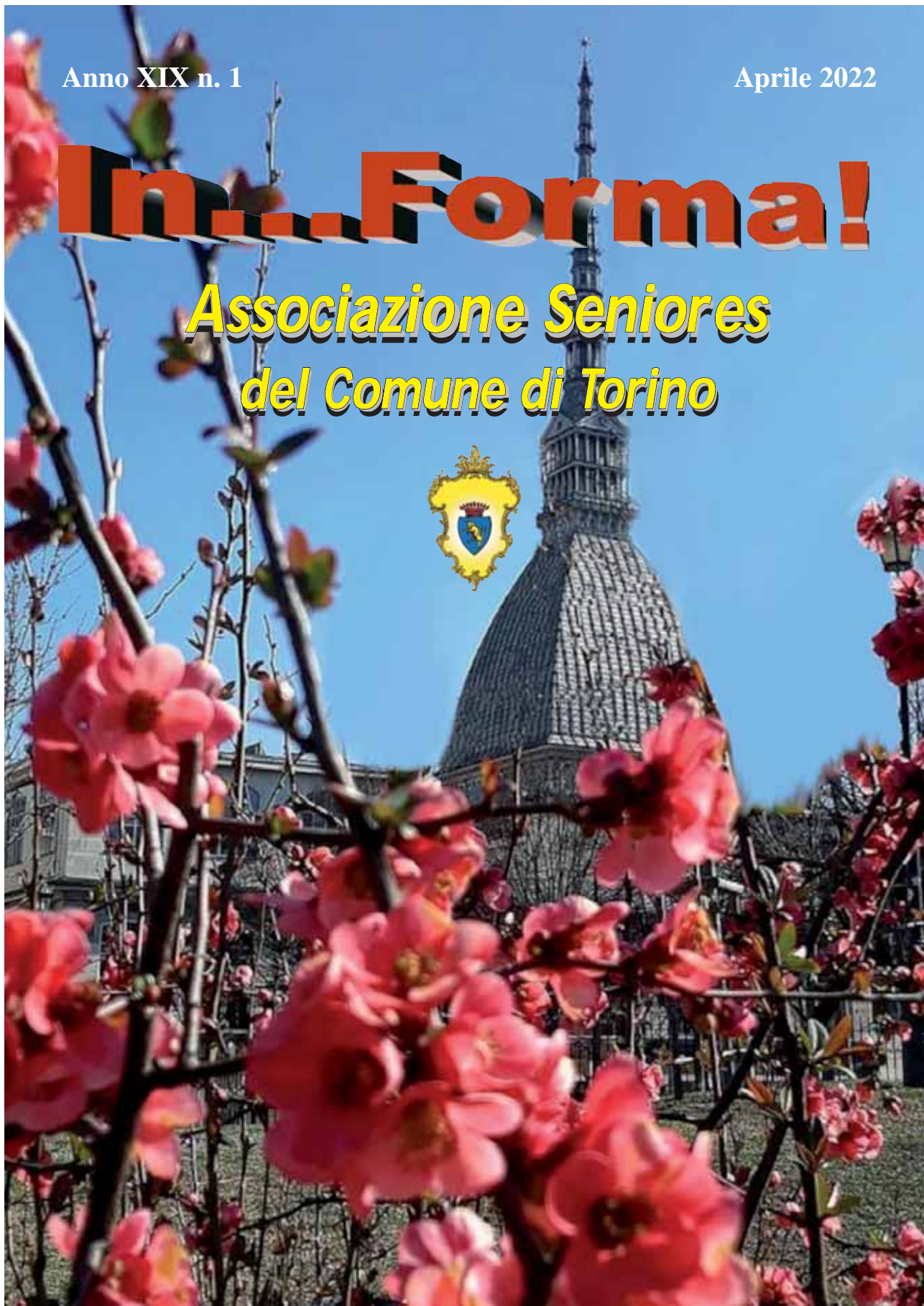


Anno XIX n. 1

Aprile 2022

# In...Forma!

*Associazione Seniores  
del Comune di Torino*



**ASSOCIAZIONE SENIORES  
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino  
Telefono: 011 - 01131954-52-51  
Fax: 011 - 01131840  
[associazione.seniores@comune.torino.it](mailto:associazione.seniores@comune.torino.it)  
[www.comune.torino.it/lavoratorianziani](http://www.comune.torino.it/lavoratorianziani)  
Cod.Fisc. 80099240014

**Orario di ufficio**

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

**PRESIDENTE:** Luisella NIGRA

**VICE PRESIDENTE:** Nicoletta ARENA

**SEGRETARIO:** Francesco DANTE

**SEGRETARIO ONORARIO:** Giovanni AJMAR

**TESORIERE ECONOMO:** Anna Maria ROCCIA

**CONSIGLIERI:** Francesco BARDINO  
Mirella BORELLO  
Enzo BRAIDA  
Michela CANELLI  
Laura CARAMELLI  
Giovanna CERULLO  
Maurizio FLORIO  
Guido GIORZA  
Maristella PECCHIO  
Loretta SONCIN  
Aldo STRIPPOLI

**REVISORI  
DEI CONTI:** Domenico PIZZALA  
Alfonso SANUA  
Renza VARVELLO

**IN...FORMA!**

**Direttore Responsabile:**  
Franco CARCILLO

**Direttore Editoriale:**  
Luisella NIGRA

**Comitato di redazione:**  
Guido GIORZA  
Aldo STRIPPOLI

**Hanno collaborato a questo numero**

Francesco BARDINO  
Mirella BORELLO  
Laura CARAMELLI  
Rosalba FENOGLIO  
Antonio NACCA  
Franca ROSSO  
Alberto VANZO

Autorizzazione del Tribunale di Torino  
nr. 16/2021 del 22.03.2021 già 1921/1968

Stampato presso Tipografia FB s.n.c., Alpignano (TO)

**Sommario**

<b>Editoriale</b>	<b>Pag. 1</b>
<i>Benessere - Salute - Alimentazione</i>	
<b>L'olio di oliva... alimento millenario</b>	<b>3</b>
<i>Giardini - Orti e dintorni</i>	
<b>L'anima degli alberi</b>	<b>9</b>
<b>La primavera a Torino</b>	<b>15</b>
<i>Per ridere un po'</i>	
<b>Proverbi piemontesi</b>	<b>19</b>
<i>Creatività</i>	
<b>Senbazuru</b>	<b>20</b>
<i>Vita Sociale</i>	
<b>Assemblea annuale dei soci</b>	<b>23</b>
<i>Tempo libero</i>	
<b>Viaggi e gite</b>	<b>24</b>

**In copertina:** *Mole Antonelliana in primavera.*

## *Speranza e Pace*

**A**bbiamo lasciato il 2021 guardando al 2022 con tanto ottimismo e con la speranza di aver superato i momenti più difficili dell'emergenza sanitaria ma purtroppo dei nuovi tragici eventi si sono presentati a raffreddare le nostre aspettative.

Abbiamo gioito per i nostri campioni olimpici che hanno risvegliato l'orgoglio italiano e ci hanno rappresentato con onore ed entusiasmo alle Olimpiadi Invernali di Pechino ma l'entusiasmo è durato poco.

Ora siamo ripiombati nell'angoscia per quanto sta accadendo sul palcoscenico internazionale.

Eventi incredibili, inaccettabili che non pensavamo potessero avverarsi calpestando la Democrazia, la libertà dei Popoli.

Nell'approssimarsi della Pasqua vogliamo ancora avere la Speranza di poter consolidare la Pace e la colomba (rappresentata nel notiziario), che porta in dono un ramo di ulivo, vuole essere messaggera di questo Augurio.

In copertina abbiamo inserito la Mole Antonelliana con uno sfondo floreale che annuncia la primavera e che esprime allegria; vuole essere un buon auspicio per noi e la nostra Città.

È il monumento che ci rappresenta e che viene utilizzato per evidenziare gli eventi più importanti, grazie alle proiezioni che sono visibili anche da lontano.

In questo numero del notiziario troverete articoli molto interessanti sul tema della salute, curiosità sugli alberi, la primavera a Torino e l'origami che, con il racconto delle "mille gru", sia un auspicio per la Pace.

Leggerete un caro ricordo a Giovanni Ajmar, che purtroppo ci ha lasciati e al quale desideriamo inviargli un grande abbraccio anche perchè è stato un assiduo e premuroso lettore di In...Forma!

***Luisella Nigra***

---

---

## In ricordo di Giovanni Ajmar



Caro Giovanni, te ne sei andato così, in silenzio, senza avvertirci... ma forse però sei ancora lì, a curare i fiori del giardino e le piante del tuo caro nipote Marco, che fin che ha potuto ti ha portato con sé a rivedere la tua Torino, oppure in montagna, al mare, e su e giù per la Langa, ovunque lo chiamasse il lavoro. Forse sei ancora nell'amata vigna, dove ti preparavi il caffè e poi, in solitudine, ti godevi il sole, gli odori della campagna, il fruscio svelto di una lepre o di un fagiano, e il canto degli uccelli che, in quel silenzio, ti faceva compagnia. E lo raccontavi, sorridendo soprattutto con gli occhi; occhi non sempre allegri quan-

do si parlava del Toro e delle sue defaillances: il "granata", si sa, "è una fede" e credere a volte è doloroso! Forse sei lì, tra le carte del "tuo" Archivio storico, che ti dai da fare con colleghi e superiori, e aiuti studenti, ricercatori e professori, anche stranieri, con la tua inconfondibile perizia nello scovare i documenti. Forse ancora sei con noi, al Gruppo dei Seniores, tu, segretario onorario dopo lunghi anni di servizio: l'Ajmar conosciuto e apprezzato da tutti, sollecito, gentile e affidabile, sempre pronto a correre di qua e di là... [Poi tornavi e raccontavi che avevi incontrato un collega e eravate andati a prendere un caffè: ovviamente aveva pagato lui, riferivi ridendo...].

Ora, che sei lassù, continua a raccontarci storie favolose, mentre poti con sapienza una cometa e curi la tua aiuola luminosa di stelle! Grazie Giovanni, per la tua amicizia, sincera e corale

*I soci dell'Associazione*

## *L'olio di oliva... alimento millenario*

*L'Olio di oliva che spicca sulle nostre tavole e nelle nostre cucine, ed è anche un importante elemento della storia europea, il frutto emblematico di una civiltà.*

**L**e origini dell'olio di oliva sono antichissime. Le prime testimonianze risalgono al 4000 a.C. in Armenia, Palestina, Creta e anche in India. Ne sono prova il ritrovamento di numerose anfore destinate alla sua conservazione.

L'olio di oliva veniva utilizzato come balsamo per la pelle, per alimentare le lampade, come medicinale o unguento.

I Fenici adottarono l'uso dell'albero dell'olivo più o meno nello stesso periodo ed è senza dubbio a loro che si deve la sua introduzione anche in Egitto dove veniva usato nelle offerte agli dei e ai faraoni, come ingrediente per la produzione di balsami profumati e nella farmacopea per uso terapeutico.

Nel 2500 a.C. i Babilonesi regolarono e normarono la produzione e il commercio dell'olio di oliva, ma furono i Greci a diffondere la coltivazione dell'olivo nel bacino del Mediterraneo.

Nella Genesi, mentre la terra era ricoperta dalle acque del diluvio, Noè

inviò una colomba per capire se le acque si erano abbassate. L'uccello tornò con un ramoscello di olivo nel becco, diventato poi segno universale del legame tra Dio e gli uomini. Un simbolo di pace che è stato anche ripreso per emblema dalle Nazioni Unite.

Furono poi i Romani a diffondere la pianta in tutti i territori dell'Impero e a imporre il pagamento dei tributi sotto forma di olio di oliva.



---

Grazie a loro la coltivazione e la produzione dell'olio per uso alimentare migliorarono e il prodotto si diffuse fino ai territori del nord Europa.

E furono ancora i Romani a classificare l'olio in base alle diverse tipologie di spremitura:

**Oleum ex albi ulivis** di altissimo pregio ottenuto da olive verdi, ricavato da olive di giusta maturazione, **Oleum maturum** ricavato da olive nere già mature e quindi di qualità inferiore, **Oleum caducum** di qualità mediocre ricavato da olive cadute a terra per maturazione ormai avanzata, **Oleum cibarium** di pessima qualità, ricavato da olive aggredite dai parassiti e destinato in parte all'alimentazione degli schiavi e in parte a usi diversi. Nel Medioevo vennero poi recuperati i terreni migliori per la produzione dei cereali e la coltivazione dell'olivo, grazie anche all'intuizione di una parte della classe nobiliare che vedeva nell'olio un commercio fiorente. Nel 1400 l'Italia divenne il maggior produttore di olio al mondo. Ma è proprio in questo periodo che in alcune zone d'Italia si incominciò a preferire all'olio l'utilizzo di alcuni grassi animali come il burro o lo strutto e la coltivazione degli olivi fu parzialmente abbandonata.

Nel Rinascimento, grazie alle abbazie e ai conventi dove i monaci erano i custodi fidati di piante ed erbe officina-

li, fu recuperata dall'abbandono l'arte sia della olivocultura sia della viticoltura (proprio come abbiamo visto nel precedente articolo dedicato al vino), con l'acquisizione di terreni ormai incolti ma adatti alla piantumazione.

Nel 1500 l'olio passa da un uso tendenzialmente familiare e locale ad una dimensione internazionale attraverso scambi commerciali di maggior respiro. Questi diventano ancora più importanti perché l'olio risulta una componente indispensabile per la fabbricazione del sapone. Il sapone esisteva già nell'antichità come miscuglio di olio e cenere ma diventa progressivamente un prodotto lavorato su grande scala, come nel caso del sapone di Marsiglia.

Agli inizi del '700 si iniziò a catalogare l'olivo e i suoi frutti classificandoli secondo la provenienza geografica. L'olio venne sempre più utilizzato in tutta Europa e quello italiano riconosciuto come un prodotto di eccellenza.

Sempre nel '700 alcuni missionari francescani portarono i primi alberi di olivo nel Nuovo Mondo ma fu solo cent'anni dopo che l'olio di oliva fu commercializzato in America grazie agli immigrati italiani e greci.

Nella seconda metà del '900 l'olio, a causa del boom economico, iniziò ad essere considerato un alimento povero e venne sostituito dai più ricchi grassi animali.



Gli ultimi decenni hanno decretato invece il successo e la riqualificazione dell'olio, anche grazie alla **dieta mediterranea**.

L'olio di oliva è diventato uno dei prodotti alimentari più amati e più esportati nel mondo.

Secondo stime attuali sembra che nel mondo si coltivino circa 750 milioni di olivi la maggior parte nell'area del bacino del Mediterraneo. La Spagna ne è il suo più grande produttore ed esportatore con circa un quarto del commercio mondiale, seguita dall'Italia.

In Italia la coltivazione, pari a circa un milione di ettari, è diffusa soprattutto nelle regioni del centro e del sud mentre al nord è limitata a zone col clima più temperato come la Liguria e il lago di Garda.

Inoltre l'Italia possiede 41 denominazioni DOP e un IGP riconosciute dalla Unione Europea.

I Greci sono i più forti consumatori con 20 litri per abitante/anno, seguiti

dagli spagnoli e dagli italiani con poco meno di una decina di litri a testa. La Francia che pure è un paese mediterraneo risulta un basso consumatore di olio per abitante, con appena un litro e mezzo di olio a testa, ma questo dato è dovuto al fatto che nel nord della Francia le abitudini sono orientate verso il burro e gli oli di semi.

### COME SI FA L'OLIO DI OLIVA

Il periodo della raccolta va da ottobre a dicembre ma i fattori che determinano il momento giusto sono molteplici: la zona, il terreno, la finalità della produzione (olive da mensa più mature o olive da olio più verdi).

I metodi ottimali per la raccolta delle olive sono la **brucatura** ovvero la raccolta manuale delle olive direttamente dalla pianta ed è il metodo che preserva al meglio l'integrità del frutto e la **scuotitura** ovvero la raccolta meccanica attraverso lo scuotimento del tronco e dei rami tramite grosse pinze che provocano il distacco delle olive e la loro caduta su grandi teli stesi a terra o in grandi "ombrelli" rovesciati.

Le olive devono essere portate al frantoio entro le 24 ore e lavorate al massimo entro 48 ore perché se la conservazione si protrae oltre si innescano dannosi processi chimici che provocano l'aumento del grado di acidità e di ossidazione dell'oliva.

---

Le olive sono poi sottoposte alle operazioni di defogliazione e di lavaggio.

Vengono poi trasportate automaticamente in un **frangitore o molino** che sbatte le olive e le sminuzza e dal quale uscirà una pasta oleosa.

La pasta ottenuta passa nelle vasche di **gramolazione** dove avviene una prima separazione tra la pasta ottenuta e l'olio.

È un momento chiave per l'olio in quanto è qui che si decide la sua qualità.

Quando la pasta ha completato la fase di gramolazione passa dentro un decanter che, sulla base dei diversi pesi specifici, separa le parti solide (sansa) da quelle liquide (acqua e olio).

Se questo processo avviene a temperatura inferiore a 27 gradi si parla di spremitura a freddo.

L'olio ottenuto dall'estrazione contiene ancora una residua quantità d'acqua che viene separata per effetto della differente densità dei due liquidi.

L'olio viene poi sottoposto ad un delicato processo di decantazione naturale in silos di acciaio e in assenza di luce, a una temperatura di 15°-17°, per fornire una maggiore limpidezza al prodotto.

L'imbottigliamento avverrà limitando al massimo il contatto con l'aria, in bottiglie di vetro scuro o in latte stagnate trattate in precedenza con materiali antiossidanti.

## OLIO EVO E OLIO DI OLIVA

Una domanda che ci poniamo molto spesso è che differenza c'è tra l'**olio evo** e l'**olio di oliva**?

L'**olio extravergine di oliva** è il prodotto di prima spremitura, il più puro che si possa ottenere dalle olive. Si definisce così quando è ottenuto unicamente mediante procedimenti meccanici.

Le sue analisi chimiche e fisiche soddisfano tutti i parametri richiesti dai regolamenti comunitari, come la sua acidità che non deve superare lo 0,8%.

Il suo esame organolettico (panel test – Reg. CE 2568/91) rileva che non ha difetti e che ha la persistenza di fruttato.

Spesso l'olio evo è estratto a freddo, quindi ad una temperatura inferiore ai 27°.

L'**olio di oliva** è prodotto come l'olio evo ma non soddisfa i parametri analitici e organolettici per definirsi tale. La sua acidità va dallo 0,81% fino al 2%.

Spesso è composto da una parte di olio evo e da miscele di oli sottoposti a un processo di raffinazione per poter essere consumato.

Vale anche la pena di ricordare, solo a titolo informativo, l'**olio di sansa** che si ricava dai residui solidi della spremitura nel cui contenu-





to vi è ancora un certo quantitativo di olio che viene estratto con un solvente poi separato per distillazione. Così lavorato e miscelato con oli vergine commestibili, può venire utilizzato in cucina e in ambito cosmetico.

Alla vendita si trova in etichetta come *“olio contenente esclusivamente oli provenienti dal trattamento della sansa di oliva o oli ottenuti direttamente dalle olive”*.

**L'olio lampante** ha invece difetti qualitativi marcati e la sua acidità supera il 2%. Si chiama così perché un tempo veniva utilizzato come combustibile per le lampade.

Non è commestibile ed è sgradevole al gusto e all'odore. Per poter essere trasformato nella classe merceologica di olio di oliva essere trattato chimicamente in raffineria per correggere acidità, gusto, colore, olfatto e miscelato con altri oli. Spesso si trova in etichetta come *“ miscela di oli di oliva raffinati e oli di oliva vergini”*.

### **L'OLIO EVO E I SUOI BENEFICI**

L'olio extravergine di oliva è il prodotto principe della dieta mediterranea.

Tra le molte proprietà dell'olio evo vi è quella di proteggere le nostre arterie attraverso la regolazione dei livelli di colesterolo presenti nel sangue. Questo parametro è uno dei fattori più importanti legati al rischio vascolare.

La FDA (Food and Drug Administration) l'ente statunitense responsabile per la sicurezza alimentare e dei farmaci, ha infatti autorizzato ufficialmente i produttori d'olio a indicare in etichetta che *“mangiare due cucchiaini di olio evo al giorno può ridurre il rischio di danni coronarici”*.

Con l'olio evo i livelli di colesterolo cattivo si abbassano mentre i livelli di quello buono non vengono minimamente alterati.

È anche ricco di antiossidanti tra cui la vitamina E, ed è proprio grazie a questi che l'organismo riesce a contrastare i pericolosi radicali liberi responsabili principali dei danni cellulari tipici dell'età.

A giovarne è anche l'apparato digerente. L'olio infatti è in grado di ridurre le secrezioni gastriche e di conseguenza il pericolo di ulcere.

Ma come e quanto usarne?

Per una dieta equilibrata un paio di cucchiaini al giorno rappresentano



quindi una fonte di benessere per il nostro organismo.

Per quanto riguarda il suo utilizzo è sempre meglio consumarlo crudo ma, per la sua alta percentuale di acido oleico, ha un elevato punto di fumo ed è stabile alle alte temperature.

L'olio è anche inserito in numerose formulazioni cosmetiche, possiamo quindi trovarlo nelle creme idratanti per mani, viso e corpo magari con l'aggiunta di oli essenziali di limone, camomilla, lavanda o rosmarino; è

anche l'ingrediente principale per la produzione del sapone di Marsiglia e, mischiato all'olio di alloro, del sapone di Aleppo.

L'olio di oliva viene anche utilizzato in caso di unghie fragili, capelli secchi o irritazioni del cuoio capelluto, come maschera mescolato al burro di karitè precedentemente sciolto a bagnomaria.

L'olio di oliva è quindi un valido alleato per la nostra salute oltre che una delle eccellenze incontrastate del nostro paese. Le sue indubbe qualità ne fanno un prodotto che racconta la storia di territori e di regioni dove intere generazioni di produttori sono custodi di questa insostituibile e antica tradizione italiana.

***Laura Caramelli***

## DICHIARAZIONE DEI REDDITI

Si rammenta che sono disponibili per l'elaborazione delle dichiarazioni stesse, a condizioni di particolare favore riservate ai soci ed ai loro parenti, gli Studi Professionali sotto indicati che i soci possono contattare direttamente:

**STUDIO Dott. ALFONSO SANUA - Via San Marino, 133/c - Torino - Tel. 011/36.06.73**

**SERVICE EDP s.a.s. - C.so Galileo Ferraris, 7 - Torino - Tel. 011/562.31.12**

## *L'anima degli alberi*

**Q**uanti miti sono stati costruiti intorno alle meraviglie e ai doni della natura? Impossibile contarli.

Si perde nella notte dei tempi la mitologia dell'albero cosmico, che affonda le sue radici negli inferi e con il tronco e la chioma si slancia verso il cielo, alla ricerca dell'infinito, quasi a toccare l'Assoluto. Quanti alberi si trovano nella mitologia dei paesi mitteleuropei, incrociandosi con le storie di esseri curiosi, quali gli gnomi e le fate dei boschi.

Quanti nomi ricollegano piante a vicende umane. L'albero di Giuda (*Cercis siliquastrum*), secondo alcu-

ne leggende si chiama così perché Giuda, dopo aver tradito il Cristo, vi si impiccò; ma altri sostengono che il nome derivi dalla regione della Giudea, sua patria d'origine.

Il nome bagolaro (*Celtis australis*), albero diffuso nelle alberate cittadine, deriva da "bagola", che nel dialetto veneto indica gli escrementi sferici degli ovini: infatti i suoi frutti sono perfettamente sferici e, proprio in virtù della loro forma, è definito anche "albero dei rosari", sempre per via del nocciolo sferico che viene utilizzato per realizzare le corone dei rosari; ma non basta, si chiama anche "albero della frusta", in quanto i suoi rami robusti ma



*Albero di Giuda (Cercis siliquastrum)*



*Bagolaro (Celtis australis)*

flessibili venivano utilizzati per fabbricare i manici delle fruste per far galoppare più velocemente i cavalli; e continuando, si definisce ancora "spaccasassi", a motivo del suo possente apparato radicale che solleva l'asfalto, i cordoli, le panchine e ogni ostacolo che incontra, facendo capire bene a tutti chi comanda nella zona.

La *Buddleja Davidii* è nota come la "pianta delle farfalle", perché le vistose e colorate pannocchie fiorite di questo arbusto attirano molto le farfalle, in particolar modo le vanesse. Il nome della specie, "Davidii" è stato scelto dai botanici in onore di Padre David, Gesuita e naturalista appassionato, che viaggiò molto in Cina.

C'è poi chi ha fatto del bosco e della foresta una ragione di vita e

mai abbandonerebbe la propria terra montana e le proprie origini, per cui, conoscendo bene gli alberi, li accomuna alle persone, con tanto di carattere, capricci, vizi, virtù, difetti e pregi.

Il *rovere* utilizzato per fabbricare le botti viene considerato un intenditore di vini; ma a differenza degli uomini, l'alcol non riesce a distruggerlo.

Il *maggiociondolo* (*Cytisus laburnum*), che deve il suo nome alle belle e gialle fioriture primaverili nel mese di maggio, affronta la vita schivo e riservato, vive spesso in luoghi impervi e la durezza della vita gli ha dato un legno robusto, ottimo per ricavare i denti dei rastrelli, soggetti a forte usura, tanto utili in montagna per raccogliere il fieno e le foglie.



*Pianta delle farfalle (buddleja davidii)*



*Maggiociondolo (Cytisus laburnum)*

---

L'acero (*Acer spp*) è un legno bello, elegante, ma di facciata.

Il carpino (*Carpinus betulus*) viene su lento e stentato e ogni suo centimetro di statura è una faticosa e dolorosa conquista; è il "duro dei duri", solo con lui si costruiva il corpo delle pialle usate dai falegnami. Quando brucia, il carpino non forma quasi braci, come un uomo schivo e solitario, vuole scomparire nel nulla senza lasciare di sé la minima traccia, non cerca lapidi alla memoria, non è vanitoso.

Il pioppo (*Populus spp*) dà un senso di fragilità, per il suo legno tenero, viene spesso considerato un albero di scarso valore, ma è con la morte che avviene il riscatto e si realizza concretamente la parabola evangelica secondo la quale gli ultimi saranno i primi; stritolato dalle

macine e pressato, il pioppo si trasforma in carta per offrire rifugio alle parole che danno vita ai grandi capolavori della letteratura, ospita fra le sue fibre poesie indimenticabili, le sue pagine conservano la testimonianza della crescita culturale nei millenni.

L'agrifoglio (*Ilex aquifolium*) invece è superbo e vanitoso, specialmente in inverno, quando si ammanta di bacche rosse, che ostenta come orecchini e collane, non vuole né invecchiare né essere avvicinato, ma solo ammirato.

La robinia (*Robinia pseudoacacia*) è invadente, con le sue estese radici domina i pendii e si diffonde in ogni dove; il suo riscatto sta nel fuoco, l'unico che la può piegare e possedere, solo a lui si concede e in quell'estremo sacrificio riesce per



*Agrifoglio (Ilex aquifolium)*



*Robinia (Robinia pseudoacacia)*



*Betulla* (*Betula alba*)

una volta a riscaldare finalmente gli uomini.

Il maestoso *abete bianco* (*Abies alba*) è il grande vecchio dei boschi, il saggio a cui gli altri alberi del bosco chiedono consiglio e viene da tutti rispettato per la sua autorevole, ma nel contempo docile e paziente presenza.

La *betulla* (*Betula alba*) è la regina del bosco, la gran dama: alta, elegantissima, sempre perfetta nel suo abito bianco, un po' altezzosa, decide verso chi piegarsi per concedere le sue grazie.

Il *cirmolo*, pino cembro (*Pinus cembra*), è la conifera più generosa e amica dell'uomo, diffusa soprattutto nelle Alpi orientali; il tarlo non la funesta ed emana nella casa di montagna un profumo di resine che dura per secoli e preserva la carta dei volumi dall'azione funesta del tempo.

Il possente *larice* (*Larix decidua*) è presente nelle radure, ma può anche crescere solitario, come una spina dolorosa nel fianco della montagna.

Ha un nome, ossuto e secco, che ben lo rappresenta; d'autunno abbellisce la montagna con il colore giallo oro dei suoi aghi, prima del riposo invernale. È un albero onesto, generoso, dal portamento ottocentesco: in lui si sposano forma e sostanza.

Il *pino* ha chiesto al Creatore di essere preservato dalla vecchiaia, desiderio solo in parte esaudito. Il Padreterno infatti non ha donato al pino l'eterna giovinezza, ma gli ha consentito di vestirsi di un abito verde anche durante la cruda stagione; quando d'inverno tutto dorme e una coltre di neve



*Quercia* (*Quercus robur*)

---

ricopre ogni cosa, il pino è sempre bello verde.

Il ciliegio (*Prunus avium*), bello in ogni stagione dell'anno, con il suo legno rosa riscalda le case di montagna, veniva molto utilizzato per costruire i letti: nonni, genitori, bambini, generazioni intere hanno dormito e si sono voluti bene in letti di ciliegio.

Il pero (*Pyrus communis*) e il melo (*Malus domestica*) sono "maestri d'asilo", perché quando non c'era la televisione o la playstation o l'iPad, uno dei divertimenti preferiti dei bambini di campagna era quello di arrampicarsi su questi alberelli, facilmente accessibili e tra le loro branche e rami si vivevano momenti di grandi avventure e si raccontavano lunghe storie, mentre si degustavano i frutti appena staccati dal ramo, la cui bontà ha niente a che vedere con frutti raccolti ancora verdi e conservati per lungo tempo con tecniche sofisticate che spesso riducono il loro sapore originario.

Il bosco di faggio (*Fagus sylvatica*) è la folla, la fabbrica degli operai del bosco, i faggi rappresentano la "forza d'urto" e il nerbo dei nostri boschi.

Il sambuco (*Sambucus nigra*) nasconde progetti ambiziosi e vio-

lenti, la cattiveria la tiene nascosta; dentro la sua tenera forza si cela una natura aggressiva e guerrafondaia; con il sambuco i nonni fabbricavano per i bambini fucili a elastico e cerbottane.

Il sambuco ha un legno tenero, ma se si rompe produce schegge affilatissime; forse si sente inferiore e come tale tiene in tasca il coltello, pronto a farlo scattare senza il minimo preavviso in caso di necessità.

Il noce (*Juglans nigra*) si fece un giorno notare da un mobiliere che gironzolava in cerca di "materia prima", mentre gli altri alberi, furtato il pericolo, si strinsero tra loro e tutti cercarono di farsi più piccini. L'unico che volle farsi notare, mettendo in mostra i suoi pregi, fu proprio lui, il noce. Il mobiliere intuì la sua ambizione e lo mise sulla strada del potere, pensò bene di sposare la vanità di lui con quella degli uomini e così dette inizio ad una vorticoso produzione di tavoli, mobili, letti, pipe, cruscotti di auto... Tutto questo successo lo ha reso, giorno dopo giorno, sempre più arrogante, antipatico, indisponente e di conseguenza sempre più...isolato.

Il tiglio rivendica la sua posizione di prestigio. In primavera, quando



*Sorbo montano (Sorbus aria)*

fiorisce, si spruzza addosso tanto di quel profumo che se ci passi vicino ti viene il mal di testa.

Nel bosco c'è anche la *farnia* (*Quercus robur*), la quercia-matrona che ha condotto la famiglia in porto e poi si è rilassata. Alta, grossa, sempliciotta, sembra una chiocciola sempre intenta a tenere i pulcini sotto le ali. Preoccupazioni e ansie l'hanno abbandonata da tempo, ma l'hanno pure sfiancata e resa pe-

sante, con le forme dimenticate dal tempo.

Il *sorbo montano* (*Sorbus aria*) e il *sorbo degli uccellatori* (*Sorbus aucuparia*), con le loro bacche succose e colorate nell'autunno-inverno, rappresentano la "cambusa" del bosco, la riserva alimentare per gli uccelli che nidificano fra gli alberi.

Diciamo che nel bosco... non manca proprio niente.

Sembra quasi che le varie forme di vita che popolano il nostro pianeta ci parlino, vogliano comunicarci che in questo mondo c'è posto per tutti, vi sono tante voci che si possono ascoltare, basta tendere l'orecchio ed entrare in sintonia con il respiro della natura che negli alberi trova un'autorevole espressione e un'indiscutibile bellezza, voluta dal Creatore in un gesto di immensa generosità.

***Alberto Vanzo***

## ***Oblazioni***

*Si ringraziano i soci che hanno voluto offrire all'Associazione la loro concreta solidarietà ed in modo particolare il caro Giovanni AJMAR che ancora una volta ha dimostrato la sua vicinanza.*



## *La primavera a Torino*

Qualcosa sta cambiando, la temperatura, soprattutto di mattina e di sera, continua ad essere fresca, ma le ore di luce sono di più, nell'aria si sentono profumi nuovi... la primavera sta arrivando qui a Torino!

Affacciandosi dal balcone il cielo appare nuvoloso e dopo poco tempo azzurro, passeggiando lungo i viali o nei giardini ci si accorge che l'inverno sta finendo e che la primavera si sta velocemente avvicinando.

Ma quali sono le piante che danno il meglio di se in questo periodo dell'anno nella nostra città?

Verso la fine di marzo incominciano a fiorire le Magnolie (*Magnolia soulangeana*), che con i loro fiori a coppa di colore viola, rosa o bianco rallegrano i giardini ai primi bagliori della stagione, circondate da altre piante ancora dormienti e prive di foglie.

Poi, tra gli alberi ornamentali, si fanno largo i Ciliegi Giapponesi da Fiore (*Prunus serrulata* 'Kanzan') con i loro fitti mazzetti di fiori di colore rosa intenso all'inizio del mese di aprile, i Meli da Fiore (*Malus floribunda*), alberi di dimensioni contenute, alti sino a tre metri, il colore delle cui chiome coperte di fiori dalle tonalità rosate



*I fiori  
di Magnolia soulangeana,  
annuncio di primavera*



*Il ciliegio giapponese da fiore,  
Prunus serrulata 'Kanzan',  
con i suoi fiori di colore rosa intenso*



*I fiori  
del Malus floribunda,  
il melo da fiore*



Primavera alla Crocetta,  
lungo un viale di Alberi di Giuda  
(*Cercis siliquastrum*)

attira l'attenzione anche dei meno attenti, e gli Alberi di Giuda (*Cercis siliquastrum*), dai fiori di colore viola intenso che compaiono in aprile, sia sui rami di un anno della chioma che sui tronchi, che assumono così, condizione originale, tonalità fresche e vivaci.

Senza dimenticare gli alberi che in questi anni stanno avendo un gran successo, i peri da fiore (*Pyrus calle-*

*riana* 'Chanticleer') dai fiori di colore bianco intenso a metà stagione.

Tra gli arbusti che rallegrano i giardini della città, pubblici e privati, non passa inosservato l'annuncio di primavera rappresentato dalla Forsizia (*Forsythia intermedia*), noto arbusto a fogliame caduco alto sino a due metri, che a fine inverno, non appena le temperature si fanno meno rigide, si ricopre di fiori di colore giallo intenso, che perdureranno sui rami, a seconda dell'andamento della stagione, almeno un mese. La nostra città ne conta numerosi esemplari, non solo nei giardini pubblici ma anche sui balconi, dai quali si affacciano attirando l'attenzione, presenti in quanto specie rustica e resistente, oltre che di semplice moltiplicazione tramite talee ricavate dai rami di uno o due anni d'età.

Non passano inosservati, anche nei giardini periferici, i Cotogni del Giappone (*Chaenomeles japonica*), arbusti



*Forsythia intermedia*  
in piena fioritura.



Un arbusto  
di *Weigela floribunda*, con i suoi fiori rosa



*Il Cotogno del Giappone,  
Chaenomeles japonica.*

spinosi a fogliame caduco, che all'inizio di aprile si ricoprono di fiori di colore bianco, rosa intenso o rosso cremisi, le Weigele (*Weigela floribunda*) dai fiori di colore rosa intenso e i Lillà (*Syringa vulgaris*), con le loro pannocchie di fiori violacei intensamente profumati, che manterranno il loro interesse sino al mese di maggio.

Nei giardini della ville, soprattutto alla Crocetta ed in collina, non mancano poi rododendri e azalee (*Rhododendron spp.*), sempreverdi che ammaliano con i loro fiori dai colori intensi sui toni del rosso e del rosa, piante acidofile che richiedono un po' più di attenzioni ma che, se ben curate, danno grandi soddisfazioni.

Passeggiare per le strade, i viali ed i giardini di Torino in primavera significa ritrovare atmosfere che durante l'inverno sembrano perdute ma che ogni anno si ripresentano regolarmente.

Alcune giornate ventose e limpide, altre nuvolose e grigie, altre ancora piovose (e tutti sappiamo quanto la pioggia in questa stagione sia importante per il rifornimento idrico), altre ancora soleggiate e tiepide, preludio all'arrivo, tra qualche mese, dell'estate.

Atmosfere che si susseguono e si ripresentano anno dopo anno, decennio dopo decennio, e speriamo che continui così, anche se i cambiamenti climatici di questi tempi non ci rincuorano e richiedono un impegno particolarmente intenso per correre ai ripari.

Atmosfere che ritroviamo in parte nelle descrizioni di Torino fatte da



*Primavera lungo il Po*

---

Edmondo De Amicis nel suo noto testo intitolato 'La carrozza di tutti', pubblicato nel 1899:

" .... l'immagine di quel risveglio amoroso della Natura che si manifestata da ogni parte, nelle gemme degli alberi, nei bocciuoli dei fiori, nella chiarezza del cielo...

Dalle piattaforme del tramway, andando per i sette bellissimi viali che corrono lungo il Po e lungo la Dora, si bevevano mille effluvi sottili, un misto di fragranze leggerissime d'erba fresca, di terra smossa, di campagna aperta, e si ricevevano sulla fronte e nel collo le carezze morbide dell'aria, quasi mossa da

*invisibili ventagli odorosi, soffi tiepidi e puri."*

Ma anche atmosfere delicate difficilmente ritrovabili nella città moderna, tuttavia affascinanti:

"... E si mostrava questo primo influsso della primavera nei cavalli più agili, nei cocchieri più allegri, nei fattorini più cortesi e nella fioritura più rigogliosa e più vivace dei cappellini delle signore a cui l'aria corrente sulle giardiniere aperte agitava sul capo i nastri, gli steli e le penne ...".

La primavera a Torino: una stagione unica!

**Guido Giorza**



Primavera al Valentino

## PROVERBI PIEMONTESI PARTE I

**A bocce ferme a s' avrà chi guadagna**  
*A bocce ferme si saprà chi vince*

**A forsa 'd nuiusé cāich cos a s' gava sempre**  
*A forza d'importunare qualcosa si ottiene*

**A-i-e- nen bela scarpa c'a dventa nen brut savat**  
*Non esiste bella scarpa che non diventi ciabatta*

**A s' fa gnún matrimoni senza c'a s' fica 'l demoni**  
*Non si fa un matrimonio senza che ci si ficchi il demonio*

**Ese cùm l'asu al sùn d'la lira**  
*Stupido come l'asino al suono della lira*

**Anleva i to fieui da pover s'ì-t-i veuli rich e cuntent**  
*Se vuoi ricchi e contenti i tuoi figli, allevali da poveri*

**Un batocc a peul nen serve per due cioche**  
*Un battaglio non può servire per due campane*

**La barbera l'è na bell'uva quand a n'a fa**  
*La barbera è un'uva bella quando il vitigno fa*

**Pian, barbè, chè l'acqua a brúsa**  
*Piano, barbiere, perché l'acqua scotta*

**Le busie a sùn cùm j sop, c'a s' cunosu da luntan**  
*Le bugie, come gli zoppi, si distinguono da lontano*

**Ciúcia Martin, c'a lè breu d'autin**  
*Martino, puoi succhiare, è brodo del filare*

**La pì cativa rùa a l'è sempre cùla c'a schersina**  
*La ruota peggiore è sempre quella che cigola*

**Chi gieuga per bsogn, a perd per necessità**  
*Chi gioca per bisogno perde per necessità*

**Chi a sa nen simulé a sa nen regné**  
*Chi non sa simulare non sa regnare*

**Chi ved sent e tas, a ten 'l münd 'n pas**  
*Chi vede ascolta e tace, mantiene il mondo in pace*

**Chi a fa 'l faus a s' cred fúrb, ma a l'è mac faus**  
*Chi fa il falso si crede furbo, ma è solo falso*

## *Senbazuru*

### *La leggenda delle mille gru*

**L**orizuru (lett. "gru piegata", da *ori*- "piegato" e *tsuru* "gru"), o gru di carta, è una forma considerata la più classica di tutti gli origami giapponesi. Si tratta di una rappresentazione della gru della Manciuria, che ha un significato speciale nella cultura giapponese in cui si ritiene possa vivere fino a mille anni. Ogni gru di carta rappresenta perciò un anno della vita di questo uccello.

Regalare una gru significa quindi augurare 1000 anni di vita. Un'offerta di mille gru rafforza ulteriormente il concetto. Piegare le mille gru è segno di un sincero interesse per il destinatario, perchè occorre bravura, tempo e dedizione per piegarle tutte.



In Giappone, secondo una tradizione che ha origini molto antiche, se si crea una catena composta da mille *orizuru* legate assieme, chiamata *senba-*



*zuru*, che significa appunto "mille gru", si può realizzare un desiderio.

Realizzata per augurare ogni bene agli ammalati ed a chi deve affrontare una dura prova, la gru la si può piegare per se stessi, per gli altri o per offrirla agli dei, nella speranza di veder esaudite le proprie preghiere.

Questa antica tradizione si è diffusa in tutto il mondo ed è diventata un simbolo di speranza e di pace grazie a Sadako Sasaki, una bambina giapponese che aveva solamente due anni quando la bomba atomica colpì Hiroshima e che all'età di undici anni, in seguito alle radiazioni rilasciate dalla bomba, si ammalò di leucemia e nel febbraio del 1955 venne ricoverata in ospedale.

---

La migliore amica di Sadako, Chihuko Hamamoto, la incoraggiò a realizzare le 1000 gru di carta. Per i restanti 14 mesi di vita, Sadako creò gli origami con qualsiasi materiale riuscisse a procurarsi in ospedale.

Da qui in poi esistono due versioni della storia.

Quella popolare, presentata nel libro di Eleanor Coerr, *"Sadako and the Thousand Paper Cranes"*, racconta che la bambina abbia realizzato solo 644 gru di carta prima della morte e che le gru mancanti vennero realizzate successivamente dalla sua famiglia e dai suoi amici.

La versione tramandata dal Museo della Pace di Hiroshima, invece, sostiene che Sadako sia riuscita a completare le 1000 gru di carta nell'agosto del 1955, pochi mesi prima di morire.

Quel che è certo è che Sadako morì il 25 ottobre 1955 all'età di 12 anni:



una tra le migliaia di bambini vittime della bomba atomica.

La bomba atomica sganciata su Hiroshima il 6 agosto 1945 cambiò per sempre il corso della storia. Per commemorare l'altissimo prezzo pagato in termini di vite umane e promuovere la pace futura, nel cuore della città, su un'area quasi completamente distrutta dalla bomba, fu costruito un grande parco pubblico, il **Parco del Memoriale della pace** ed un Museo, inaugurati nel 1954.

Proprio sotto l'epicentro dell'esplosione si ergeva l'Ufficio di promozione della Prefettura di Hiroshima.

Sebbene gran parte dell'edificio sia stato distrutto, lo scheletro della struttura è sopravvissuto. Oggi conosciuta con il nome di Cupola della bomba atomica di Hiroshima, la struttura è la prima cosa che si vede quando si visita il Parco: la città ha fatto tutto il possibile per preservarla esattamente com'era dopo il bombardamento e viene oggi utilizzata come un monito a favore dell'eliminazione di ogni arsenale nucleare e un simbolo di speranza e pace.

Un monito per il futuro, riconosciuto dall'Unesco Patrimonio mondiale dell'Umanità.

All'interno del Parco del Memoriale si trova anche il **Monumento alla Pace dei Bambini**, costruito utilizzando denaro proveniente da una campa-

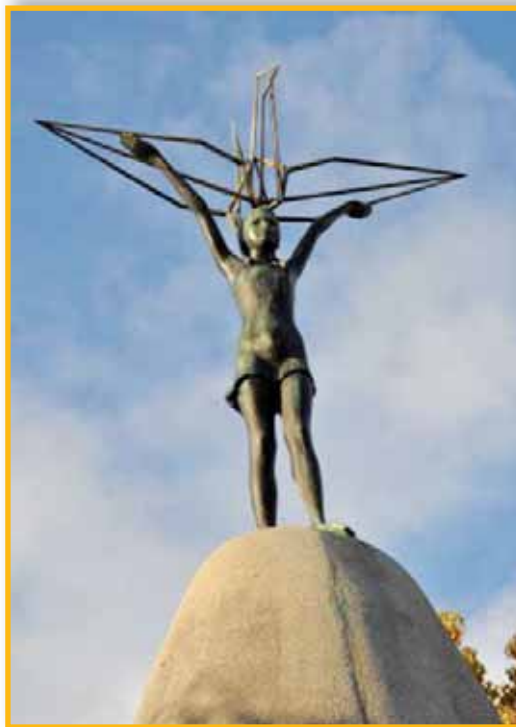
---

gna di raccolta fondi tra gli amici, i compagni di classe di Sadako Sasaki e i bambini delle scuole giapponesi, per commemorare Sadako e le migliaia di bambini vittime di Hiroshima.

La statua principale ha il titolo *I bambini della bomba atomica* ed è stata inaugurata il 5 maggio 1958, in occasione della festività del *Kodomo no hi* ("giorno dei bambini").

Sadako Sasaki è immortalata nella parte superiore della statua, dove tiene una gru a filo sopra la testa. Sotto la struttura principale si trova una gru di bronzo che funziona come un carillon quando è spostata dal vento e batte contro una campana della pace a cui è sospesa. Alla base del monumento si trova una

lastra di marmo nero su cui è inciso in giapponese: *"Questo è il nostro grido, questa è la nostra preghiera: per costruire la pace nel mondo"*.



Per questo motivo l'origami della gru è stato elevato a simbolo di pace e fratellanza per tutti i popoli nel mondo.

Migliaia e migliaia di gru di carta, di tutte le dimensioni e di tutti i colori, prendono continuamente forma dalle mani dei bambini e di tutti gli abitanti di Hiroshima, e vanno a costituire ghirlande, disegni, composizioni di ogni tipo che vengono utilizzate al posto dei fiori per onorare tutti i luoghi della memoria: una miriade di piccole gru che vengono spedite alla città di Hiroshima anche da tutto il mondo.

***Mirella Borello***



## ***Assemblea annuale dei soci***

(nel rispetto della normativa in materia di sicurezza per il Covid-19)

**Sabato 21 Maggio 2022**  
**Racconigi**

Ai sensi dell'art. 10 dello Statuto dell'Associazione, è convocata l'Assemblea Ordinaria dei Soci in 1° convocazione alle ore 9,30 e in 2° convocazione alle ore 11,00 (in questo caso l'Assemblea è valida qualunque sia il numero dei Soci presenti in regola con la quota 2022).

### **Ordine del giorno:**

1. Apertura della seduta
2. Nomina del Presidente dell'Assemblea
3. Approvazione del rendiconto economico e finanziario 2021 con allegate le relazioni dei Revisori dei Conti, del Tesoriere Economo, delle Commissioni e della Presidente dell'Associazione.
4. Varie ed eventuali

Al termine dell'Assemblea sarà servito il pranzo con menù tradizionale.

Nel pomeriggio è prevista la Visita del Castello di Racconigi che fa parte delle Residenze Sabaude del Piemonte e dal 1997 è compreso nella lista dei Patrimoni dell'Umanità dell'Unesco e del parco che oggi presenta le forme amate da Carlo Alberto, re romantico e solitario, che amava cavalcare ed intrattenere gli ospiti con lunghe gite in carrozza.

**Il programma con ulteriori dettagli sarà disponibile in Segreteria e sul sito dell'Associazione.**

## **Viaggi e Gite**

### **Nuove Proposte**

**Sabato 21 maggio 2022**

**Assemblea dei soci a Racconigi:**

(vedi pagina dedicata nel Notiziario)



**dal 19 al 26 Giugno 2022**

**Lisbona e Tour delle ISOLE AZZORRE (Terceira e Sao Miguel)**

Le isole Azzorre, famose per l'omonimo anticiclone che condiziona il meteo dell'Europa intera, sono un arcipelago nel mezzo dell'Oceano Atlantico che costituisce regione autonoma del Portogallo.

Di origine vulcanica, lussureggianti, montuose e selvagge, sono ingentilita da una folta vegetazione punteggiata da incredibili cespugli di ortensie. Le Azzorre sono isole di una bellezza unica, un autentico paradiso in terra, soprattutto per chi ama la natura e le vacanze attive. Delfini, tartarughe e balene si aggirano per le acque circostanti, facendo la gioia dei turisti che riescono ad avvistarli durante una gita in barca. Un tempo semi sconosciute ai più, solo negli ultimi anni sono diventate una meta turistica, rimanendo fortunatamente ancora autentiche e preservando il loro carattere selvaggio.



---

## E nella seconda metà del 2022

tra il 15 e il 25 Settembre 2022

Altamura, Matera, Alberobello, Martina Franca, Grottaglie, Manduria, Taranto e Polignano a Mare  
5 giorni di viaggio con stesso hotel a **Matera**



**Altamura**



**Alberobello**



**Polignano a Mare**

Ottobre 2022 - metà mese

La Val D'orcia (Chianciano, Montepulciano, Pienza, San Quirico D'orcia, Montalcino, Sant'antimo)



**Montepulciano**



**Cartina Val d'Orcia**



**Montalcino**

**NOTA BENE:** I programmi e le quote sono a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione.

A tutti i soci, ai simpatizzanti  
e alle loro famiglie i più fervidi  
auguri di Buona Pasqua

