



Vola il raggio dell'aurora
 fra le nebbie mattutine,
 destando il bosco e la collina,
 con lo stormire lieve delle fronde
 inizia lentamente un nuovo dì.
 Nel grande silenzio
 montan la guardia i fedeli monti
 che ben conosci ed ami.
 Tutto attorno è quiete,
 il cuore è libero di volare,
 il pensiero spazia liberamente:
 Giorni vissuti
 nella memoria passan come lampi

Augusto Brega

Sereno s. Natale
 Felice 2004





'angolo del Presidente

Un altro anno di operoso lavoro per il GAEP sta per concludersi; non è ancora tempo per i consuntivi che presenterò alla prossima assemblea generale dei soci, ma di riflessioni su alcune attività che lo hanno caratterizzato.

- Nel mese d'aprile, con i previsti esami, sono terminati i gravosi studi per conseguire l'abilitazione all'esercizio della professione di "Guida Ambientale Escursionistica"; ben otto soci vantano questa qualifica. Il GAEP si complimenta ed augura loro una proficua attività che non mancherà di avere giuste ripercussioni sulle iniziative sociali.

- Il nostro Rifugio ha anch'esso affrontato recenti esami per ottenere le Certificazioni Sanitarie richieste dall'AUSL di Piacenza e, avendoli brillantemente superati, il 25 agosto 2003 è stata rilasciata dal Comune di Ferriere, l'Autorizzazione all'esercizio di Rifugio Alpino.

Questo documento assume una connotazione storica poiché completa il percorso iniziato nel lontano 24 marzo 1955 con l'acquisto dei ruderi e l'annesso terreno dell'ex Caserma Ducale.

L'idea di pochi ed il lavoro e l'impegno di tanti hanno avuto bisogno di quasi mezzo secolo per concretarsi; dobbiamo tutti esserne orgogliosi.

- Per il Rifugio, è previsto un altro importante intervento, che nel corso dell'anno ha ottenuto le necessarie autorizzazioni: il rifacimento delle opere di scarico con la posa di una nuova fossa biologica. L'autorizzazione ad iniziare i lavori è giunta alla metà d'ottobre, ma le condizioni climatiche avverse hanno fatto slittare i lavori alla primavera prossima.

- Nel corso dell'estate è stata rifatta la scala esterna che permette l'accesso al corpo sud del Rifugio. Giacomo, Giorgio, Marino, Pino, Roberto ed altri volenterosi hanno prestato la loro opera mentre i gradini di legno di rovere sono stati donati da un socio che desidera mantenere l'anonimato.

- Un gruppo numeroso si è impegnato a completare la stanzetta al primo piano del corpo centrale del Rifugio. Sarà adibita ad archivio documenti ed ospiterà anche una piccola biblioteca che vorremmo costituire. Giordano ha recentemente posato il pavimento, Paolo ha offerto l'arredamento che sarà montato nella stanza appena ultimata

la perlinatura delle pareti.

- Il Rifugio ha beneficiato anche d'altre donazioni, ricevute grazie all'intermediazione di Luigi T., da un grande magazzino con sede a Piacenza. Si tratta di materiali di diversa natura che hanno migliorato le dotazioni del Rifugio. Sono stati particolarmente graditi i trenta piumini da letto con lenzuola, federe ed alcune reti a doghe. Sedie, lampade, stoviglie ed altro hanno opportunamente integrato le attrezzature esistenti.

- Grazie al dono di Luigi R., all'opera di Marino e dei suoi "qualificati" collaboratori, i bagni al piano terra del Rifugio, dispongono di un funzionale aerotermostato, funzionante a gas, che rende confortevole l'utilizzo dell'ambiente ed eviterà la formazione di ghiaccio nei periodi più rigidi dell'inverno.

- Presto il GAEP avrà il proprio sito internet; per il momento disponiamo del solo dominio a noi riservato (www.GAEP.it), contiamo di sviluppare il sito nel prossimo anno. Sarà questo un mezzo ulteriore per accomunare i soci, dovrà permettere lo scambio di messaggi in via telematica ed informare con maggiore tempestività sulle iniziative in corso. Sarà anche la nostra vetrina e quindi dovremo porre particolare cura al suo allestimento; tutti possono avanzare proposte ed idee.

L'elemento comune e prezioso di tutte le attività, è la generosità e l'impegno dei soci, a fare sempre meglio nell'interesse di tutti. Rivolgo un particolare ringraziamento alle persone operose, mentre desidero incoraggiare quelle timorose a farsi avanti. Dare la propria disponibilità perché un lavoro svolto in modo disinteressato, in buona compagnia e nella cordialità è sicuramente gradevole ed appagante.

Auguro ai soci ed a tutti i simpatizzanti del nostro Gruppo, sinceri auguri di Buon Natale.

Fausto Piccoli
fausto.piccoli@tin.it



GAE - GUIDE AMBIENTALI ESCURSIONISTICHE

Ciao a tutti! Sono da poco, anzi pochissimo, una socia Gaep, anche se ho avuto modo di conoscere qualcuno di voi alle varie feste e manifestazioni!

Vi scrivo in qualità di coordinatrice della nuova Associazione Guide Ambientali Escursionistiche di Piacenza..

Questa figura professionale è nata in seguito alla Legge Regionale n. 4 del 1 febbraio 2000 "norme per la disciplina delle attività turistiche di accompagnamento". In questa legge si definisce la Guida Ambientale Escursionistica come "l'unica qualificata per accompagnare singoli o gruppi in visita su tutto il territorio assicurando la necessaria assistenza tecnica, illustrando tutti gli aspetti naturalistici ed antropici facenti parte, sia della parte extraurbana sia di quella urbana, collaborando con le istituzioni scolastiche, affiancando il corpo insegnante nelle iniziative e nei programmi di educazione ambientale, con interventi rivolti sia al corpo insegnante stesso sia agli studenti".

A tal proposito, la Regione Emilia Romagna e la Provincia di Piacenza hanno organizzato un corso di 330 ore, nel quale erano previste lezioni sia teoriche e pratiche. Il numero di posti era limitato perciò gli iscritti hanno dovuto superare una selezione iniziale per accedervi. Gli argomenti trattati durante i mesi successivi hanno toccato svariati campi: dalla botanica, alla zoologia, alla geologia, alla normativa vigente in campo turistico ... per arrivare al pronto soccorso, all'informatica e alla psicologia del singolo e del gruppo. Inoltre sono state organizzate diverse uscite giornaliere durante le quali siamo stati accompagnati da esperti che ci hanno aiutato a mettere in pratica quanto imparavamo a lezione. Dopo mesi di corso e due esami conclusivi, siamo finalmente riusciti ad ottenere la sospirata abilitazione!

Abbiamo deciso di costituirci in una Associazione per dar maggior forza al messaggio che vogliamo trasmettere.

Ciascuno di noi è seriamente motivato a divulgare l'importanza del contatto con la natura, che nella nostra società non è sempre tenuta nella giusta considerazione.

Pur non escludendo le altre realtà, dal momento della costituzione della nostra Associazione ci siamo rivolti in particolare alle scuole elementari e medie, perché riteniamo che un approccio diretto con l'ambiente che ci circonda debba far parte di un percorso educativo che inizia fin dai primi anni di vita. Purtroppo spesso le scuole tendono a far conoscere ai ragazzi degli splendidi luoghi in Italia, a discapito però della bellissima realtà nella quale vivono e che spesso rimane una "illustre sconosciuta". Conoscendo il nostro Appennino, si aprono le porte non solo sull'aspetto naturalistico inteso come flora, fauna, geologia...ma anche sul nostro passato, sulla storia delle nostre tradizioni e sugli antichi mestieri che hanno permesso la sopravvivenza di tantissime famiglie.

Speriamo che le nostre motivazioni e le nostre attività vengano recepite da un numero sempre maggiore di persone.

Se qualcuno desiderasse altre informazioni su questo argomento e sulle escursioni che proponiamo, vi ricordo che oltre a me, altri sette soci Gaep (alcuni dei quali vi sono certamente noti!) sono Guide Ambientali Escursionistiche (in ordine alfabetico): Bonetti Dorian, Milanese Simona, Molinari Ornella, Oddi Enrica, Fausto Piccoli, Rebessi Roberto, Tosi Luigi.

Saluti a tutti e...buone feste!

Simona Oddi
ribou@libero.it



IL PANE FATTO IN CASA



Si fa un gran parlare di "antichi sapori" riferiti soprattutto a formaggi, salumi e quanti altri servono a soddisfare il nostro palato.

Parliamo di queste due cose in particolare perché sono quelle che più frequentemente accompagnano il classico panino da "infilare nello zaino".

Che dire allora di questo panino che spesso è molliccio, manca di fragranza, manca di sapore e anziché spezzarsi si allunga solamente? Amici! Il panino è una vera tristezza.

Per valorizzare tutto quello che di buono noi possiamo preparare occorre un buon pane fatto con farine nobili e lievito naturale.

Le socie Lucia e Rosetta sono disponibili ad insegnare quello che loro stesse hanno appena appreso frequentando un corso serale di panificazione.

Intanto, per chi desidera provare, pubblichiamo la ricetta base.

Occorrente per la produzione propria del lievito naturale:

- una tazza di farina biologica integrale
- mezza tazza d'acqua pura minerale naturale (è ottima quella di fonte del nostro rifugio)
- un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva (acidità inferiore a 0,5)
- un cucchiaino di miele d'acacia
- la buccia di mezza mela (possibilmente coltivata in modo biologico)
- un pizzico di sale marino grosso (sciolto nell'acqua)

Amalgamando tutti questi elementi si otterrà un impasto che non deve attaccarsi alle dita e che riporremo in un recipiente di terracotta (o altro) lasciandolo riposare per tre giorni ad una temperatura di 20°.

Al quarto giorno estrarre la buccia della mela e "rinfrescare" il lievito con l'aggiunta di farina e acqua in quantità uguale alla precedente (una tazza di farina e mezza

d'acqua). Lasciare riposare ancora per due giorni e procedere ad un altro "rinfresco" come il precedente.

Dopo un giorno si può avviare l'impasto usando farina tipo 0 (zero) bianca o integrale secondo il pane che desideriamo ottenere.

Le quantità ottimali per una buona lievitazione sono: 25% di lievito - 75% d'impasto.

Per impasto s'intende farina ed acqua insieme.

Esempio: se abbiamo ottenuto 250 gr di lievito l'impasto sarà costituito da 500 gr di farina e 250 cc d'acqua (sempre di fonte).

La procedura è quella di sciogliere il lievito nell'acqua tiepida per permettere allo stesso di amalgamarsi bene con la farina che si andrà ad aggiungere unitamente a circa il 2% di sale.

Una volta ottenuta la massa lasciarla lievitare in luogo tiepido per 4/5 ore.

Riponiamo in un contenitore da frigorifero una piccola parte dell'impasto che servirà come lievito naturale per la prossima panificazione.

Dopo quest'operazione si può formare la pagnotta (che si consiglia di pezzatura abbastanza grande 8/9 hg).

Lasciare lievitare ancora per 2/3 ore e infornare alla massima temperatura consentita dal vostro forno a gas o elettrico che sia. Dopo circa 20 minuti abbassare un poco la temperatura, dopo altri 15 abbassare ancora un poco la temperatura e dopo altri 10 minuti il pane è cotto.

Questo modo di cuocere il pane vuole imitare (per quanto possibile) la cottura del forno a legna che, portato inizialmente ad alta temperatura, con il passare del tempo perde calore.

PS: per ottenere un impasto di maggior peso rinfrescare il lievito con quantità aggiuntive di farina e acqua.

Non scoraggiatevi se il prodotto ottenuto, la prima volta non sarà eccellente; migliorerà successivamente se introdurrete affinamenti soggettivi al procedimento di base, anche qui vale la regola: "sbagliando s'impara".

Se perverranno richieste, verrà istituito un numero verde per i soci che si troveranno in difficoltà nella panificazione.

Lucia Soprani

Fine anno TEMPO di bilanci

Mi sono detto: se scrivo qualcosa, tempo di cose risapute.

Tempo una volta freddo nel clima e caldo nei rapporti umani. Oggi forse il contrario.

Tempo che se tutto l'anno non hai avuto tempo, hai un po' di tempo.

Tempo di scambio di saluti tradizionali all'insegna dei "tanti auguri", dovuti anche a chi ci è antipatico tutto l'anno, e che anche se retorici e scontati, sono attesi e graditi perchè mettono a posto la coscienza.

Tempo che si prende la tredicesima. E che se te la sbagliano devasti l'ufficio personale.

Tempo di buona tavola, che quest'anno ti alleni, e mangi meno, però a partire da dopo le feste.

Tempo di domani è festa, ed anche domani l'altro, che è ancora meglio.

Tempo di guardiamo le previsioni, che ci piacerebbe andare in montagna, ma che se fa brutto stiamo in casa volentieri.

Tempo che dopo cena, se venissero gli amici tiriamo fuori le diapositive, ed apro una boccia di quello buono.

Tempo che una volta nevicava e rimaneva anche in Appennino, che sembrava d'essere sulle Alpi.

Tempo che ho voglia di sognare l'anno prossimo: con acqua durante la settimana e tutti i week-end bello, cresime, comunioni e matrimoni già fatti tutti quest'anno, il Piacenza che non lotta per la promozione così non vado neanche una domenica allo stadio,.

Tempo che ti arriva l'estratto conto della banca, ma quest'anno non lo guardo.

Tempo che dormo, e spero che l'influenza la becco il 7 gennaio.

Tempo che se l'anno prossimo mi propongono gardaland, il planetario, l'acquafan o solo Rivergaro divento una bestia.

Tempo che ho voglia di vedere le gite GAEP 2004, e l'anno prossimo vado via una sì una no, e prendo su un salame per il mobiletto tutte le volte.

Tempo che speriamo che ci abbiano messo dentro la Civetta in Dolomiti, la Val d'Aosta, le Orobie, le Apuane, la Val Boreca ed anche un paio al mare, e che anche se non vengono gli amici mi muovo lo stesso, piuttosto vado su da solo in Dogana.

Tempo che ho voglia di pensare che ci sono delle persone che non gli interessa se mi vesto alla moda, se ho fatto carriera e sono furbo; quanto piuttosto se vedrò con loro l'indaco del tramonto, il fiore tra le rocce, l'acqua della sorgente, l'orizzonte sconfinato, il sudore della fronte, la gioia della fatica, il fragore della risata, il fascino dei viaggi, l'attrazione dell'avventura.

Tempo del tempo in cui chi è stato con noi, ed ha camminato con noi anche un tempo breve, ma entusiasmante della sua vita, l'anno prossimo pur senza iscriversi, sarà ancora con noi.



Escursioni 2003

Luigi Tosi
luistefy@libero.it

Riassumere in poche righe quanto avvenuto nelle quattordici escursioni organizzate dal GAEP nel 2003 non è certo facile, per cui mi limiterò ad alcune considerazioni.

Prima di tutto anche se le condizioni atmosferiche non sempre ci hanno agevolato, di acqua ne abbiamo presa poca. La partecipazione in media è stata più che soddisfacente, 38 persone ad escursione. Vale comunque anche qui la regola della statistica di Trilussa (quella del pollo) alcune gite con l'autobus completo altre con pochi partecipanti.

Come sempre abbiamo cercato di non tralasciare nulla, ci siamo spostati dal Mare alle Dolomiti, dall'Appennino alla Valle d'Aosta, dalle Apuane al Piemonte.

Questo anno abbiamo proposto tre escursioni di due giorni, facili per tutti, con la possibilità per coloro che erano desiderosi di salire oltre i 3000 metri di potere fare anche questa esperienza, Mongioia, Cima d'Ombretta e Mont Glacier sono le vette che abbiamo prospettato e che personalmente ho avuto la fortuna di salire.

Non bisogna poi tralasciare gli altri appuntamenti che abbiamo messo in programma oltre alle gite. La tradizionale Lunga Marcia quest'anno ha potuto contare sulla presenza di 650 camminatori.

Gli incontri ormai "istituzionali" presso il nostro rifugio hanno sempre visto una partecipazione gioiosa e numerosa di amici e di altre associazioni (CAI - GEV - OTP.GEA).

Abbiamo anche fatto un'uscita didattica su neve in gennaio vicino al rifugio. E' stata un'esperienza bellissima e per alcuni una vera novità. Indossare un imbrago, calzare ramponi e tenere in mano una piccozza, per la prima volta è un ricordo che rimane per sempre indelebile. Nel 2004, sperando nella neve, abbiamo già previsto di ripetere l'esperienza con gli amici del CAI di Fidenza.

Roberto Rebessi
reb.roberto@libero.it



I PROSSIMI APPUNTAMENTI

17-18 gennaio - aggiornamento su materiali, abbigliamento e tecniche di progressione - presso il nostro Rifugio Stoto, con gli amici del CAI di Fidenza.

31 gennaio - Assemblea soci.

08 febbraio - Prima escursione.

14 febbraio - "Convivio Uomo