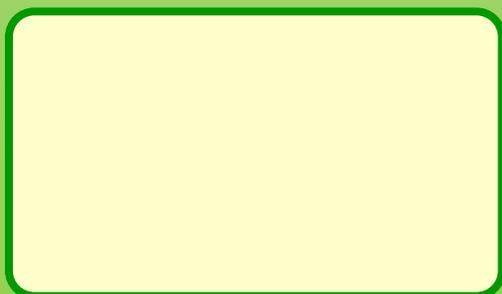


# 4P Passi

Anno XXIV N° 260 - SETTEMBRE 2024

notiziario mensile a cura del Gruppo Escursionistico

*Oltrelacittà*



**Salento**  
**Alto Carigiola**  
**Corri la vita**

# Bacco Versus Gambrinus

## Vino o birra?



Quante volte ci sentiamo chiedere cosa vogliamo gustare tra queste due bevande tanto diffuse ...e la nostra risposta dipende dal gusto personale, dal cibo che dobbiamo consumare e anche dalla stagione e dal luogo!

Per aiutarci nella scelta ricordiamo che: a parità di quantità il vino ha più calorie. Il vino ha sostanze considerate benefiche per la circolazione e cioè i “polifenoli”. Il consumo di vino non sembra influenzare, come invece la birra, l’aumento del grasso viscerale ritenuto pericoloso per la salute.

Però nella birra ci sono vitamine del gruppo B che riducono il rischio di patologie cardiache e antiossidanti che rendono più flessibili le arterie e prevengono l’ipertensione!

E allora??? La tradizione ci può aiutare...ricordiamo che **Il vino fa buon sangue** e che **Chi beve birra campa cent’anni**...quindi bevete quello che al momento vi attira, naturalmente con moderazione!



## Ma chi ha inventato la birra?

Sono tantissime le leggende, le storie e gli aneddoti che si raccontano sull’inventore della birra! L’unica cosa che sappiamo è che viene chiamato Gambrinus.

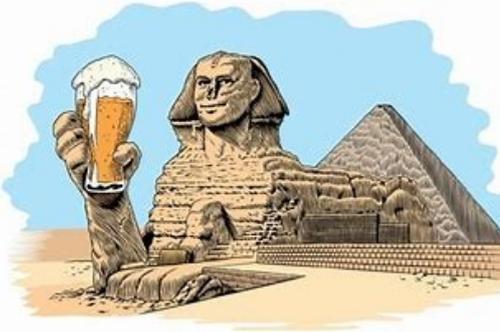
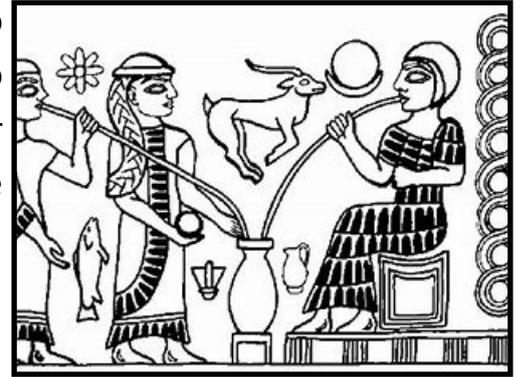
Secondo la mitologia del nord Gambrinus è un leggendario re delle Fiandre; per alcuni il nome Gambrinus è una storpiatura di Jan Primus di Brabante, in effetti sembra che fosse un suo discendente, Giovanni IV, ad essere di grande importanza per la birra in quanto fu tra i primi ad utilizzare il luppolo nella produzione della bevanda!

Altri raccontano che Gambrinus era il birraio alla corte di Carlo Magno, il fondatore del Sacro Romano Impero.

C’è infine un mito che riguarda una sfida: Gambrinus, più o meno nel 1100, sarebbe divenuto capo della corporazione dei birrai di Bruxelles che, per testare la sua forza e la sua determinazione, organizzarono una gara di forza: un barile di birra doveva essere trasportato a braccia per una certa distanza. Gambrinus, furbo e assetato, avrebbe aperto il barile, bevuto tutto il contenuto e trasportato la botte vuota, vincendo la gara e diventando, a tutti gli effetti, il Re della Birra.

**In realtà...** sappiamo che la birra è una bevanda antichissima, prodotta già dai Sumeri più di 5.000 anni fa con l'orzo e aromatizzata in vari modi. Tuttavia sembra che anche molti millenni prima si producessero bevande simili usando cereali che fermentavano. Gli archeologi hanno scoperto residui di qualcosa di simile alla birra e degli attrezzi per farla nel nord di Israele risalenti alla cultura natufiana che inventò anche il pane (circa 13.700 anni fa).

*Qui accanto Ninkasi, la dea sumera della birra.*



Anche gli Egizi erano consumatori di birra...la producevano con orzo o grano e la addolcivano con miele...siccome sono stati tra i primi a produrre dell'ottimo pane sia azzimo che lievitato possiamo dire che sono i precursori del gustosissimo duo "Pizza e Birra".

Nell'antica Roma la birra era la bevanda prediletta dalle donne che la usavano anche per scopi cosmetici e medicinali. Già allora si credeva che berla aumentasse la produzione di latte e se ne consigliava il consumo alle neomamme. Gli uomini in genere non la apprezzavano, ma sembra che Nerone ne facesse un grande uso e avesse comprato uno schiavo iberico molto competente per la sua produzione. Altro romano amante della bionda bevanda fu Sant'Agostino che ebbe una gioventù di vizi e stravizi...tra i quali grandi bevute di birra...per questo è il patrono dei birrai!

Ma di santi amatori della birra ne abbiamo molti, a cominciare dall'irlandese San Patrizio, alla badessa Sant'Ildegarda e a San Colombano che ne fece addirittura esplodere una botte consacrata al dio pagano Odino perché si doveva bere solo birra cristiana!

A Firenze fu il poeta Luigi Pulci, autore del poema il Morgante Maggiore, che introdusse alla corte medicea la birra che chiamava Cervogia. Egli era anche un raffinato maestro culinario e un "sommelier" anti litteram e pur apprezzando grandemente la bevanda di Bacco, consigliava vivamente la birra che abbinava a determinati



cibi sia nei banchetti che nei rinfreschi o spuntini tra un pasto e l'altro...non sappiamo peraltro se sia incappato nell'ira del severissimo Savonarola sempre pronto a condannare le cose belle e buone della vita ...non ultima la trippa come abbiamo ultimamente appreso!

Cari gitanti, si avvicina la partenza, non dimenticate le cose che vi serviranno!  
Anche quest'anno Gaetano ci accompagnerà per tutta la settimana con la sua simpatia e competenza. Vi ripropongo il Programma di viaggio... e speriamo di trovare qualche bella sorpresa nel corso della settimana!



**Guido**



#### **8 settembre domenica**

**Ritrovo ore 6.15 via del Perugino ang, via S.Martini**

**Partenza ore 6.30**

Soste lungo il percorso; pranzo libero.  
Arrivo al Villaggio Torre Rinalda (LE), sistemazione nelle camere.  
Cena e pernottamento.

#### **9 e 10 settembre lunedì e martedì**

Pensione completa al Villaggio - Attività balneari o libere.

#### **11 settembre mercoledì**

Colazione e pranzo in Villaggio - Mattinata a disposizione.  
Pomeriggio - partenza per Alberobello, visita libera della cittadina. Rientro al Villaggio, cena e pernottamento

#### **12 settembre giovedì**

Pensione completa al Villaggio - Attività balneari o libere.



#### **13 settembre venerdì**

Colazione al Villaggio. Ore 8.30 partenza per Bari, visita guidata alla città vecchia. Pranzo libero.  
Sulla strada del rientro, sosta a Polignano a mare per una breve visita alla cittadina. Cena e pernottamento al Villaggio

#### **14 settembre sabato**

Pensione completa al Villaggio - Attività balneari o libere.

#### **15 settembre domenica**

Colazione e check out dal Villaggio - Partenza per Termoli, pranzo al Ristorante Sottovento.  
Rientro a Firenze. Soste lungo il percorso. Cena libera.

**INFORMAZIONI: Guido Galli – cell. 3398118239**

# Anello Cascate della Carigiola

## 22 settembre 2024



Il torrente Carigiola è il più importante affluente del Bisenzio e si trova alle propaggini occidentali della Val di Bisenzio, all'interno dell'area protetta Alto Carigiola e Monte delle Scalette. Da sempre zona di confine, la Val di Carigiola con i borghi di Gavigno e Peraldaccio, ha rappresentato per secoli il principale collegamento con il pistoiese attraverso la Val di Limentra. Le impetuose acque del torrente alimentavano i mulini più frequentati della valle per la macinazione delle castagne.



Presso il Mulino di Genesisio negli anni Venti del Novecento nacque un'esperienza particolare: una centrale idroelettrica che, grazie alle acque del Carigiola, portò pionieristicamente la luce elettrica nei borghi montani dell'Appennino. Nell'estate del 1944, durante il drammatico periodo del passaggio del fronte, proprio sulle sponde del Carigiola, in particolari anfratti rocciosi chiamati 'Le Rocche', intere famiglie di Gavigno e Cavarzano trovarono rifugio dalle violenze nazifasciste.

Queste grotte naturali furono attrezzate con materassi per dormire, una grande pietra che serviva da tavolo e addirittura un forno per cuocere il pane per tutta la comunità. L'area della Riserva naturale alto Carigiola è caratterizzata da un paesaggio montano di grande bellezza, in cui il rilievo del crinale appenninico, profondamente segnato dalla forza dell'acqua e del vento, contiene un insieme di interessanti elementi geomorfologici. Il fascino del paesaggio si arricchisce con le acque del Torrente Carigiola che, in determinati tratti è contraddistinto da cascate improvvise e pozze scavate nella roccia.



## L'ESCURSIONE

Il sentiero parte dal tabernacolo della Tavoletta, appena superato l'abitato di Cavarzano. Da lì si prende il sentiero 62a (o 462a nella nuova denominazione), molto curato, che scende verso il mulino di Genesio e si risale il torrente Carigiola in un tratto facile (ma classificato per esperti).

Ad una prima biforcazione del sentiero, andando a sinistra si incontra la prima delle tre cascate. Continuando a risalire per circa cento metri si arriva alla seconda cascata (dei Mercanti), facendo attenzione per il sentiero che si presenta abbastanza ripido. Tornando sui nostri passi ritorniamo al bivio della

prima cascata e riprendiamo il sentiero, con una ulteriore breve biforcazione arriviamo alla terza cascata (non molto alta, ma in una posizione molto scenografica). Sempre sul sentiero 62a ritorniamo a chiudere l'anello e a riprendere le auto.



### **BLOCK NOTES: Alta Carigiola 22 Settembre**

**ORGANIZZATORI: Cristina Bocciolini**

**RITROVO: ore 8:00 Via del Perugino angolo via Simone Martini**

**PARTENZA: ORE 8:15**

**TRASPORTO: Mezzi propri**

**PRANZO: A sacco**



**ESCURSIONE: Media - impegnativa**

**DISLIVELLO: salita e discesa circa m 480**

**DURATA ESCURSIONE: Km 9,50 circa - 4:00 ore circa**

**Quota individuale € 12,00**

**Coloro che metteranno le proprie auto a disposizione saranno rimborsati con € 35,00**

**Iscrizioni a partire da martedì 10 settembre 2024**

**telefonando al referente:**

**Cristina Bocciolini cell. 3476001944**



Il **29 settembre** si terrà a Firenze la ventiduesima edizione di **CORRI LA VITA**, un fiume di partecipanti si snoderà dal **Parco delle Cascine fino alla Loggia dei Lanzi in Piazza della Signoria**.



I partecipanti, come al solito, potranno scegliere tra due percorsi diversificati per gradi di difficoltà – uno di circa 11 km dedicato a chi vorrà correre e uno di 6 km per chi preferirà godersi le mete culturali lungo il percorso.

Verrà realizzato inoltre il **“Villaggio della Salute”** in piazza della Repubblica dove – da venerdì 27 a domenica 29 – sarà possibile effettuare la mammografia presso l’unità mobile ISPRO, seguire lezioni di ginnastica e pilates, sottoporsi ai test attitudinali, dialogare con nutrizionisti e medici sportivi..

Quest’anno CORRI LA VITA investe su due aspetti importanti per la cura dei tumori al seno:

1 - La formazione di giovani specialisti finanziando dieci borse di studio da cinquemila euro l’una destinate a personale sanitario medico e non medico che opera nei gruppi multidisciplinari dedicati alla diagnosi, cura e riabilitazione delle pazienti con tumore al seno.

2 - Controllo di Qualità nei centri di Senologia, la finalità di questo progetto è di raccogliere dati a livello nazionale (Senonet) per fini valutativi, di auditing e di produzione scientifica.

Per partecipare ufficialmente come concorrenti alla manifestazione sarà necessario registrarsi sul sito dal 1° settembre, versare 10 euro e ritirare la maglietta online o nei punti di distribuzione.

*Dal 22 agosto al 29 settembre per i soci UniCoop Firenze saranno eccezionalmente distribuite le magliette nei supermercati dell’area fiorentina. Il colore della maglia 2024 è Green Forest (verde scuro)*

**CORRI LA VITA** offrirà a tutti la possibilità di trascorrere un fine settimana unico a Firenze: nel corso del week end, infatti, i partecipanti avranno la possibilità di visitare gratuitamente, indossando la maglietta 2024, alcuni dei luoghi più belli della città come ad esempio Palazzo Strozzi, dove sarà possibile scoprire la nuova mostra “Helen Frankenthaler: Dipingere senza regole”, il Museo Ferragamo con “Salvatore Ferragamo 1898-1960”, il Museo degli Innocenti, l’Osservatorio Astrofisico di Arcetri, il Complesso di Santa Croce, il museo di Storia Naturale La specola, Palazzo Medici Riccardi, Museo HZero, il Museo Stibbert e tanti altri.

Chi desidera avere la maglietta tramite il Gruppo Oltrelacittà può telefonare a:

**Gabriella Innocenti - cell. 3387157397 - Donatella Deotto - cell. 3272660277**

**ATTENZIONE!** - Poiché ci sarà la gita in Salento (8/15 settembre), la richiesta dovrà avvenire entro **mercoledì 4 settembre** poiché non sono garantite tutte le misure gli ultimi giorni.

**Il giorno 27 luglio ci ha lasciati il nostro socio e amico Giampaolo Mori.  
Lo ricorderemo sempre con affetto, porgiamo a Virginia le nostre condoglianze  
insieme ad un grande abbraccio.**

**In sua memoria il Gruppo ha devoluto un’offerta alla fondazione Meyer per la Ricerca scientifica.**

# PROGRAMMA ESCURSIONI 2024

## SETTEMBRE

8/15 - Settimana in Salento

22 - Alto Carigiola

29 - Corri la vita

## OTTOBRE

6 - Anello di Goraiolo

20 - Montegufoni

## NOVEMBRE

3 - Anello Fonti Monte Morello

17 - Cammino S.Jacopo Montecatini

## DICEMBRE

1 - La Botte - Calzaiole

## LEGENDA SIMBOLI



**TURISTICA**

Facile adatta a tutti



**FACILE**

Escursione inferiore a 4 ore  
Dislivello max. 300 mt



**MEDIA**

Escursione inferiore a 5 ore .  
Dislivello max. 450 mt.



**IMPEGNATIVA**

Escursione superiore a 5 ore.  
Dislivello oltre 500 m.



**DIFFICILE**

Escursione di lunga percorrenza  
Notevole dislivello e tratti esposti

"QUATTRO PASSI" periodico di informazione per i soci del GRUPPO ESCURSIONISTICO OLTRELACITTA'

Sede e redazione: Casa del Popolo di San Bartolo a Cintoia - via S. Bartolo a Cintoia 95 - 50142 FIRENZE

cell. 3312065170 - e-mail oltrelacitta@tin.it

Redazione: Donatella Deotto - Agostino Di Chiazza - Gabriella Innocenti - Mauro Mauri - Mirko Mosca

DIRETTORE RESPONSABILE: Guido Galli - STAMPATO E DISTRIBUITO IN PROPRIO