MAGAZINE
IN VENETO®
CULTURA E PROMOZIONE DEL TERRITORIO PRIMAVERA 2018

cuorebio®
i negozi biologici
contrà del sole
bassano del grappa

Periodico trimestrale gratuito - Reg. n.2/2009 - Tribunale di Bassano del Grappa (VI) - n.37 Anno IX

IN QUESTO NUMERO

3 Aboliamo i parco-giochi 4 San Giorgio 10 Cima Valtosella 15 Estratti di frutta e verdura 19 Un giorno a Venezia con i Dogi 20 Gelati 26 Tanti saluti da Sappada!

DOVE SI TROVA IL LEONE FOTOGRAFATO IN COPERTINA?

Invia la risposta a *info@assoinveneto.org* precisando il luogo (via e comune). Quindi indica il tuo nome, cognome e indirizzo completo.

Tutti coloro che invieranno la risposta esatta entro il 30 aprile 2018 riceveranno in omaggio l'abbonamento annuale a Inveneto Magazine.

Il leone dello scorso numero - nella foto a lato - è stato fotografato a Venezia presso la stazione FFSS Santa Lucia. L'ha indovinato Giorgio Berton di Campalto (VE) il quale precisa che l'altorilievo è di Napoleone Martinuzzi (1956).
A lui un abbonamento omaggio per tutto il 2018!

MAGAZINE

INVENETO MAGAZINE
trimestrale gratuito di cultura e promozione del territorio

Reg. Per. n. 2/2009
Tribunale di Bassano del Gr.

Direttore Responsabile
Cristina De Rossi

Capo Redattore
Paolo Perini

Redazione
Stefano Malvestio, Eva Nardulli
Davide Pegoraro, Sabrina Pani, Paolo Perini,
Lucia Schiavon

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

PER I TESTI
Franco Bizzotto, Eva Nardulli
Paolo Perini

PER LE FOTO
Alberto Cuman, Valentino Cunego, Luciano Magrin, Eva Nardulli, Paolo Perini,

PER LA VIGNETTA
Paolo Perini

COME ABBONARSI

I lettori che gradissero ricevere la rivista a casa propria possono abbonarsi a 4 numeri effettuando un versamento di 10 euro (per la copertura delle spese di spedizione postale) a:

LOCANDA ITALIA - INVENETO
IT28G 08102 60840 00000 3061985
Si prega di specificare come causale del versamento *"abbonamento Inveneto Magazine"* indicando nome, cognome e indirizzo completo.

Tutti i numeri della rivista (compresi gli arretrati) sono leggibili e scaricabili gratuitamente dal nostro sito *www.assoinveneto.org* alla voce *magazine.*

COME COLLABORARE

INVENETO MAGAZINE è realizzato da volontariato con lo scopo di far conoscere, apprezzare e tutelare il territorio della nostra regione.

Attualmente è stampato in 15.000 copie ed è distribuito gratuitamente in tutto il Veneto.

Gli autori di testi, foto e disegni mettono a disposizione gratuitamente tempo e materiale.

Coloro che apprezzano la rivista e desiderano collaborarvi sono invitati a mettersi in contatto con noi all'indirizzo della Redazione.

Proponi argomenti, foto, documenti, aiutaci a distribuire la rivista, a raccogliere pubblicità.

Chiama la redazione o scrivi al nostro indirizzo.

REDAZIONE presso LOCANDA ITALIA, Piazza Leone 1, Primolano - 36020 Cismon del Gr. - VI
339 4173657 - info@assoinveneto.org - www.assoinveneto.org

TUTTI GLI ARRETRATI SUL NOSTRO SITO

Per chiamare la redazione: 339 4173657

IPOGEO
di paolo perini

ABOLIAMO I PARCO-GIOCHI

Sta arrivando la primavera e cominciamo ad aver bisogno - prima ancora che desiderio - di aria aperta. Specie i bambini.

Ma dove possono andare i bambini a giocare all'aperto? Potebbero andare nei parchi-gioco. Sono fatti per loro. Scivolo, altalena, tunnel, arrampicata, carrucola...

Ma...

A Ponzano Veneto (TV) è vietato lanciarsi le palle di neve; a Finale Ligure (SV) è vietato fare i cross con il pallone; a Livorno non ci si può arrampicare sugli alberi, saltare alla corda, rincorrersi, darsi spinte, fare schiamazzi; a Monteriggioni (SI) il Comune può sequestrare il pallone per trenta giorni, se scappa ai ragazzini; a Terni e a Pinerolo (TO) sono proibite le fionde; a Palermo non è consentito pettinarsi e fare serenate, a Piossasco, (TO) è vietato fare sdruccioli sul ghiaccio.

Poi non possono entrare i cani, le biciclette...

Poi ci sono i neri che spacciano, i pedofili che girano (non c'è scritto sui divieti all'ingresso...)...

Poi ci sono i vandali che rompono le attrezzature, e costruire un parco-giochi costa molto denaro pubblico, e la sua manutenzione altrettanto.

Allora l'unica cosa da fare è chiuderli, risolvendo il problema alla radice. Aboliamoli.

E i bambini?

Si arrangino, stiano in casa. O si trasferiscano a Tagliacozzo (AQ), Sfruz (TN), Mamoiada (CA), Chianale (CN), Buscemi (PA), Chianni (PI), Comelico Superiore (BL), Monterosso Almo (RA), Villa San Pietro (CA), San Giacomo degli Schiavoni (CB), Cellamare (BA) dove cartelli stradali avvertono gli automobilisti: "Attenzione rallentare: in questo paese i bambini giocano ancora per la strada".

Veduta dal campanile della basilica di San Giorgio (VE)

San Giorgio

San Giorgio - che ricordiamo il 23 aprile - è tra i santi più diffusi nel nostro Paese. Infatti vi sono ben 21 comuni che portano il suo nome. Oltre a ciò Georgia è il nome di uno Stato americano degli U.S.A. e di una Repubblica caucasica. Infine sei re di Gran Bretagna e Irlanda, due re di Grecia e altri dell'Est europeo, portarono il suo nome. E anche la nostra regione non è da meno.

Paolo Uccello, *San Giorgio e il drago* (1456), National Gallery, Londra

Infatti vi sono San Giorgio delle Pertiche (PD) e San Giorgio in Bosco (PD), e al santo sono votati i paesi di Castegnero (VI), Chirignago (VE), Domegge di Cadore (BL), Maserada di Piave (TV), senza contare le numerose frazioni e borghi.

A ciò dobbiamo affiancare le numerosissime chiese diffuse in tutto il territorio, cosa che testimonia la devozione dei veneti.

S. GIORGIO IN GOGNA (VICENZA)

La chiesa di San Giorgio in Gogna è una delle più antiche chiese di Vicenza, anteriore all'anno mille. Al di là della tradizione che la vuole di origine longobarda, un privilegio del 983 attesta che il vescovo Rodolfo in quell'anno consegnò ai benedettini del monastero dei Santi Felice e Fortunato un terreno acquitrinoso denominato *Sancti Georgii cum capella* con il compito di bonificare l'area.

Accanto alla chiesa eressero un piccolo monastero ed un ospizio dato che essa si trovava sulla strada in uscita dalla città.

A partire dal 1259 fu destinata a lazzaretto.

Nei secoli più recenti fu adibita a prigione, da cui l'appellativo "in Gogna", quindi magazzino comunale e poi canile. Durante la Seconda Guerra mondiale fu colpita dai bombardamenti angloamericani, ma fu ben restaurata con materiale originale dapprima nel 1949 e più recentemente nel 2011.

Del convento e dell'ospizio restano solo alcuni ruderi.

Della vita del Santo non ci sono notizie storiche se non che fu soldato in Cappadocia e venne martirizzato nel III sec. d.C.

L'iconografia tradizionale è legata al suo miracolo più celebre, quello dell'uccisione del drago. L'episodio è noto: per tenere lontano un mostro che infesta la città libica di Selem, gli abitanti estraggono a sorte giovani vittime da dargli in pasto, ma quando il sacrificio tocca alla figlia del re, ecco comparire Giorgio a cavallo che neutralizza il drago ed invita la principessa a condurre il mostro - ora mansueto - in città. Di fronte al miracolo, il re e l'intera popolazione si convertono, e il drago viene ucciso.

Per questo il santo è considerato patrono dei cavalieri e dei soldati, anche se il suo nome significa "agricoltore" (si ricordino le *Georgiche*, di Virgilio). E' anche patrono degli scout, ed inoltre viene invocato contro la peste, la lebbra e i serpenti. Insomma, un santo guerriero.

Interno di S. Giorgio in Gogna (VI).

Oratorio di San Giorgio (Solagna - VI)

La tradizione afferma che la chiesetta venne edificata nel 1004 su ordine dell'imperatore Enrico II detto il Santo in occasione della sua venuta in Italia attraverso il Canale di Brenta, in onore di San Giorgio martire.

I primi documenti risalgono al 1571 in occasione della visita di un frate (Padre Massimiliano) mandato dal Vescovo di Padova a constatare la situazione dell'oratorio.

«Sul declivio occidentale del colle di S. Giorgio, non lungi dalla vetta dove si innalza la chiesuola, si vede una tomba scavata nella pietra» (Gerola,1906-1907).

Si tratta di un sepolcro di epoca longobarda o tardo-romana.

S. Giorgio, alla base dell'omonima cresta che sale ai Colli Alti (Solagna).

SOAVE

A Soave (VR), ai piedi del M. Tenda, in borgo Covergnino, sorge la chiesetta francescana di San Giorgio Venne edificata nel XIII sec. Sulla facciata è infisso un antico bassorilievo raffigurante il Santo a cavallo che punta con la lancia il drago.

All'interno sopravvivono alcuni affreschi con le figure degli Apostoli, di S. Giovanni Battista e di S. Lorenzo.

Il culto fu portato in Italia dalle popolazioni longobarde e nel Medioevo - periodo caratterizzato dalle Crociate e dalle lotte tra le famiglie feudatarie - la sfida di san Giorgio contro il drago divenne simbolo della lotta del bene contro il male e contribuì a rendere san Giorgio popolarissimo.

SAN GIORGIO DI VALPOLICELLA

Detta anche pieve di San Giorgio Ingannapoltron, venne costruita probabilmente su un luogo precedentemente adibito al culto pagano, risalente all'VIII secolo. L'attuale edificio religioso rappresenta uno dei più interessanti e antichi esempi di architettura romanica veronese.

Ricostruita in gran parte attorno all'XI sec., durante il periodo medioevale la pieve era a capo di uno dei tre "piovadeghi" in cui era divisa amministrativamente la Valpolicella. Oltre all'interessante struttura architettonica, al chiostro adiacente e agli affreschi presenti all'interno, di grande pregio la presenza di un antico ciborio che presenta delle scritte che lo collocano nel periodo del regno del longobardo Liutprando.

L'SOLA DI SAN GIORGIO

L'Isola di San Giorgio Maggiore è una piccola isola situata di fronte a piazza San Marco a Venezia. Venne donata nel 982 dal doge Memmo a Giovanni Morosini, monaco benedettino. Questi decise di bonificare l'area per costruire un monastero di cui fu il primo abate.

I primi edifici dell'isola vennero distrutti durante il terremoto del XIII, e bisogna attendere l'epoca rinascimentale perché - grazie al Palladio - conosca il suo momento di magnificenza.

La zona più antica del convento è il Dormitorio, o Manica Lunga, completato nel 1494 da Giovanni Buora. Lungo i suoi 128 metri si aprono una cinquantina di stanze.

La chiesa di San Giorgio, con il piazzale antistante, venne progettata ed iniziata da Andrea Palladio e poi, dopo la sua morte, venne ultimata da Simone Sorella.

Gli ultimi locali furono costruiti da Baldassarre Longhena, che progettò lo Scalone a due rampe, l'Appartamento degli Abati e la biblioteca, arricchita da scaffalature e statue lignee e da un soffitto decorato da manieristi del Seicento. Alla sala del Refettorio il Palladio lavorò con il Veronese.

Il Rifugio Valtosella di notte - foto di alberto cuman

cima VALTOSELLA

di eva nardulli - foto di valentino cunego e luciano magrin

Nella vasta area del massiccio del Monte Grappa si possono scoprire luoghi di escursione di estrema bellezza pur non seguendo sentieri tracciati dal CAI e senza il rischio di perdersi.

Cima Valtosella

Approfittando di una limpida giornata di sole, dopo una bella nevicata, si parte dall'Albergo Al Forcelletto, sulla strada Cadorna di collegamento tra Cima Grappa e Seren del Grappa, per seguire un itinerario a doppio anello di 16 chilometri e circa 700 metri di dislivello con una camminata di poco più di 5 ore, escluse le soste.

Si scende nella incantevole Valle delle Bocchette per risalire il pendio che raggiunge la località Menaor per poi abbracciare, sempre su stradine interne, il Monte Prassolan. Già da questo versante si può ammirare ad est l'Alta via degli Eroi, Col dell'Orso, Monte Solarolo fino al Monte Tomatico.

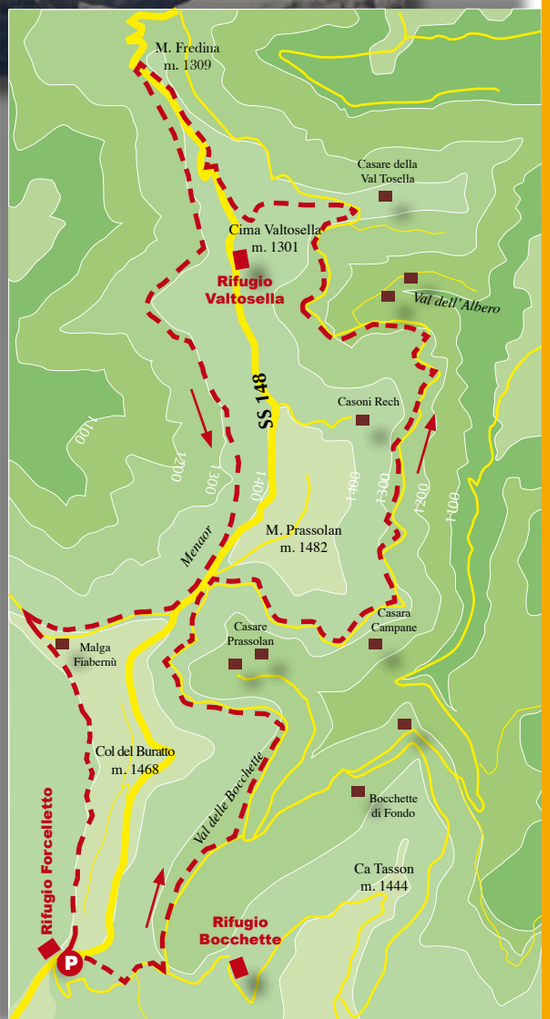
In Val dell'Albero.

Ad un bivio, che riscende verso la valle delle Bocchette, si comincia ad intravedere la catena delle Dolomiti Feltrine e la valle bellunese sottostante.

Sono zone, queste, anche di grande significato storico per le cruente vicende che hanno contrapposto gli eserciti austriaco ed italiano, ed interessanti pannelli descrittivi lungo il percorso ricordano i tristi eventi.

Con una leggera discesa si arriva in Val dell'Albero, tranquilla e graziosa valletta di poche case in cui è possibile ammirare anche due esempi di spelonce, piccoli depositi di conservazione degli alimenti ricavati da insenature carsiche del terreno in declivio.

Con una costante e tranquilla salita su stradina sterrata si giunge in un piazzale da cui si apre il grande prato che porta alla Cima Val Tosella, di cui si vede la



Piccolo rifugio situato a quota 1376 m, al km 38 della strada Cadorna, gestito da Davide Pegoraro e dalla moglie Elena Pinton, assieme ai figli.

Con Davide - profondo conoscitore della storia e organizzatore di eventi - è possibile essere guidati alla scoperta di trincee, postazioni e luoghi della Grande Guerra anche attraverso attività didattiche. È curatore del piccolo museo del rifugio dedicato ai bisnonni che combatterono nella Grande Guerra.

Decorato della Croce Nera d'Austria, della Croce di Malta e della prestigiosa onorificenza della Croce dei Popoli, ha pubblicato diversi testi storici, guide, e racconti tra cui "Montagnard, 10 storie per 10 battaglie", "Il bacio della Buonanotte" e da ultimo "Il Giardino delle Menzogne"; come coautore ha pubblicato "L' Angelo del Grappa".

Con Elena - responsabile della cucina e del calore degli interni - si assaporano le pietanze preparate sulla stufa a legna, arricchite dalle numerose erbe di montagna, sapientemente raccolte ed utilizzate anche in inverno.

grande croce decorata; già da qui, ma ancora meglio sulla vetta, la vista spazia a 360 gradi; oltre a quanto già visto in precedenza ammiriamo i Lagorai, Cima d'Asta, l'Altopiano di Asiago, le Piccole Dolomiti, Cima Grappa.

Dalla cima si scende verso la strada Cadorna potendo, per una sosta, rifocillarsi e allietarsi nel piccolo Rifugio Val Tosella, sede, tra l'altro, di un piccolo museo della Prima Guerra mondiale.

Dopo la pausa si riprende in discesa la strada in direzione nord per raggiungere lo sterrato che parte da Casera Fredina e che, con diversi saliscendi nel bosco di faggi, arriva prima in località Menaor e poi deviando sulla destra alla Malga Fiabernù per riprendere, sul versante ovest, il sentiero CAI 910 che porta al punto di partenza.

L'escursione può essere fatta in qualsiasi stagione e condizione, anche con le ciaspole, e può essere anche abbreviata di circa due ore partendo e arrivando in località Menaor.

Da Caséra Fredina verso il Forcelletto.

TEATRO DI GUERRA

L'invasione del Monte Grappa da parte austriaca cominciò nel novembre 1917 con la conquista in varie fasi, con sanguinosi attacchi, nei mesi successivi, del Monte Tomatico, Prassolan, Pertica, Fontanasecca, Col della Berretta, Solarolo, Asolone, difesi da fanti, alpini e bersaglieri della 4^ Armata.

Dopo il fallimento dell'offensiva imperiale nella Battaglia del Solstizio di giugno, verso le fasi finali del conflitto, il 24 ottobre 1918 iniziava sul monte Grappa una forte azione dimostrativa italiana: solo in quel giorno, proprio non lontano dal Monte Prassolan, morirono circa 3000 soldati.

Dopo 5 giorni di battaglia tra conquiste e perdite di terreno il generale Boroevic, visti i rifiuti, le diserzioni e gli ammutinamenti dell'esercito austriaco stremato dal freddo e dalla neve, nella nebbia fittissima e con enormi difficoltà di approvvigionamenti, comunicava al proprio comando supremo la difficoltà di resistenza.

Il 31 ottobre, dopo che le truppe della 8^ armata riuscirono ad attraversare il Piave, con l'allargamento della breccia nelle linee austriache, iniziava il ripiegamento delle truppe imperiali dal Grappa verso Longarone, poi la Val Pusteria con ultimi inutili combattimenti.

Il 3 novembre, infatti, alle porte di Padova, a villa Giusti veniva firmato l'armistizio tra l'Italia e l'Austria-Ungheria. Il 4 novembre 1918 per l'Italia terminava la Grande Guerra.

cuorebio
i negozi biologici
contrà del sole
bassano del grappa

ESTRATTI
DI FRUTTA
E VERDURA

Un estratto è il succo ottenuto attraverso un processo di estrazione a freddo esercitando esclusivamente uno schiacciamento sul frutto o l'ortaggio che desideriamo spremere.

Usando l'estrazione, si ricava un cibo estremamente valido sotto il profilo nutrizionale, molto digeribile ed energetico.

La tecnologia nacque negli anni Trenta per opera del medico tedesco Max Gerson (1881- 1959) alla ricerca di modelli alimentari per contrastare numerose patologie. Il "cibo fluido" ottenuto nelle sue ricerche si rivelò un buon starter naturale per elimanare le tossine riattivando allo stesso tempo l'assimilazione di nutrienti vitali per l'organismo.

Vi sono numerosi motivi per bere estratti freschi di frutta e di verdura, a cominciare dalla loro bontà: il gusto dell'ingrediente fresco permane intatto non essendo sottoposto a temperatura fornendo all'organismo i liquidi di cui ha bisogno.

Oltre alla digeribilità, gli estratti possono sostituire un pranzo o una cena senza produrre pesantezza ed anzi contribuendo all'efficienza del metabolismo.

Cominciando ad adattare l'organismo un po' alla volta, sono perfetti ad ogni età avendo anche un'azione depurativa.

La quantità di estratti assumibile al giorno varia da mezzo litro - all'inizio - fino a tre litri, anche a seconda della stagione e dell'attività fisica.

Naturalmente per realizzare i nostri estratti abbiamo bisogno di un estrattore, un piccolo elettrodomestico casalingo. I suoi costi, per un modello affidabile, variano tra i 200 e i 400 euro. La robustezza, la silenziosità, una buona dimensione dell'imbocco e la facilità di pulizia sono i principali requisiti, oltre al numero di giri che deve essere a bassa velocità - 40-80 giri al minuto - per non scaldare la materia prima.

Ecco due ricette primaverili, tanto per cominciare.

Estratto del mattino

Ingredienti: 2 pere, 2 arance, 10 mandorle (lasciate in ammollo 8 ore)

Sbucciare e tagliare a cubetti di ca. 3 cm le arance. Tagliare le pere a cubetti un po' più grandi, sciacquare le mandorle (buttando l'acqua d'ammollo) ed inserire gli ingredienti a cominciare da metà arance, poi la pera e le mandorle (alternati) e finendo con il resto delle arance.

Estratto del pomeriggio

Ingredienti: 2 mele Granny Smith, 1 fetta di cavolo cappuccio, 1/4 di limone senza buccia

Tagliare a cubetti da 2 cm il limone e il cavolo cappuccio, ridurre le mele a dadini di 4 cm ed inserire gli ingredienti a cominciare da metà del limone, poi la mela e il cavolo cappuccio (alternati), quindi il limone rimanente.

AD OGNI STAGIONE IL SUO ESTRATTO

cuorebio®
i negozi biologici

contrà del sole
supermercato biologico, colazioni, pranzi e brunch
via Cà Rezzonico 71, Bassano (VI) - tel. 0424 524279

di franco bizzotto

LIBRERIA PALAZZO ROBERTI

Come sappiamo, il Doge era la massima autorità di cui la Serenissima Repubblica di Venezia si dotò per rappresentare il proprio potere. Un incarico a vita, unica carica politica con tale caratteristica, da bilanciare con accortezza in un assetto istituzionale che non desse eccessivo margine alle ambizioni di nessuno.

Ne sa qualcosa il traditore Marin Falier che dopo qualche mese di reggenza e una lunga carriera militare e diplomatica cedette alla tentazione di farsi signore della Serenissima e per questo fu immediatamente decapitato.

Il patriziato veneziano era ben geloso delle proprie prerogative e stabilì negli anni i compiti, anche di rappresentanza e di visibilità, in cui il doge poteva mostrarsi nel suo alto ruolo. Stabilì la sua partecipazione alle feste pubbliche e alle celebrazioni magari salendo a bordo del simbolo navale per eccellenza, il bucintoro, con il quale solcava il Canal Grande alla testa di magnifiche processioni di barche.

Seguire la giornata del Doge diventa quindi un esercizio di conoscenza delle forme del potere, significa entrare sia nei grandi palazzi nobiliari delle famiglie che tradizionalmente fornivano il personale alla massima carica, sia nei luoghi pubblici, a partire da Palazzo Ducale con i suoi anfratti e passaggi segreti.

Alberto Toso Fei da anni conduce le sue ricerche storiche in ambito veneziano con il gusto di portare alla luce gli aspetti meno conosciuti, le storie nascoste che riemergono dall'oblio. I Mocenigo, i Sagredo, i Dandolo, i Michiel, i Correr, i Contarini, assieme ai meno conosciuti Candiano, Partecipazio, Tribuno - per citare alcune delle famiglie che per censo potevano permettersi il dogato (carica non retribuita, almeno ufficialmente) - si incrociano con artisti come Tiziano, Tintoretto, Palma, scienziati come Galileo e l'immancabile Aretino, fonte inesauribile di aneddoti. Così Toso Fei fa rivivere il mito intramontabile di Venezia, ci porta per calli e palazzi sfuggendo alle immagini più turistiche e scontate.

PER SAPERNE DI PIÙ

Un giorno a Venezia con i Dogi, Alberto Toso Fei
Newton Compton, 12 euro.

GELATI

Gelati: croce e delizia! Eh sì, adesso che si sta aprendo una stagione mite, il gelato appare come una tentazione irresistibile.

Ma quella crema fresca, soffice, golosa, fa bene o fa male? Come sempre, dipende.

Del gelato noi veneti siamo più che maestri riconosciuti in tutto il mondo. Non è ancora ben chiaro cosa produsse il «boom» del gelato alla fine dell'Ottocento. I primi a venderlo con i famosi carrettini nelle principali città della Germania e dell'Impero austro-ungarico furono dei cadorini, a cui seguirono i vicini zoldani.

Con la grande emigrazione causata da una estesa crisi agraria e della produzione dei chiodi, la tradizione secolare di commerci ambulanti di merci di vario genere, alla distribuzione di biscotti e altri

Gelatai ambulanti di un tempo.

dolci popolari venne affiancata quella del gelato.

L'evoluzione del fenomeno può essere divisa in tre fasi: la prima (1880-1939), con un'interruzione dal 1915 al 1920, vede la nascita e l'espansione del fenomeno verso il Lombardo-Veneto e Vienna, raggiungendo altre città dell'Impero austro-ungarico fino alla costa baltica; la seconda (1949-1975) è caratterizzata dall'allargamento del bacino migratorio – ai cadorini e agli zoldani si sommarono bellunesi, trevigiani e friulani – e delle zone di arrivo su tutta l'allora Repubblica Federale Tedesca dell'ovest; la terza (dal 1980 a oggi) che vede un'ulteriore diffusione dell'attività in qualsiasi città e cittadina tedesca dell'attuale Repubblica Democratica Tedesca, con un utilizzo di manodopera di origine diversa.

Il prodotto dunque è tipicamente italiano, e la sua fama internazionale è merito dei veneti tanto che i nostri gelatieri nel mondo stanno riuscendo a imporre - come accade già per pizza, pasta ed espresso - il termine in italiano a scapito delle traduzioni, peraltro fuorvianti anche come identificatore del prodotto.

Di per sé il gelato è un alimento molto equilibrato dato che fornisce proteine, grassi e zuccheri in giusta proporzione.

Infatti cento grammi di gelato alla panna, ad esempio, danno circa 200 calorie, 4 grammi di proteine, 26 di zuccheri e 9 di grassi.

Cento grammi di sorbetto alla frutta, invece, riducono le calorie a 120 - provenienti prevalentemente dalla frutta - con meno grassi e proteine ma un maggior contributo di vitamine.

E' l'eccesso di zuccheri semplici e troppo raffinati - da preferire quindi lo zucchero integrale di canna - che fanno rapidamente innalzare il picco glicemico.

Un recente studio, promosso dall'Istituto Italiano del Gelato e svolto dall'Università di Modena e della Sapienza di Roma, ha confermato l'elevata presenza nel gelato di proteine di alto valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali, facilmente digeribili e assimilabili. Esse sono anche fondamentali nel processo di crescita, differenziamento e mantenimento dei tessuti. E ci sono anche preziosi micronutrienti come Vitamina A e B2 (riboflavina), calcio e fosforo, con quantità di sodio assai ridotte.

Nei gelati al cioccolato si hanno inoltre buoni livelli di vitamina E. Inoltre essi contengono anche polifenoli, sostanze con proprietà antiossidanti.

Ma il gelato fa ingrassare, si pensa comunemente.

Indubbiamente contano le quantità, ma un gelato fatto come si deve può rappresentare un'integrazione ad un pasto leggero oppure sostituirlo. Dipende dal gelato, cioè dagli ingredienti. Che sono sostanzialmente il latte e la materia prima che determinano il gusto.

Quando entrate in una gelateria guardatevi intorno, cercatevi il laboratorio dove si produce il gelato e non solo quelle macchine che trasformano le basi industriali, le "buste" preconfezionate; la gelateria deve essere come un panificio, una pasticceria, non un supermercato.

Infine, un vero gelato realizzato con prodotti biologici - a cominciare dalla frutta - non può che fare bene alla salute, all'umore e anche alla dieta.

Buon gelato a tutti.

COME RICONOSCERE UN BUON GELATO

Gli italiani mangiano circa dodici chili a testa di gelato ogni anno. Sarebbe bene, dunque, imparare a riconoscerne una buona qualità.

Ecco come fare.

1. Il primo aspetto è quello visivo. Se montagnone di gelato escono fuori dalle vaschette esposte e il gelato si trova molto al di sopra della linea del freddo (per il sistema di refrigerazione all'interno delle vetrine) e non tende a squagliarsi, ciò potrebbe segnalare una dose eccessiva di grassi idrogenati, che resistono a temperature maggiori.

2. Per quanto riguarda il colore, bisogna tenere a mente che nella lavorazione la frutta naturalmente un po' si ossida e un po' la vivacità del colore tende ad affievolirsi con le basse temperature. Quindi gialli sgargianti, rosa shocking, verde brillante sono da guardare con sospetto perché rinforzati da coloranti.

3. La temperatura. Il gelato non deve essere troppo freddo, cioè non deve dare in bocca sensazione di un gelo fastidioso, specie per quanto riguarda le creme (i sorbetti, base acqua, devono sembrare un po' più freddi). Potrebbe essere segnale di una scarsa incorporazione di aria. Ma non deve essere nemmeno troppo caldo (quelli che assomigliano a mousse) perché potrebbero avere un eccessivo incorporamento di aria o contenere una eccessiva dose di grassi e/o stabilizzanti.

4. Il corpo. Una crema troppo leggera, cioè troppo magra, è una crema in cui si è risparmiato su latte e/o panna. Quindi sarà anche troppo fredda perché prevarrà l'acqua.

5. La struttura. Nel gelato i cristalli devono essere finissimi, e la struttura deve risultare morbida sulla lingua, liscia, spatolabile.

Il gelato ben fatto ha queste caratteristiche. La presenza di cristalli grossi – una specie di grana di piccoli ghiacciolini – può essere indice di gelato non fresco o di una vetrina a temperatura non ottimale, perché l'acqua a poco a poco si slega e ri-cristallizza

6. La fragranza di gusto. Sembra banale, ma la nocciola deve sapere di nocciola, la noce di noce, il limone di limone e così via. Ogni gusto deve essere riconoscibile nella sua individualità. I gelati non proprio artigianali tendono ad assomigliarsi perché sono preparati a partire da basi comuni con l'aggiunta alla fine dell'ingrediente corrispondente.

7. Il gelato di qualità non fa venire sete. Se si ha la necessità di bere dopo aver mangiato il gelato, significa che si sono usati grassi vegetali che non si riescono a sciogliere bene in bocca, ed ecco la voglia di bere.

CONODOMBRA

Corso Giuseppe Mazzini 182 - 0423 605954 31044 Montebelluna (TV)

GELATI - PANNE E STORTI - CIOCCOLATA - SORBETTI

TANTi sALUTi DA sAPPADA!

Questo titolo è un saluto. Ma non la cartolina che un tempo si spediva agli amici o ai parenti. E' l'ultimo saluto, perché il bellissimo e appartato paese del Comelico Superiore se ne va dal Veneto e passa al Friuli Venezia Giulia. La nostra testata - Inveneto, appunto - se ne può occupare per l'ultima volta. Consideriamolo dunque un saluto finale.

Chissà se rimarrà l'unico paese veneto ad andarsene dalla regione: hanno fatto la medesima richiesta - ma a favore del Trentino, in questo caso - i cittadini di Lamon, Sovramonte, Cortina d'Ampezzo, Pedemonte, Livinallongo del Col di Lana, Colle Santa Lucia, Taibon Agordino e Voltago Agordino, dopo aver svolto un referendum.

Forse qualcosa non ha funzionato nello slogan *paroni casa nostra* - o forse ha funzionato troppo, chi lo sa - se ha preso piede una vera e propria diaspora.

Ma torniamo a Sappada, che è l'unica ad avare già ottenuto tutti i benestare istituzionali al passaggio ed è a tutti gli effetti diventata friulana.

La chiesa di Santa Margherita.

Quella di Sappada è una storia piuttosto speciale, e lo si intuisce dai nomi del paese nelle diverse “lingue”: Plodn in dialetto tedesco sappadino, Bladen in tedesco, Sapade o Ploden in friulano, Sapada in ladino.

Si tratta di un comune italiano e nello stesso tempo di un’isola linguistica germanofona. Le sue origini, infatti, raccontano di alcune famiglie austriache che nell’XI secolo si insediarono nella valle grazie all’autorizzazione del patriarca di Aquileia. A ciò si affiancarono altre famiglie provenienti dalla val Pusteria.

Nella Val Sesis, allora disabitata e incolta, nacque presto un piccolo paese intorno ai primi masi.

Santa Margherita

La chiesa di S. Margherita, documentata dal 1327 *(Santa Margarita de Longaplave)*, fu ingrandita nel 1666 e ricostruita alla fine del 1700.

L'edificio è realizzato in forme tardo-barocche e il campanile termina in una torretta ottagona coronata da una cuspide sagomata.

L'interno è costituito da un'aula unica, dalla quale si stacca, sullo sfondo, il presbiterio.

Se si eccettuano le ricche decorazioni a stucco baroccheggianti dell'ambone ed alcuni elementi pittorici e scultorei, gran parte degli apparati decorativi e figurativi interni risale al primo quarto del '900

Al fondo dell'abside è la pala d'altare di Johann Renzler da St. Lorenzen (1802); alla seconda metà dell'Ottocento risale il dipinto della Madonna di Einsiedeln; infine, notevoli le statue lignee di S. Margherita e S. Caterina d'Alessandria, riferibili a Michele Parth (1540).

SOPRA: un rollate.

A LATO: la sua scultura bronzea in centro a Sappada.

Il Rollate

Protagonista del carnevale sappadino è la tipica maschera del *Rollate*, personaggio che indossa una pesante pelliccia simile a quella di un orso e pantaloni a righe in tela.

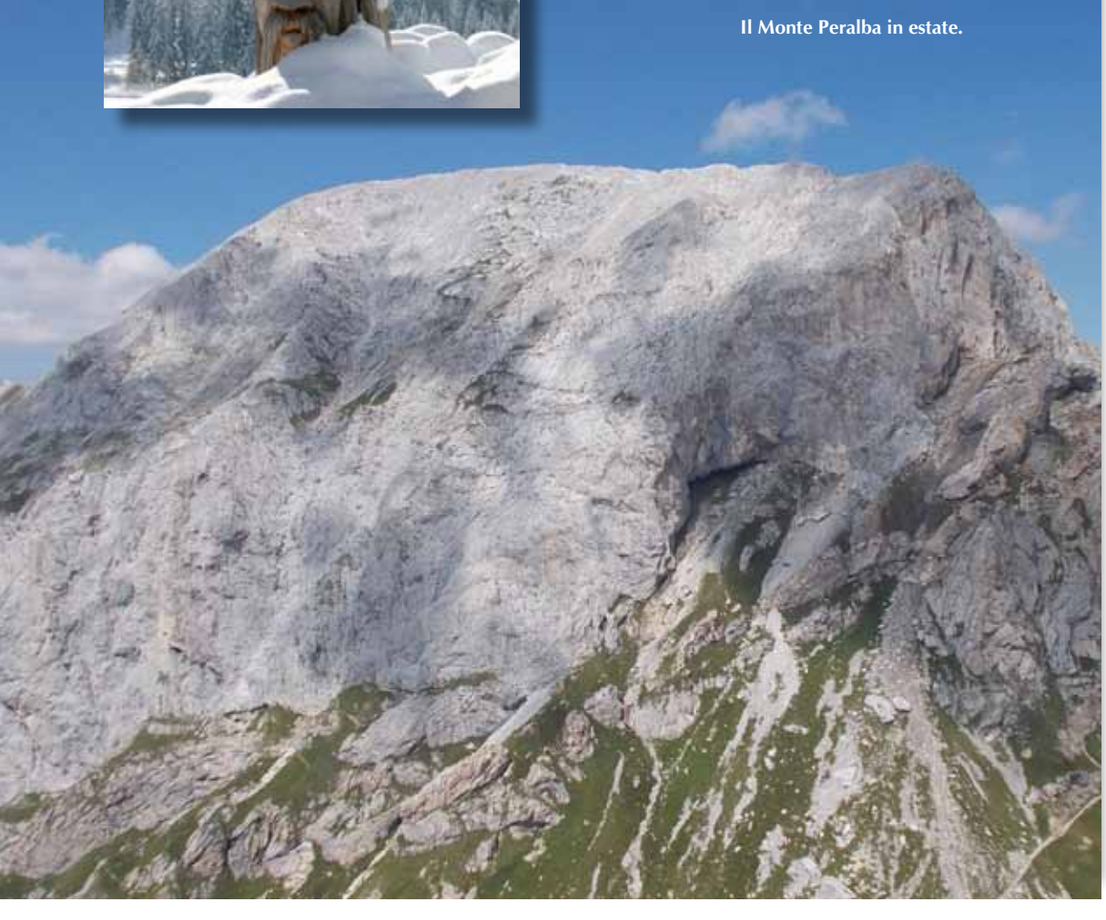
Il volto invece è coperto da una maschera intagliata nel legno, porta con sé anche delle sfere di bronzo legate in vita che risuonano rumorosamente per segnalare il suo passaggio. Infine, la scopa di paglia che viene usata scherzosamente contro qualche avventore.

Il carnevale prevede la sfilata dei *rollate* lungo le vie del paese, di cui è diventato il simbolo.

Una scultura lignea in paese.

Dopo il 1500 all'economia di autosussistenza basata su attività agricole e sulla pastorizia si affiancò il commercio del legname grazie alla richiesta di legno per barche da parte della Serenissima.

Ma fu solo nel 1852 che Sappada passò dalla provincia di Udine a quella di Belluno aderendo alla Magnifica Comunità di Cadore, pur non essendone geograficamente parte.



Il Monte Peralba in estate.

Al lavoro per liberare il tetto dalla neve.

Il paese è circondato da imponenti massicci dolomitici che superano i 2000 metri e tra cui spicca il Peralba, (2.694 m), la seconda vetta delle Alpi Carniche, meta di escursionisti alpini.

Ad otto chilometri dal paese vi sono le sorgenti del Fiume Piave.

Vi si possono incontrare marmotte, camosci, cervi, caprioli, mentre in cielo si può osservare il volo dell'aquila, che in queste zone nidifica.

Tra i fiori primaverili spiccano il raponzolo di roccia e le numerose orchidee.

Sappada è *Bandiera arancione* del TCI per la qualità dell'offerta turistica veneta. Pardon, friulana...

CONTROLLO E CERTIFICAZIONE PRODUZIONI BIOLOGICHE

Bios®

il doppio Valore del Biologico

CONTROLLO E CERTIFICAZIONE PRODUZIONI BIOLOGICHE

CERTIFICAZIONE VOLONTARIA DI PRODOTTO

Contatti

Bios srl
Sede Centrale:
Marostica (VI) via Montello 6
Tel 0424.471125 Fax 0424.476947
www.certbios.it info@certbios.it