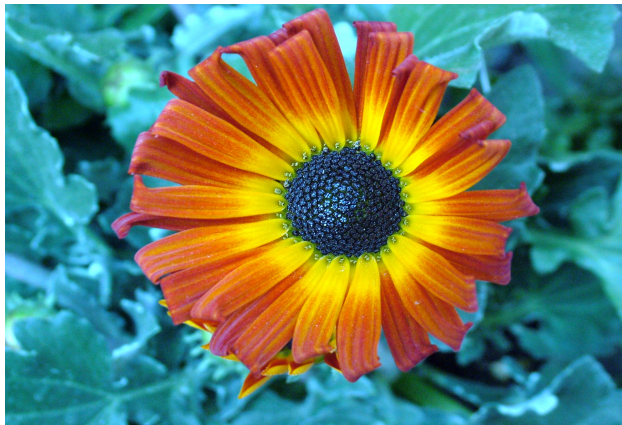




Editoriale

Diceva il saggio: "Ogni passo è pace. Trasforma il sentiero senza fine in gioia".

E' un po' come dire "cammina".

Camminare per star bene, per turismo, per arte, per stare insieme.

Il cammino, metafora esistenziale, impone di chiederci dove andiamo e da dove veniamo.

Camminando all'aria aperta in solitudine o in compagnia, si avvertono tante possibilità, il positivo contatto con la natura, la conoscenza del proprio corpo, l'acquisto di autostima, di fiducia e di sicurezza nelle proprie capacità ed infine l'opportunità di socializzare.

Il camminare è libertà, una libertà assoluta di pensare, sentire e fare come si vuole.

"... quando cammino con il limpido cielo azzurro sopra la mia testa, l'erba sotto i piedi, una strada serpeggiante dinanzi a me, allora il pensiero va'... e sorrido... felice in una pace inconfondibile."



Leggenda

La notte del 17 gennaio, dice la leggenda, accendendo un lume davanti a Sant'Antonio Abate, gli animali potranno parlare tra loro e noi uomini potremo ascoltarli, benché non partecipando alla discussione. Il tutto nelle stalle, ma anche all'aperto dove, beninteso, esista un'immagine del Santo. La tradizione, qui da noi, nasce dal fatto che Sant'Antonio viaggiasse sempre solo, con l'unica compagnia di un maialino col quale, pare, facesse lunghe discussioni. Avendo detto maiale rubato un tizzone dall'inferno, regalando agli uomini il fuoco, ecco che il lumino davanti al Santo ridarebbe a maiali & Co. la possibilità di parlare.



La Grande Storia

L'antico tracciato che collega Bologna a Firenze attraversa vallate, boschi, canyon, fattorie, santuari sotto spettacolari orizzonti. Da qui è passata anche la Grande Storia, da Casanova a Dante, da Goethe a Marconi.

Si chiama Via Degli Dei.

Quattro giorni a piedi sul sentiero lontano da stress e rumori dove s'incontra un'infinita varietà di paesaggi.

Cento chilometri per prati, pietraie, su e giù tra terra e cielo alla mercé del clima e degli agguati dei banditi.

Nel 1300 Papa Bonifacio VIII istituì il Giubileo della Chiesa Cattolica e i pellegrini del Nord Italia e di mezza Europa affollavano il sentiero per raggiungere Roma.

Perché è chiamato il sentiero degli Dei, non per virtù ultraterrene ma perché molti luoghi lungo il cammino sono chiamati monte di Venere, monte di Giunone, monte Luario in onore di Lua, dea associata a Saturno e poi monte Adone sulla vetta del quale si pensava ci fosse un tempio pagano.

Il percorso si fa ripido dopo aver abbandonato la spianata di papaveri che macchia gli orizzonti intorno a Villa Griffone a Pontecchio di Sasso Marconi, luogo in cui Guglielmo Marconi, nel 1895 compì i suoi primi esperimenti di telegrafia senza fili e per i suoi studi nel 1909 ricevette il premio Nobel per la Fisica.

Sono scorci di inaspettata bellezza dove solo il profilo verde della collina trattiene quel bagliore accecante di rosso scarlatto.

Dopo aver attraversato i campi in fiore di Prati di Mugnano, il sentiero sale verso le spettacolari Torri di monte Adone. Si tratta della parte più elevata del contrafforte d'arenaria formatasi milioni d'anni fa, nel Pliocene, per l'erosione del vento sui depositi sedimentari trasportati dai fiumi. I corsi d'acqua, in quelle remote ere geologiche andavano a morire nell'immenso golfo marino che allagava l'attuale Appennino bolognese. E' difficile, mentre si guarda verso il fondovalle pensare che una volta laggiù c'erano spiagge. Ma basta smuovere sottili strati di roccia per vedere conchiglie e fossili.

Il piccolo viaggio nel tempo prosegue e tra vallate e fitti boschi, si raggiunge il Castello di Trebbio e poco

fuori Monzuno, l'antico ospitale dove mille anni fa i monaci vallombrosiani davano vitto e alloggio ai pellegrini diretti in Toscana.

Si arranca ancora un po' e poi, lungo il passo della Futa, a mille metri di altitudine, appare il metafisico cimitero con le lastre spazzate dal vento dei 30.683 soldati tedeschi morti durante la seconda guerra mondiale. Sono tutte uguali, senza fiori e con rarissime fotografie.

Avanti ancora s'incontra l'Abbazia di Buonsollazzo in totale abbandono. L'aura di molti personaggi aleggia lungo la via degli Dei. Quella del marchese Ugo di Toscana, ancora presente intorno alla vecchia Abbazia. Si racconta che il "gran barone" citato da Dante nel XVI canto del Paradiso, fosse uno sfrenato peccatore ma un giorno, smarritosi nei boschi della Tassaia, si ritrovò all'inferno. In quella visione uomini sfigurati torturavano le anime dannate con ferro e fuoco. Rimase talmente turbato che decise di vendere i suoi averi e di far edificare sette badie, tra cui quella del Buonsollazzo. A questo proposito: nel 1286 Dante è a Bologna e, anche se non esistono documenti della sua presenza sulla Via degli Dei, non può che essere passato di qui.

In compenso ci sono notizie di illustri viaggiatori che percorsero questa strada: Michel De Montaigne nel 1580, due secoli dopo Goethe e nel 1811 Stendhal. Prima di lui nel 1761 passò anche Giacomo Casanova e nel 1845 passò persino lo Zar di Russia Nicola I.

Insomma a quei tempi i viaggi erano duri, pensate, ci volevano 14 ore e 15 minuti per andare in carrozza da Bologna a Firenze. Se non si procedeva a passo d'uomo poco ci mancava. Tanto valeva farsela a piedi con la benedizione degli dei.

In quattro-sei giorni di cammino la Via termina a Fiesole dopo 106 chilometri.

Il premio di questa lungo cammino: l'odore della solitudine, la natura che conforta e a volte fa paura e lo sguardo che corre, come i cavalli, verso sconfinati spazi aperti.

(Ispirato da un articolo di Paolo Simoncelli)

L'angolo della salute

LA PAPPA REALE

Conosciuta solo dal XVII secolo, la **pappa (o gelatina reale)** costituisce il nutrimento di tutte le larve dell'alveare per i primi tre giorni di vita e nutrimento esclusivo dell'ape regina nel corso di tutta la sua esistenza. E' prodotta esclusivamente dalle api nutrici, in età compresa tra il 5° ed il 14° giorno dalla loro nascita.

La nutrizione con pappa reale costituisce il fattore determinante della trasformazione di una larva di ape operaia in "ape regina": permette lo svilupparsi dell'apparato genitale che produce le uova, unico caso in natura dove l'alimento cambia l'individuo. Inoltre prolunga la vita dell'ape regina fino a 5 anni contro i 30-40 giorni dell'ape operaia.

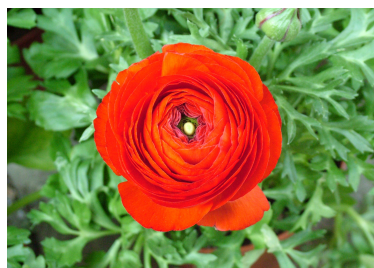
ASPETTI E PROPRIETA' FISICO – CHIMICHE

La pappa reale si presenta con l'aspetto di una pasta gelatinosa di colore biancastro o leggermente giallastro, ha un PH vicino a 4 ed è per questo che il suo sapore è acido.

La pappa reale contiene **aminoacidi**, componenti fondamentali delle proteine che forniscono il "carburante" all'organismo sotto forma di calorie. Otto sono gli aminoacidi indispensabili all'organismo umano, ma la pappa reale ne contiene ben diciannove. Tra questi particolarmente utile è il triptofano che aumenta la sintesi di serotonina: incrementa la padronanza di se', la concentrazione e la memoria mentre l'acido glutammico permette vivacità e chiarezza di idee.

La pappa reale contiene inoltre un gran numero di **vitamine** (particolarmente abbondanti sono le vitamine del gruppo B) e **minerali** (calcio, rame, ferro, fosforo, potassio, silicio, zolfo).

In conclusione, la pappa reale presenta un notevole numero di elementi indispensabili alla vita ed in parte anche una percentuale di sostanze attualmente ancora sconosciute, tutti agenti in armonia naturale ed in sinergia, cosa questa rivelatasi impossibile da realizzare nei laboratori.



PROPRIETA'

L'esperienza clinica di sperimentatori ed utilizzatori nonché test ed esperimenti attribuiscono alla pappa reale potenzialità che si esplicano essenzialmente:

-**sull'equilibrio neuro psichico**: provocando un aumento di consumo di ossigeno nei tessuti, migliora l'ossigenazione cerebrale con l'effetto di provocare un comportamento meno depresso e più attento, con una migliore resistenza all'angoscia ed alle contrarietà.

-**sul sistema endocrino**: in particolare sulle ghiandole surrenali.

-**sull'apparato digerente**: aiuta la ripresa dell'appetito, il buon funzionamento di certe funzioni organiche sregolate o carenti e ristabilisce armoniosamente metabolismi venuti meno.

BIBLIOGRAFIA

Le informazioni sono state tratte da Dr. Yves Donadieu "Pappa reale – Terapia naturale" (Librairie Maloine S.A. Editeur)

Ricette di cucina

ANTICA TARTRA' PIEMONTESE

(crème caramel di cipolle bianche)

Ingredienti per 4 sfornati

1 cipolla bianca di media grandezza – 50 g di latte – 50 g di panna – 2 uova – sale pepe qb

Ingredienti per la fonduta

100 g di raschera – 80 g di latte – 1 tuorlo – 1 cucchiaino di maizena

Procedimento

Sbollentare le cipolle bianche per 15 minuti, scolarle e in una ciotola unire tutti gli altri ingredienti. Successivamente frullare il tutto.

Imburrare 4 stampini di alluminio, versarci il composto e cuocere a bagnomaria in forno a 180 gradi per 20 minuti

Per la fonduta tagliare il raschera a cubetti, unire tutti gli altri ingredienti a freddo in un pentolino e metterlo sul fuoco a fiamma medio bassa, continuando a mescolare con una frusta fino a che non si ottiene un composto omogeneo.

Al momento di servire versate la fonduta sullo sfornato caldo.

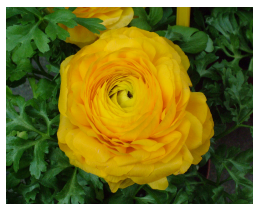
BUON APPETITO!

Informazioni pratiche

- ➔ *la prossima conferenza:* giovedì 12 alle 15:30
Marco Polidori presenta: "L'Armonia musicale nella composizione. Analogia di suoni e colori"
- ➔ *Inglese:* martedì 10 febbraio alle 17:00
penultima lezione
- ➔ *Informatica:* ulteriori lezioni del secondo livello
lunedì 9 febbraio ore 15:00 Sala Com. Montana
- ➔ *Forme di espressione Teatrale:*
martedì 10 e 24 febbraio alle 15:00
- ➔ *Burraco:* mercoledì 11, 18 e 25 febbraio
ore 15:00
- ➔ *NordicWalking:* inizio (tempo permettendo)
sabato 21 febbraio ore 8:30,
partenza dal parcheggio del Gilly
- ➔ Teatro Regio "Le Nozze di Figaro" di
W. A. Mozart – venerdì 13 febbraio
partenza h. 13:00 da p.zza Montenero
- ➔ Milano – Palazzo Reale
"Van Gogh – L'Uomo e la Terra" -
venerdì 27 febbraio – partenza ore 9:00
dal parcheggio Gilly
- ➔ giovedì 5 marzo - Gara di Torte – per chi vuole
partecipare: chiamare Nadia al 339/5614621
- ➔ venerdì 6 marzo - alle 20,30 - unica lezione
Ginnastica Facciale – presso la sala
Consigliare - Torre Pellice

Questo numero

A questo numero hanno
collaborato:
Nadia Arnoulet,
Bruna Vasciminno Simondi,
Paolo Taverna,
Paola Caffaro



Serate per tutti gli amici dell'Uni3

PARTECIPATE NUMEROSI

- ➔ martedì 10 febbraio, alle 20,30 , Cena Colorata
presso il ristorante Centro a Torre Pellice
30 euro - confermare entro sabato 7 febbraio
- ➔ venerdì 20 febbraio, alle 20:45, presentazione del
libro "Soltanto una ferita" di Ettore Iacopi. Presso la
chiesa cattolica "Sacro Cuore di Gesù" a Luserna San
Giovanni. Ingresso gratuito.

L'Uni3 di Torre Pellice

INDIRIZZO MAIL

uni3ditorrepellice@gmail.com

ATTUALE DIRETTIVO

Presidente : Bruna Vasciminno Simondi
Tesoriere : Edoardo Simondi
Segreteria : Silvana Molino, Gardiol Rosa M.,
Attilio Revelli , Edoardo Simondi
Assistenti : Nadia Arnoulet
Teleaccompagnamento: Attilio Revelli

