fatica a sbattere le palpebre, gli occhi sono molto asciutti. Arriviamo a destinazione, lo scenario è incredibile: il fango quasi non ribolle, una piscina di acqua calda ha i bordi che stanno gelando. Da una minuscola fumarola esce un filo di vapore che si trasforma in un minuscolo turbine di neve.

Poco oltre un piccolo branco di bisonti forma un'unica massa di carne e pelo; sono rannicchiati gli uni agli altri, ricoperti da uno spesso strato di brina: sono le 19.10, la temperatura è -37°C. Guardo i miei amici, la poca superficie di viso che riesco a vedere mi colpisce molto, la pelle è bianchissima, anche loro hanno ciglia e sopracciglia ricoperte di brina, sulle sciarpe è ben visibile una placca ghiacciata davanti alla bocca.

Sfioro la punta dei pochi capelli di mia moglie rimasti fuori dal berretto, cadono immediatamente, come falciati. Virgil ci illustra con competenza come il freddo riduca l'attività dell'area; è una bella lezione di geologia in un luogo molto particolare, mentre parla non perde di vista il termometro e, con discrezione, osserva le nostre reazioni. Siamo ormai coperti da un sottile strato di ghiaccio.

Comincio a provare disagio, vorrei soffiarmi il naso ma so che è impossibile, con i guanti non riuscirei a prendere il fazzoletto, senza guanti manco a pensarci. I coniugi di Phoenix sono intirizziti, forse non sufficientemente coperti. La guida decide che è ora di rientrare, siamo fuori da circa 20 minuti, cammino a piccoli passi, le labbra mi fanno un male cane, sono quasi incollate alla sciarpa. Anche gli occhi non sono messi bene, bruciano, li sento gonfi, sbattere le palpebre è una tortura.

Rientriamo nel veicolo, ghiacciato dentro e fuori, siamo sfiniti, neanche un wow. Virgil accende il riscaldamento al massimo e, prima di partire, offre a ciascuno un piccolo thermos con cioccolata calda... Grande Virgil, in tutti i sensi.

Arriviamo al lodge, stanchi morti, i due dell'Arizona salutano mestamente e si eclissano. Sono le 19.50, cala definitivamente la notte, per noi si chiude una giornata memorabile.

FARMACIA SAN MARTINO
DERMOCOSMESI
PRIMA INFANZIA
OMEOPATIA ED ERBORISTERIA
SANITARI ED ORTOPEDIA
Farmacia associata Farmagrappo
VIA BERIA, 3 - REVIGLIASCO - TEL. e FAX 011/813.10.72
info@farmaciasanmartino.it - ORARIO 8:30-13:00 / 15:30-19:30

TRATTORIA TIPICA PIEMONTESE
LA TAVERNA DI FRA' FIUSCH
specialità: GRAN FRITTO MISTO BAGNA CAÛDA CON VERDURE
Aperto solo la sera
Sabato e Domenica anche pranzo
Via Beria, 32 - Revigliasco (To) - Tel. 011.860.82.24

VIVAI DELLA COLLINA
di Moreno Barbetta
Produzione e vendita al dettaglio ed all'ingrosso di piante da giardino
Via Barico - fraz. Revigliasco - 10024 Moncalieri (TO)

Nei precedenti numeri abbiamo letto qualche "racconto" della grande avventura del corpo umano in direzione del benessere di un narratore appassionato come **Alberto Vissio**, oggi proponiamo una nuova "avventura" raccontata dalla Biologa Nutrizionista, nostra nuova collaboratrice, **Lilia Garnero**.

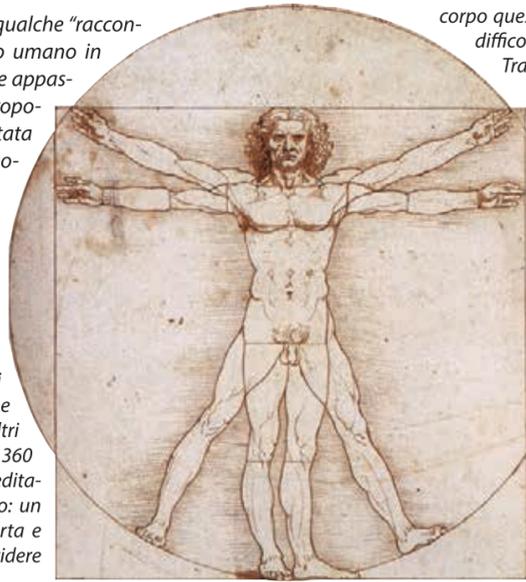
Alimenti e libertà di movimento

Come presentazione lampo, senza rubare troppo spazio all'argomento che vorrei trattare, posso dirvi che da più di 15 anni mi occupo di alimentazione come nutrizionista, utilizzo delle piante e di altri estratti in integrazione e benessere a 360 gradi, associando anche pratiche di meditazione, purificazione ed ascolto corporeo: un mondo affascinante di continua scoperta e crescita. In questo spazio vorrei condividere con voi alcune esperienze.

Entrando nel discorso, oggi vorrei proporvi un brevissimo "tuffo" nella nostra **matrice**.

Si definisce **matrice** extracellulare (MEC) quell'insieme di liquido e molecole (collagene, elastina ed una grande famiglia di altre catene molecolari) in cui tutti i nostri tessuti sono immersi. I muscoli, le ossa, i tendini, gli organi interni sono costituiti da cellule e tra di esse è presente la MEC che permette loro di modellarsi, mi percepire gli stimoli e di comunicare. Questa matrice può trovarsi in uno stato più fluido (sol) o più condensato (gel) a seconda delle condizioni e questo suo stato fisico influenza le performance dell'intero sistema organico.

Immaginate il tutto proprio come un brodo con elementi che ci navigano dentro: finché il brodo è liquido gli elementi sono relativamente liberi di fluire, man mano che si addensa imprigiona tutto ciò che è sospeso in esso. Energeticamente è facile capire come questo si traduca in stasi: da un punto di vista organico rapportato al libero spaziare del nostro



corpo questa cosa significa costrizione, movimento difficoltoso e fors'anche doloroso.

Tra i fattori che influenzano lo stato in cui può trovarsi la MEC vi è ad esempio la temperatura ambientale (il freddo contrae e "ferma": lo fa con il brodo quando lo mettiamo in frigorifero, lo fa con noi quando ci sentiamo rigidi, intorpiditi), oppure il grado di acidità del liquido della matrice. In presenza di acido si attivano una serie di reazioni chimiche ed il risultato è una condensazione, un gel più solido. Lo vediamo in cucina in certe ricette, e ascoltandoci bene potremmo sentirlo anche su di noi.

Volendo estrapolare questa condensazione in sensazioni fisiche, uno stato di gel più solido a livello di matrice e connettivo che circonda tutti i tessuti (ricordiamo i nostri muscoli ma anche tutti gli organi interni, che per funzionare hanno necessità di grande comunicazione tra le cellule), può tradursi in: irrigidimento generale, dolori articolari non fissi, sensazione di stanchezza, difficoltà di concentrazione e di memorizzazione, agitazione, sonno disturbato, mal di testa, fastidi urinari, ecc., senza parlare di sintomi collegati a vere e proprie patologie.

Per dare un valore numerico all'acidità (o alcalinità/basicità, come viene definito il suo opposto) si utilizza solitamente una scala, indicata come "pH", che va da 1 a 14. Non scenderò in particolari per non rendere troppo noioso il discorso e perdersi in rivoli di deriva chimica, basti sapere qui che tanto più il valore è basso, tanto più la soluzione misurata è acida.

Ma tutto questo cosa ha a che vedere con l'alimentazione? Diversi gruppi di ricerca (guidati studiosi come T. Remer, J. Vormann, L. Frassetto, ed altri) negli ultimi 20 anni hanno approfondito proprio i fenomeni correlati a determinate tipologie di dieta, osservando il ripresentarsi di taluni effetti, sintomatologie, peggioramenti di patologie pre-esistenti

concomitanti variazioni di pH nell'organismo. Dalle osservazioni è emerso che l'equilibrio acido-base varia a seconda del tipo di dieta e alcuni alimenti hanno un peso maggiore di altri nell'influenzarlo.

Non abbiamo spazio qui per lunghi elenchi, ma solo citando per macro-gruppi: le proteine animali, gli zuccheri, i cibi iperelaborati industrialmente hanno valori di PRAL che spostano l'equilibrio in direzione acida, mentre alimenti di origine vegetale, gli ortaggi, i cibi ricchi di fibre, oltre a contenere elementi molto utili all'organismo (vitamine, minerali, sostanze antiossidanti), sembrano tamponare l'acidità ed aumentano il valore del pH, verso una maggiore basicità. Per questo alcuni autori parlano di diete acide o alcaline e dei loro effetti sulla salute.

Dopo questa lettura alcuni di voi stanno forse a pensando ad esperienze personali passate, dove in periodi di alimentazione particolarmente "ricca" hanno avuto sensazioni di essere "bloccati e pesanti" o "acciaccati" al di là di una semplice digestione difficile o di stanchezza da eventi esterni, o al contrario a quanto si sono sentiti "leggeri", "liberi di muoversi", "fluidi" (le parole che utilizziamo per descriverci sono importanti, come vediamo) seguendo impostazioni alimentari con valenza depurativa, a base di centrifugati di verdure o comunque un'alimentazione più semplice.

Il mio consiglio è quindi sperimentare in queste prossime festività, che in tema di alimenti ad elevato PRAL possono essere grandi apportatrici, tra dolci, arrostiti, carrelli di formaggi, salumi, pesci e carni conservate, come ci sentiamo nei giorni successivi. E poi provare una giornata all'insegna dei vegetali freschi...

Ovviamente l'origine di determinati malesseri non è imputabile esclusivamente alle variazioni alimentari del nostro equilibrio acido-base, sarebbe troppo riduttivo trasformare un tema complesso come quello del cibo in un semplice valore sulla scala pH, ma questo ci aiuta a capire perché spesso professionisti in ambito motorio (fisioterapisti, osteopati, operatori shiatsu, riflessologi) insistano ad indirizzare la persona anche verso un maggior interesse per l'alimentazione, da affiancare al lavoro fisico in atto.

Se l'ambiente è più fluido e ricettivo, il processo di ritorno a condizioni fisiologiche prive di blocchi e malessere può essere facilitato.

Lilia Garnero
Biologa Nutrizionista



Ombra è luce

Ho camminato a lungo in quel corridoio cavernoso e scuro, forse per mesi.

All'inizio la luce rischiarava le pareti e rendeva sicuri i miei passi. Poi, gradualmente, senza che me ne accorgessi, si è affievolita e mi sono ritrovata sola nelle tenebre. Un tempo conoscevo la mia storia e potevo cantare, come in una filastrocca, il nome dei miei simili. Non so come sia accaduto che li ho dimenticati. Così come ho scordato il significato del mio vagare, ho scordato chi sono. Forse perché mi sentivo davvero sola, ho cominciato a parlare con ciò che era davvero presente. L'oscurità.

«Puoi sentirmi?» gli domandavo. «Quando finirà tutto questo? Quando tornerà la luce? Non mi ricordo più come sono fatta.»

Ma l'oscurità non mi rispondeva, restava silenziosa a osservarmi.

Qualche volta mi riposavo, desiderando una carezza, ma nessuno veniva.

Un giorno mi sentivo così stanca che ho smesso di avanzare. Non volevo più andare da nessuna parte, non desideravo più nulla.

Allora l'oscurità mi ha parlato.

«Perché ti sei fermata?»

Credevo di essermelo solo immaginato, ma la voce è tornata a chiedere: «Perché non vai avanti?»

«Sono stanca e sono sola» ho risposto con un filo di voce.

«Ma tu non sei sola, ci sono io con te» ha protestato l'oscurità.

«Non ti sei mai fatta vedere.»

«Nessuno mi vede, perché sono buia.»

«Perché non mi hai risposto quando ti chiamavo?»

«Non pensavo parlassi con me.»

«E con chi allora? Qui non c'è nessuno» ho detto esasperata.

«Ti sbagli, qui ci sono tante cose. Basta saper guardare.»

Rimasi in silenzio. Allora l'oscurità mi ha fatto vedere le cose che avevo intorno. Lei mi indicava dove guardare e, se mi concentravo, potevo vedere tanti oggetti dimenticati che mi erano appartenuti. Una vecchia



caffettiera, un pallone sgonfio, un libro mai finito, la fotografia del mio gatto e quella di un amico che ho perduto.

«Continua, guarda bene» mi incitava l'oscurità. Ed io guardavo meglio.

Così ho visto i volti di tante persone che non mi ricordavo di aver incontrato. Ho rivisto i momenti difficili, pastosi di sofferenza e aguzzi di dolore, e quelli lieti, soffici di risate. Non mi sentivo più triste, perché c'era l'oscurità a tenermi compagnia.

«Non ti fermare, vai avanti!» diceva l'oscurità.

«Perché sei così gentile con me?»

«Perché tu sei importante per me.»

«Io sono importante? Non so nemmeno chi sono.»

«Anch'io non sapevo chi ero, sei stata tu a farmelo capire» mi ha detto l'oscurità.

Ero sempre più stupita e non capivo, ma l'oscurità continuava a dirmi di andare avanti. Finché non ho visto una piccola luce, là in fondo al corridoio. Colma di gioia ho cominciato a correre.

A mano a mano che mi avvicinavo, la luce aumentava e mi abbagliava.

Alla fine del corridoio ho trovato la risposta a tutte le

mie domande. Uno specchio. Uno specchio che rifletteva la mia immagine.

L'oscurità era vicina a me, ai margini del mio campo di luce.

«Sei tu, sei tu la luce che cercavi» mi ha detto. «È grazie a te se io mi conosco e contemplo i miei confini.»

Per tutto quel tempo avevo vagato, dimentica di tutto, alla ricerca di qualcosa che solo io potevo darmi. Anche adesso, che brillo nel cielo consapevole del mio splendore, so che un giorno tornerò a perdersi per corridoi bui e che mi ritroverò solo grazie all'oscurità, mia sorella.

Se avete camminato al buio, in luoghi sconosciuti, senza qualcuno che vi indicasse la strada, allora sapete come ci si senta sperduti e intimamente impauriti. Anche quelli che non temono il buio conoscono l'inquietudine che le tenebre sanno agire. Questo è un periodo dell'anno particolare. Nell'ordine ciclico stabilito dalla rotazione dei pianeti, adesso stiamo vivendo un periodo di massima oscurità, che raggiungerà il suo culmine intorno al ventuno dicembre, solstizio d'inverno.

Non ce ne siamo resi conto, presi dall'euforia della stagione estiva, ma le giornate si stavano già accorciando, e adesso questo processo decrescente volge al termine. Tutte le culture, dagli egizi ai persiani, dai greci ai popoli nordici, hanno celebrato questo periodo per il suo profondo significato simbolico e, forse, per esorcizzare qualche paura.

Tutti nell'emisfero nord, e anche la nostra cultura non fa eccezione, in questi giorni si preparano a celebrare la luce. Perché è vero che l'oscurità è nella sua massima espressione, ma è anche vero che, nel momento in cui saremo all'apice della notte, proprio in quel momento la luce risorgerà.

Abbiamo perduto il contatto con i ritmi naturali, abbagliati dalla luce artificiale quanto le falene, ma questi giorni bui che volgono al termine, sembrano suggerirci che l'alternanza di periodi oscuri, propizi all'introspezione, e di giorni luminosi sia nello stato delle cose, che non si possa tenere solo metà della mela in mano, e che la luce abbia bisogno dell'oscurità per risplendere, così come noi necessitiamo di periodi difficili per scoprire noi stessi.

Daisy Franchetto

METODO
NUSH
NUTRIZIONE E SHIATSU

Ph. D. Lilia Garnero
Biologa nutrizionista
Operatore Shiatsu

garnero@metodonush.it
Tel. 347.5284899 - P. Iva 10580410016

PER LA TUA PUBBLICITÀ SU

Riasch Giurnal

TELEFONA AL 377.2691612

CARO BENZINA... DIFENDITI CON:

ar.it.co.
PETROLI

Via Cuneo, 8 - 10028 Trofarello (TO)

TEL. 011 6497945 - Fax 011/6498854 - email: aritcopetrol@libero.it

Torino e il commissario Santamaria

di Valentina Rossetto

Da sempre i romanzi gialli ci hanno abituati a strette connessioni tra il protagonista, di solito un commissario o un investigatore, e la città reale o immaginaria in cui si svolgono le sue indagini. Pensiamo, per fare alcuni esempi, a Londra e Sherlock Holmes nei romanzi di Conan Doyle, a Los Angeles e Philip Marlowe in quelli di Chandler, a Parigi e Maigret nei libri di Simenon o a Vigata, città siciliana inventata da Camilleri, e il commissario Montalbano. Anche Torino ha il suo commissario, Santamaria creato dalla coppia di scrittori Fruttero e Lucentini.

Il commissario Santamaria è meno famoso rispetto agli esempi fatti sopra ma è il protagonista di due dei gialli più interessanti nel panorama letterario italiano del dopoguerra: *La donna della domenica* (1972) e di *A che punto è la notte* (1979). I romanzi sono diventati rispettivamente un film diretto da Luigi Comencini (1975) e una mini serie TV prodotta da RAI e diretta da Nanni Loy (1994). Anche *La donna della domenica* è stata oggetto di un recente adattamento televisivo (regia di Giulio Base) che, troppo patinato e lontano dall'ironia di Fruttero e Lucentini, non ha avuto successo.

Un elemento importantissimo delle trasposizioni di Comencini e Loy è che il commissario Santamaria è sempre interpretato da Marcello Mastroianni, scelta che contribuisce a legare due opere diverse per autore e destinazione (una cinematografica, l'altra televisiva) e realizzate a quasi venti anni di distanza l'una dall'altra. Chi è il commissario Santamaria? Dopo più di 200 pagine scopriamo che si chiama Francesco, anche se nessuno si rivolge a lui chiamandolo per nome, nei romanzi è originario della Sicilia mentre quello interpretato da Mastroianni è romano, probabilmente per venire incontro alle origini laziali dell'attore.

Nel film di Comencini il commissario indaga sul delitto dell'architetto Garrone ed



Marie la Foret con Marcello Mastroianni. nel film "A che punto è la notte"

entra in contatto con l'ambiente della medio-alta borghesia di Torino e in particolare con Anna Carla (Jacqueline Bisset), moglie di un importante industriale, e il suo amico Massimo (Jean-Louis Trintignant). Attraverso le indagini Santamaria non trova solo il colpevole del delitto ma esplora una realtà composta da una serie di figure tipiche e volutamente caricaturali: il laido architetto Garrone, il geometra Bauchiero, l'americano Bonetto, le grette sorelle Tabusso e molti altri. Del resto chi meglio di una persona che viene da fuori e deve svolgere delle indagini può mettere in luce un'umanità a volte grottesca a cui i torinesi non fanno neanche più caso?

Nella due puntate della serie diretta da Nanni Loy ritroviamo Santamaria venti anni dopo, mentre tra i due romanzi ne passano solo sette. Nel corso di questi anni si è sposato e ha divorziato, non ha avuto figli e non ha perso la sua ironia garbata e discreta e neanche l'attrazione per le signore dell'alta borghesia cittadina. Questa volta l'indagine riguarda l'assassinio di Don Pezza, prete in odore di eresia, avvenuto nella chiesa di

Santa Liberata (nella realtà la chiesa di San Filippo Neri in via Maria Vittoria). Anche qui non mancano i personaggi tipici, dai dirigenti Fiat alla signora Guidi (Marie Laforet) e figlia (Yvonne Sciò), entrambe ricche e annoiate, passando per l'alto clero torinese. Se siete amanti del genere giallo e poliziesco, sia in letteratura che al cinema, vi consiglio non solo i romanzi ma anche queste due trasposizioni nelle quali la presenza di Mastroianni aggiunge elementi originali e complessità al personaggio creato da Fruttero e Lucentini.

Concludo con un "post scriptum" per cinefili legato all'attore Max Von Sidow che interpreta un cameo in *A che punto è la notte*. Von Sidow è una vera e propria leggenda del cinema, è stato protagonista di alcuni dei più importanti film di Ingmar Bergman a partire da *Il settimo sigillo* (era proprio lui il cavaliere che giocava a scacchi con la morte) e ha lavorato con molti dei migliori registi americani e italiani. In *A che punto è la notte* è l'arcivescovo di Torino e torna a interpretare un religioso venti anni dopo anni *L'esorcista*.

LORENZO BUX

Un artigiano sotto casa

Entro nel laboratorio artigianale di Lorenzo Bux, artigiano del cuoio con residenza a Moncalieri che ha posto la sede della sua attività nel suo paese Natale: Pecetto torinese.

La sua storia parla di come in un momento di così fitta crisi abbia deciso di puntare sulla bellezza, sul suo talento e la sua passione come antidoti ad un mondo sempre più frenetico e basato sul freddo consumismo. Vedo i suoi lavori e mi lasciano a bocca aperta; scatto qualche foto, pur sapendo che non saranno sufficienti da sole a trasmettere le sensazioni che i mille odori mi evocano, rendendo l'atmosfera di questo luogo così speciale e risvegliando sentori di antiche tradizioni.

Dò un'occhiata in giro: sul pavimento sei diversi tipi di incudini dalle forme più strane, sul mobiletto delle tinture svariate bottiglie in cui miscele diverse creano le sfumature più adatte alle varie creazioni, sul tavolo da lavoro e su una parete in bell'ordine attrezzi di (per me) sconosciuti utilizzo, su una lato della stanza infine un piano di granito su cui avvengono le incisioni. E tante, tantissime creazioni un pò da tutte le parti, appese o adagiate. Gli faccio qualche domanda:

Com'è nata la passione per i lavori in cuoio?

Sono sempre stato un amante delle attività manuali, di tutti i tipi: pittura, scultura, e uso dei materiali più disparati. Nei mercatini o nelle fiere quando vedevo un artigiano lavorare mi fermavo sempre ad osservarlo, ammirato. Il cuoio è bello perché estremamente versatile: si possono realizzare forme delicate e leggere come fiori e piume, con cui decorare qualsiasi cosa venga in mente: vasi, portaoggetti, set da ufficio, davvero qualunque cosa. Oppure con delle tecniche particolari come la bollitura si possono creare armature dure e resistenti come il legno.

Hai seguito degli studi particolari?

No, in effetti sono un biologo, ma preferisco lavorare con le mani e creare qualcosa di bello e duraturo. Quindi sono autodidatta!

Cosa ti piace del tuo lavoro?

Mi piace un pò tutto... Dalla parte creativa, ai profumi, alla soddisfazione del prodotto finito. Spesso la sera a casa, o mentre dormo la



notte o in viaggio in macchina mi viene un'idea, ed è bellissimo vederla prendere vita il giorno dopo sul mio tavolo da lavoro.

Quali articoli produci?

Tutto quello che mi viene voglia di fare, ma in tutto quello che faccio metto un'impronta personale; evito gli articoli che sembrerebbero avere foggia industriale.

Quali preferisci?

Ricevo ordini di diverso tipo, principalmente da tre settori: il cinema, giochi di ruolo e rievocazione storica, e artigianato classico.

Amo le armature, corpetti femminili in primis: sono spesso richiesti con decori e intagli elaborati, e posso esprimere la mia vena creativa e artistica. Ultimamente sono a lavoro su una linea di borse e borsette da donna, che nascono per essere utilizzate nella vita di tutti i giorni, non solo nelle occasioni speciali, ma anche per andare dal panneliere o in posta....

Insomma col cuoio puoi fare praticamente tutto?

Diciamo quasi, molti miei prodotti sono assolutamente di uso quotidiano: cinture da uomo e da donna, portachiavi, borse e borsette, collane, orecchini, bracciali, cover per ebook e tablet... Negli anni mi sono arrivate le richieste più strane: dal coprivotante per una Mercedes d'epoca, alla borsa da medico, ad una campana per una collezionista!

Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Sto investendo molto del mio tempo nel cinema, sono impegnato come costumista in tre progetti diversi. In più sta arrivando il Natale, e sono a disposizione per realizzare regali personalizzati: un esempio? Sotto indicazione di una ragazza, ho fatto una borsa con incastonata una splendida madreperla... È stata una bellissima idea che ha stupito anche me; da allora lavoro molto usando materiali pregiati come pietre semi-preziose, corno, malachite e lapislazzuli. Anche se ultimamente tutti mi chiedono la stessa cosa: quand'è che realizzerò un'armaturina per Daniele, il mio bimbo di otto mesi e mezzo!

Cristina Crapanzano



FURINO snc
di **FURINO G. e VERCELLINI I.**

Via Bruno Buozzi 9/G
10024 MONCALIERI
Tel. 011 641022 - uff. sin. 011 6895747
Fax 011 641737
Sub Agenzia **B.GO S. PIETRO** - C.so Roma 79
Tel. 011 6069904 - Fax 011 6825574

Ditta Giardino Coniugi

s.a.s. di **Giardino Giorgio & Enrico**
FERRAMENTA - UTENSILERIA

10021 Borgo S. Pietro - MONCALIERI (Torino)
Via Sestriere 7 - Tel. 011.606.13.57 - Fax 011.606.15.43
e-mail: giorgio.giardino@tin.it



Aloe Vera Elisir di lunga vita...
Aiuta l'organismo a difendersi



Andreotti Caterina
INCARICATA INDIPENDENTE
FOREVER LIVING PRODUCTS
349.1678633
Andreotti Caterina
caterina-8@hotmail.com



Gastronomia Alimentari
PELLITTERI

il TUO negozio di alimentari
Prodotti ortofrutticoli,
gastronomia di nostra produzione
salumi e formaggi e molto altro...
Consegne a domicilio
Via Beria, 5 Revigliasco
tel. 0118131574

Un
piccolo
ristorante
con una
grande
passione
nel
centro storico
di Revigliasco



Cà Mentin
Ristorante in Revigliasco.

Via Baricco, 3 - Revigliasco (TO)

Per prenotazioni 011/2072138

Enzo Gola 335 6810627 • enzogola@libero.it

www.camentin.it



Asilo Musicale "cav. Giuseppe Baricco" **PRIMA PUNTATA**

Abbiamo già scritto più volte dello "storico" asilo di via Bullio sempre però in generale. La sua storia è complessa, interessante e ci può dare un'immagine della vita Revigliaschese in quei tempi lontani. Nel 2004, per festeggiare i primi 140 anni, fu pubblicato dall'allora CDA, presidente Valentina Bertello, un esauriente libretto a firma Marino Briccarello, con la storia completa, dalla nascita, della pionieristica scuola revigliaschese. Ne rimangono purtroppo poche copie e sarebbe un peccato se si dovesse perdere questo scampolo di storia. In quell'occasione furono addirittura ritrovate delle vecchie carte e documenti dai quali si poté stabilire l'esatta data di apertura delle aule e l'elenco dei primi bambini iscritti. I pacchi di fogli ingialliti e pieni di antica polvere erano ammassati, incustoditi e dimenticati, nel sottotetto della casa e per fortuna, in occasione dell'importante evento, furono raggruppati ed in parte riordinati. Si fece una mostra di due giorni con gli antichi documenti e le fotografie d'epoca, oggi rimessi in mostra alla biblioteca Arduino di Moncalieri per i festeggiamenti dei 150 anni di onorato servizio.

Riasch Giurnal desidera far partecipi tutti i lettori di questo esaustivo documento pubblicandolo a puntate, con la speranza di fare cosa gradita.

COME NASCE L'ASILO

Correva l'anno 1864 quando il consigliere comunale Giuseppe Baricco, sostenuto dal Consiglio Comunale del Comune di Revigliasco (all'epoca autonomo) e con il concorso di alcuni amici, in particolare di Don Giuseppe Cornagliotto, chiese ed ottenne dall'Autorità Scolastica provinciale la promessa di un sussidio di lire 200 per fare un tentativo di stabilire in Revigliasco una Scuola Infantile.

Da tempo alcune persona avevano pensato di istituire una scuola sia per avviare i bambini alla disciplina scolastica, sia per porgere alle famiglie un certo sollievo, prendendo in custodia i bambini nelle ore di lavoro, ma l'assoluta mancanza di mezzi aveva arenato ogni iniziativa.

Nell'autunno del 1864 quindi si decise di istituire a scopo sperimentale questa Scuola Infantile e si ebbe la fortuna di trovare una casa adattissima nel centro del paese, di proprietà del signor Giuseppe Boggio che ne consentì anzi l'uso gratuito. Si allestirono i banchi, si raccolsero dei mobili e la giovane Margherita Aliberti, residente in loco, venne prescelta quale maestra, con la collabora-

zione della sua madre per accudire alla disciplina e alla pulizia della scuola. Negli ultimi giorni di novembre 1864 iniziarono le lezioni con una trentina di bambini di entrambi i sessi. Esauriti ai primi del 1865 i fondi ottenuti dall'Amministrazione Provinciale si procedette di mese in mese con il concorso di sostenitori benemeriti e con una sottoscrizione popolare (avvenuta in occasione delle Elezioni Comunali del 1865!) fino ad arrivare a settembre 1865. Fu allora che il Consigliere Baricco si rivolse con apposita circolare a tutti i contribuenti del Comune, invitandoli a dare il loro nome ad una sottoscrizione triennale per Azioni di lire 2 annue, onde assicurare per qualche anno le sorti della Scuola.

I sottoscrittori furono invitati ad una generale adunanza per il giorno 15 ottobre 1865 alle ore 9 del mattino nella Sala Comunale per nominare un Comitato direttivo e per gettare le principali fondamenta della istituzione.

PRIMI AZIONISTI E ANONIMI BENEFATTORI

I primi azionisti erano in numero di 82 e tra loro si segnalavano i nominativi del Cav. Maurizio Beria D'Argentine, dell'Avv. Fantini, di Giovanni Cornagliotto, di Gustavo Defernex, di Luigi Fiorio, di Vincenzo Martinolo, della famiglia Zappata. Nel rendiconto triennale (1866-1868) ci si felicitava per la frequenza dei bambini che si aggirava intorno ai 45-50, per l'aumento delle azioni sociali (nel primo anno 214; nel secondo 238 e nel terzo 235) e per la chiusura sempre in attivo della Società. Si segnalava inoltre che un anonimo benefattore aveva fatto il cospicuo dono di 1000 lire; ed un altro aveva dato a mutuo altre 1000 lire per dieci anni a titolo gratuito. Bei tempi quando gli anonimo benefattori non mancavano...

L'Asilo fu eretto in Ente Morale in data 7 marzo 1869 con la presentazione di uno Statuto Organico che stabiliva tra i vari articoli:

- L'Asilo infantile fondato nel comune di Revigliasco Torinese col concorso di soci benefattori ha per scopo di custodire ed educare i bambini d'ambo i sessi domiciliati nel Comune procurando loro l'istruzione religiosa, morale ed intellettuale;

- La Società è composta da azionisti; l'Amministrazione presenta cinque membri (Direttori) con carica quinquennale tra i quali è eletto il Presidente ed un Tesoriere;

- I bambini sono ammessi dai tre ai sei anni e

sono custoditi nella scuola da mattina a sera e la scuola rimane chiusa per un mese in autunno;

- Quando l'Asilo avrà i fondi sufficienti sarà distribuita giornalmente una minestra per la quale i bambini non poveri pagheranno a mesi anticipati;

- Il governo interno della scuola è affidato ad una maestra aiutata da un'assistente.

LE NORME DELLO STATUTO DEL 1870

Per quanto concerne le Norme disciplinari si segnala che le ammissioni avvengono due volte l'anno al 15 al 31 ottobre e dal 1 al 15 aprile; i bambini devono portare con sé un panierino con tanto pane o polenta che basti per il pasto di mezzogiorno con qualche frutto o piccola quantità di formaggio, non è permesso portare vino; nel presentarsi a scuola i bambini devono avere la faccia e le mani pulite, i capelli corti e la testa netta e portare un moccichino appeso alla cintola.

Nell'ordinamento sottolineiamo alcuni punti:

- Dopo l'appello la maestra dice le orazioni... con divozione e compostezza;

- Una preghiera precederà e chiuderà gli esercizi scolastici del mattino e della sera...

- Provvedano a mantenere l'ordine e la nettezza e nel tempo della refezione a far nessun atto di ghiottoneria;

- I mezzi principali per mantenere la disciplina consistono nelle ricompense e nelle punizioni; tuttavia si avrà cura di evitare queste ultime per quanto è possibile. Le ricompense sono: parole affettuose della maestra e dei benefattori che visitano la scuola; facoltà di domandare grazia per i compagni puniti; attestati di merito; una medaglia concessa temporaneamente o immagini; premi di fine anno. Le punizioni sono: amorevoli ammonimenti; riprensione più o meno severa a seconda dei casi; obbligo di star zitto al proprio posto per un tempo determinato.

Nel primo Consiglio d'Amministrazione eletto dall'Assemblea degli azionisti del 26 settembre 1869 figuravano il Presidente cav. Giuseppe Baricco, Don Massimo Fasolio (arciprete di Revigliasco), il cav. Luigi Beria d'Argentina, don Giuseppe Cornagliotto, Michele Brunasso. Lo Statuto organico datato 6 ottobre 1870 fu approvato in data 8 gennaio 1871 a firma di Vittorio Emanuele e Giovanni Lanza.

Sentimenti e rimpianti di un pittore

Che belle le bianche nuvole grandi, lontane... adagiate sulle azzurre distanze, ai giovani incerti e un pò titubanti infondon nel cuore le grandi speranze.

Avevo vent'anni e nel grano maturo, cantando felice sognavo il domani, dipingevo i papaveri pensando al futuro, e spesso sbadato mi sporcavo le mani.

Passando le dita nei neri capelli, lasciava il suo segno il bianco colore, scorreva la vita i suoi giorni più belli sempre felice e con grande furore

Grandi successi e mille consensi, mi resero i giorni sereni e gioiosi, su bianche tele i colori più intensi, con giovani donne ed amici festosi

che bella la vita serena e gaudente, che belle le grandi speranze..... che belli i ricordi che tornano in mente che belle le azzurre distanze.....

oggi ancora dipingo le bianche nuvole grandi ma passando le dita nei bianchi capelli li macchio di nero con questo colore e rimango in silenzio un pò triste per ore.

Il giallo del grano un pò meno intenso, papaveri pochi... ed i gelsi spariti... rimpiango i bei giorni e spesso ripenso ai grandi furori, ai miei anni sfioriti

Ma anche quando il vento è furioso ed intenso che bella... e che dono stupendo è la vita, non posso scordala e sempre ripenso a quella gioiosa nuvola, bianca....infinita.

Leonardo Vannella

RICETTE - DOLCI - CROSTATA AL CIOCCOLATO CON MOUSSE ALL'ARANCIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Preparazione della pasta frolla

-200 gr farina 00
-100 gr margarina vegetale
-60 gr zucchero
-1 spicchio d'aglio
-50 ml latte di soia
-1 pizzico di sale

Preparazione della crema

-220 ml latte di soia alla vaniglia
-60 gr zucchero
-30 gr amido di mais

Preparazione della ganache

-150gr cioccolato fondente
-120 gr panna veg per dolci

Preparazione della mousse all'arancia

-220 ml latte di soia alla vaniglia
-60 gr zucchero
-30 gr farina 00



-1 arancia non trattata
-160 gr panna veg per dolci

Frolla: in una ciotola versare farina, zucchero, sale e margarina fredda. Mescolare con la punta delle dita fino ad avere tante briciole, unire il latte freddo e impastare subito; aggiungere il cioccolato e lavorare fino a ottenere una palla liscia e compatta. Avvolgere in pellicola e tenere

in frigo almeno 1/2 ora.

Crema: in un pentolino versare amido di mais e zucchero, miscelare bene e unire adagio il latte caldo mescolando fino ad addensamento, spegnere e tenere da parte.

Ganache: in una ciotola da microonde versare panna e cioccolato a pezzi (pochi minuti alla max potenza) o fondere a bagnomaria. Mescolare con una frusta e unire alla crema. Stendere la frolla su carta forno poco infarinata e poi in uno stampo da 24 cm. Versarvi la crema e livellarla; con la pasta residua creare strisce decorative. Cuocere in forno prerisc. a 180° per 35/40 min.

Mousse all'arancia: in un pentolino versare il latte e la buccia di 1 arancia grattugiata, quando bolle spegnere e far intiepidire. Procedere come per la crema della crostata. Far raffreddare e unire la panna montata. Tenere in frigo almeno 20 minuti e servire.




BANCA CARIGE ITALIA
Ag.1 di Moncalieri - Revigliasco
Via Beria, 22
Tel. 011 8131811
Un porto sicuro nella vostra città.

PANIFICIO PASTICCERIA EL PANATE'
consegne a domicilio
Servizio rivendite, mense, comunità, ristoranti, ecc...
Troverete il nostro pane fresco ogni giorno!
Via Beria, 38/b Revigliasco (To)
Tel. 011.813.10.43

CMT SRL
Costruzioni Metalliche Torino
Via Asti, 57 - 10026 Santena (TO)
Tel. 011-9493319 Fax. 011-9493327
Arredo negozi - Recinzioni
Studi e progettazioni su misura