

ORARI UFFICIO INFORMAZIONI – TIMETABLE
BUREAU D'INFORMATION
PONT VALSAVARENCHÉ

GIUGNO - JUIN 2009

Domenica / Dimanche	21/6	9 h 30 - 13 h 00
Sabato / Samedi	27/6	9 h 30 - 16 h 30
Domenica / Dimanche	28/6	9 h 30 - 17 h 30
Lunedì / Lundi	29/6	9 h 30 - 13 h 30
Martedì / Mardi	30/6	9 h 30 - 13 h 30

LUGLIO E AGOSTO - JUILLET ET AOÛT 2009

Aperto tutti i giorni con orario continuato dalle ore 9,00 alle ore 18,00.
Ouvert tous les jours de 9h00 à 18h00.

SETTEMBRE – SEPTEMBRE 2009

Martedì / Mardi	1/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Mercoledì / Mercredi	2/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Giovedì / Jeudi	3/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Venerdì / Vendredi	4/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Sabato / Samedi	5/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Domenica / Dimanche	6/9	9h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Sabato / Samedi	12/9	10h00 - 16h00
Domenica / Dimanche	13/9	10h00 - 16h00
Sabato / Samedi	19/9	10h00 - 16h00
Domenica / Dimanche	20/9	10h00 - 16h00

telefono/ info point proloco valsavarenche

+39 016595304 - +39 3398909283

società guide alpine del gran paradiso-valsavarenche

La Tzapletta n. 5 - Domenica 28 giugno 2009

Hanno collaborato:

Giorgio Musso, Giovanni Parodi, Valentina Parodi, Lorenza Perrier

Grafica: Emanuele Musso

*La Tzapletta è consultabile anche sul sito del Comune
www.comune.valsavarenche.ao.it nella sezione Biblioteca*

La Fontina di alpeggio contiene grassi più sani

L'articolo seguente scritto da Claudio Galli (Università di Milano) nasce da una sua richiesta di poter esaminare un pezzo di fontina d'Alpeggio prodotta in Valsavarenche al fine di valutare la presenza di particolarità chimiche che fanno bene al fisico, non presenti, o in minima parte, nei formaggi prodotti a bassa quota. Come previsto, la Fontina prodotta in Valsavarenche (da Christian Viale) contiene, detto in termini tecnici, ALA – CLA – benefici per l'uomo. Per chi fosse interessato ad approfondire, può leggere l'articolo che segue.

Valentina Parodi

«Un elevato consumo di formaggi da latte bovino, soprattutto in soggetti con tendenza a livelli di colesterolo elevato e pertanto a rischio di patologie cardiovascolari, viene considerato dai nutrizionisti non del tutto “sano”. Si tratta infatti di un alimento con un alto contenuto di grassi e soprattutto aventi caratteristiche non del tutto “salutistiche”, in particolare è ricco di acidi grassi “saturi” e contiene bassi livelli di acidi grassi “insaturi” e soprattutto “polinsaturi”. I grassi saturi, se assunti in quantità rilevanti, possono avere effetti in parte negativi sulla salute, in quanto tendono ad aumentare i livelli del colesterolo nel plasma, situazione che contribuisce ad incrementare il rischio di malattie cardiovascolari. Tuttavia più negativo è il consumo di quantità rilevanti di burro piuttosto che di formaggi, in quanto il burro è composto quasi esclusivamente da grassi, mentre il consumo sia di latte bovino che di formaggi è meno negativo per la presenza in tali alimenti anche di proteine, di zuccheri e minerali (calcio) che hanno un ruolo positivo. (1). In natura, sia nel mondo vegetale che animale esistono anche gli acidi grassi insaturi e polinsaturi, che invece hanno un effetto favorevole sulla salute.

Soprattutto gli acidi grassi polinsaturi (AGP) svolgono effetti favorevoli su molte funzioni dell'organismo. Infatti, sono acidi grassi definiti “essenziali”, in quanto gli organismi animali non sono in grado di sintetizzarli e debbono pertanto essere completamente forniti dall'alimentazione. Gli acidi grassi essenziali costituiscono importanti componenti delle membrane di cellule e tessuti, e vengono anche definiti acidi grassi polinsaturi (AGP) per i molti “doppi legami” nelle loro molecole. Questa caratteristica li rende particolarmente “fluidi” ed adatti a modulare le proprietà delle membrane stesse. Gli AGP sono “avidamente” utilizzati dai tessuti ed organi ricchi di membrane “specializzate” quali il cervello, i cuore ed i vasi sanguigni, soprattutto nella fase dello sviluppo dell'organismo, cioè nel primo periodo di vita. Per questo motivo sono presenti in quantità apprezzabili nel latte di molte specie di mammiferi, soprattutto nel latte materno umano. Per contrasto la maggior parte degli acidi grassi nel latte, nei suoi derivati (burro e formaggi), e negli organismi degli erbivori ruminanti (bovini), è formata da acidi grassi definiti “saturi” cioè senza

“doppi legami”, che sono “solidi” a temperatura ambiente (es. burro, sego e strutto, e grassi dei formaggi). Vi sono tuttavia alcune differenze importanti per quanto riguarda la composizione dei grassi del latte di specie diverse di erbivori, in quanto, da un lato la composizione in grassi dipende dalla alimentazione della madre, ma dall'altro anche dal fatto che le madri siano o non siano erbivori ruminanti. Infatti tutti gli erbivori ingeriscono con l'alimentazione tramite l'erba una certa quota di acidi grassi polinsaturi (AGP), per lo meno i più semplici tra questi composti, che vengono poi convertiti negli organismi animali più evoluti, a composti più complessi e più importanti dal punto di vista biologico: si tratta degli acidi grassi polinsaturi a lunga catena (AGP-LC). Tuttavia, mentre gli erbivori non ruminanti, quali gli equini, non modificano la composizione dei grassi ingeriti e quindi nel loro organismo e nel latte prodotto durante l'allattamento permangono livelli apprezzabili di AGP, nei ruminanti (bovini) tali composti vengono prevalentemente convertiti a grassi saturi tramite il rumine (processo di bio-idrogenazione). Gli acidi grassi saturi sono pertanto i grassi prevalenti non solo nel latte bovino, ma anche nei derivati quali il burro ed i formaggi.

La composizione e le quantità di acidi grassi nei vari tipi di formaggi bovini differiscono tuttavia in parte in dipendenza dalle condizioni di allevamento e alimentazione delle bovine e anche in base ai processi di preparazione. I formaggi prodotti da latte di animali al pascolo hanno ad esempio un contenuto più rilevante di AGP, in conseguenza di vari fattori: l'erba d'alta quota

ha un contenuto più elevato di tali composti per adattamento alle condizioni climatiche (basse temperature e minore tensione d'ossigeno). Inoltre gli AGP sono incorporati in parti della pianta (semi e foglie) in cui rimangono in parte “protetti” dall'azione del rumine e pertanto sono presenti in quantità maggiori nelle carni e nel latte prodotto dagli animali al pascolo. In particolare in tali condizioni climatiche si verifica un aumento apprezzabile soprattutto di un AGP della serie definita Omega 3, presente nel mondo vegetale, il composto alfa linolenico o ALA, che ha particolari proprietà salutistiche. Inoltre, per la assunzione di quantità più elevate di AGP tramite l'alimentazione, si forma nell'apparato digestivo delle bovine, per azione del rumine, una miscela di derivati degli AGP chiamati con il termine generico di CLA (Conjugated Linoleic Acid, in Italiano Acido Linoleico Coniugato). Studi sperimentali su cellule isolate, in animali da esperimento, e in parte nell'uomo, hanno dimostrato che il CLA ha effetti salutistici (antitumorali e prevenzione del sovrappeso ed obesità). Gli effetti favorevoli di ALA e CLA si evidenziano anche con dosaggi limitati, di frazioni di grammo al giorno. A queste proprietà dei composti presenti nel latte da bovine al pascolo, si può aggiungere che l'ingestione delle erbe d'alta quota comporta la presenza di composti aromatici nel latte stesso e conseguentemente nei formaggi che ne derivano.

Sulla base di tali informazioni, di dati nella letteratura scientifica a favore di alti livelli di AGP e CLA nei formaggi d'alta quota (2), ed infine dell'opportunità di aver apprezzato le qualità di tale formaggio prodotto da latte di bovine al pascolo nella

Biblioteca Tematica “ Maison de la montagne ”

Degioz – Piazzale Municipio

Tel. 0165.905505

biblioteca@comune.valsavarenche.ao.it

NUOVI TESTI IN BIBLIOTECA

Per chi ama **Mario Rigoni Stern** la Biblioteca possiede tutti i suoi testi.

La regione Valle d'Aosta ha inviato presso la Biblioteca i seguenti testi:

- **SILENS LOQUOR.** Cippi, lapidi e monumenti a ricordo dei partigiani e dei civili morti nella Resistenza in Valle d'Aosta 1943-1945 a cura di Daniela Givanna Jon, Marisa Alliod.
- **CORRADO GEX.** Il vit clair. Il vit loin. A cura di Silvana Presa, Patrick Perruchon.
- **L'OURS DE LA MONTAGNE.** A cura di Abbé Amé Gorret 1836-1907. Lettere, documenti, scritti inediti.
- **ORESTE FERRARI, ALLA RICERCA DELL'OTTIMISMO.** Racconti partigiani.

Per i bambini si consiglia la lettura:

- **LA PORTINAIA APOLLONIA.** A cura di Lia Levi. Super Premio Andersen Libro dell'anno 2005 e miglior libro 6/9 anni.
- **FLON-FLON E MUSETTA.** Elzbieta. Premio Andersen 1996. [...] Una sera, leggendo il giornale, il papà di Flon-Flon disse: “Una brutta notizia! Presto ci sarà la guerra”.
- **MA CHE RAZZA DI RAZZA È.** A cura di Silvia Roncaglia, illustrazioni di Cristina Cerretti. Vincitore del “Premio per l'ambiente” sezione inediti 1999.

ORARI DI APERTURA ESTIVI

giugno 2009

la Biblioteca aprirà il giorno **Venerdì 19 Giugno** dalle ore 16.00 alle ore 18.00 tutti i pomeriggi escluso il Lunedì.

luglio ed agosto 2009

dal martedì al venerdì – dalle 15.00 alle 19.00

sabato e domenica – dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

settembre 2009

dal martedì alla domenica – dalle 15.00 alle 17.00 fino al 13 compreso

PER INFORMAZIONI O APPUNTAMENTI FUORI ORARIO:
3492509879

Lo scorso 18 maggio ricorreva il 65° anniversario della morte di *Émile Chanoux*.
La Tzapletta vuole ricordarlo con questo suo scritto.

In quanti siamo?

La vita nei villaggi semipopolati divenne insopportabile.

E quei pochi vendettero a vil prezzo la terra, fuggirono dalle loro case diventate tristi, diventarono operai, proletari.

E così si giunse ai nostri giorni.

Che cosa è rimasto in molti paesi, in molti villaggi?

Ben poco e ben poche persone.

E queste persone sono povere anche in poche, anzi appunto perché sono poche.

Non la terra sola dà la ricchezza, il benessere.

Ma bensì la terra lavorata, la terra fecondata dall'opera dell'uomo, la terra plasmata dall'uomo alla sua immagine.

Quando la terra viene privata dall'opera dell'uomo diventa maledetta; e produce cose inutili e diventa triste e brulla. Diventa morta. E lo vediamo nei nostri campi non più arati, nei nostri "mayens" e villaggi abbandonati. E allora?

Dobbiamo riconoscere che ci siamo sbagliati; che la genera-

zione che ci ha preceduto si è sbagliata. La gioia vera non è godimento di cose materiali. Essa non è il risultato di un ventre pieno. La gioia vera è amore.

E' la sofferenza accettata, è il dovere compiuto, è il sentimento della propria dedizione ad altri, è la fatica, è l'insonnia già rese belle e dolci per il sorriso di coloro che sono nati da noi e che noi amiamo più che noi stessi.

In quanti siamo? Ecco che questa domanda ci pone davanti al problema delle nostre montagne, dello spopolamento delle nostre montagne, della morte lenta del nostro popolo.

Tutti gli altri problemi dipendono da questo.

Pensiamoci su.



Émile Chanoux

(écrits-79. articles signé c., publié dans Augusta Prætorica le 20 Janvier 1943)



Valsavarenche dall'azienda di Viale Christian conduttore dell'alpeggio Djouan a 2.500 m di altitudine, abbiamo proceduto all'analisi della composizione in grassi di tale tipo di formaggi. I dati sono stati confrontati con quelli dello stesso tipo di formaggio prodotto in bassa valle e con altri formaggi di ampio consumo. Le analisi, condotte nel laboratorio dedicato allo Studio dei Lipidi, presso il Dipartimento di Scienze Farmacologiche dell'Università di Milano, si sono concentrate sulla determinazione del contenuto totale in grassi nei vari formaggi e delle proporzioni dei vari tipi di acidi grassi. Inoltre si sono determinati i livelli di ALA e CLA.

I dati di carattere generale e quelli più specifici relativi ai due acidi grassi di particolare interesse salutistico sono riportati nella tabella e nella figura. Si conferma (tabella) che i grassi sono tra i componenti principali dei formaggi rappresentando dal 20 % in peso (corrispondenti a un contributo di 180 cal / 100 g di formaggio) nel caso della mozzarella, al 32.2 % in peso (290 cal / 100 g) nel caso della fontina di valle. Il contenuto relativo dei vari tipi di acidi grassi è invece più variabile, in particolare per gli acidi grassi monoinsaturi e soprattutto per quelli polinsaturi (AGP), più elevati nella fontina sia di valle che di alpeggio rispetto agli altri formaggi. Di particolare importanza dal punto di vista degli effetti favorevoli sulla salute sono i livelli apprezzabili di ALA, acido grasso

Riferimenti bibliografici

1. PJ Nestel et al. DFairy fat in cheese raises LDL cholesterol less than that in butter in mildly hypercholesterolemic subjects. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2005 ; 59 : 1059 - 1063
2. C.B. Hauswith et al. High w-3 fatty acid content in alpine cheese. The basis for an alpine paradox. *Circulation* 2004; 109 : 103-107
3. P. Risé et al. Fatty acid profiles of blood lipids in a population group in Tibet : correlations with diet and environmental conditions. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*. 2008; 17 : 80-85

omega 3, oltre a quelli di Acido Linoleico della serie omega 6 (LA) e di CLA nella fontina, soprattutto di alpeggio, rispetto ai livelli molto inferiori di tali composti negli altri formaggi analizzati, così come in genere in tutti gli altri formaggi da bovine alimentate con foraggio (dati dalla letteratura) (Figura). La presenza di livelli apprezzabili di ALA e CLA indica che i formaggi da bovine da pascolo ad alta quota hanno proprietà salutistiche particolari. È interessante che i composti indicati sono presenti in elevata concentrazione anche nei formaggi prodotti dagli yak, un tipo di bovino che vive nel Tibet ad alta quota ad oltre i 3000 m, che abbiamo avuto l'occasione di analizzare in uno studio condotto in tale paese (3). Il formaggio di yak è ritenuto particolarmente "salubre". Inoltre i livelli apprezzabili di acidi grassi omega 3, fanno sì che il rapporto omega 6 / omega 3, che per motivi di carattere salutistico, si raccomanda debba essere inferiore al valore circa 8 : 1 nella alimentazione, mentre in genere è a livelli molto più alti, sia molto più basso nelle fontine .

Dai dati ottenuti si evidenzia l'importanza di promuovere la produzione ed il consumo di formaggi da bovine da pascolo, quali le fontine d'alta quota della Valle d'Aosta».

*Claudio Galli, Patrizia Risé, Claudio Colombo
Università di Milano*

Lo Sci Club di Valsavarenche

desidera ringraziare tutte le persone che hanno contribuito alla realizzazione della lotteria di Pasqua e tutti coloro che hanno acquistato i biglietti.

Siamo riusciti a raccogliere 2.500 euro.

Grazie!

Ecco di seguito l'elenco dei premi vinti:

N°	Premio	Offerto da	N° estratto
1	Sci da fondo SkiTrab + attacchi Salomon	Impresa Droz	888
2	Racchette da neve	Ecoval	616
3	Galletto di Pasqua	Sci Club	357
4	Opera artistica	Lory	1016
5	Sci fondo Morotto + attacchi	Boulangerie Chez Sandro	14
6	Mezza pensione per due persone	Agriturismo Lo Mayen	1165
7	Cena per due persone	Albergo Parco Nazionale	252
8	Macchina Caffè Simac	Bar Lo Forquin	642
9	Servizio piatti per 4, decorato a mano	L'Emporio di Mazzali Federico	681
10	Pranzo per due persone	Albergo Gran Paradiso	622
11	Ferro da stiro	Bar Lo Forquin	601
12	Tritatutto Girmi	Don Alessandro	379
13	Macchina Caffè Simac	L'Emporio di Mazzali Federico	43
14	Pizza per due persone	Albergo Gran Paradiso	6
15	1 Galletto di Pasqua	Sci Club	1277
16	Imbragatura	Sci Club	400
17	1 Massaggio a scelta	Nicoletta	301
18	Tuta da fondo	Sci Club	72
19	Griglia elettrica	L'Emporio di Mazzali Federico	91
20	Guanti	Sci Club	1268
21	Guanti	Sci Club	1089

Il pasto invernale

Lo sappiamo tutti fin dalla più tenera età: il bisogno primario di ogni essere vivente, sia quello umano che quello animale, è procurarsi il cibo per provvedere al proprio sostentamento.

Talvolta però tale necessità, essenziale al proseguimento della vita, è resa dura e faticosa a causa di varie circostanze. Tralasciamo la fortuna fin troppo generosa che egoisticamente ci circonda; lo stile di vita che una parte del genere umano può offrirsi è persino a dir poco vergognoso: sprechi, distruzioni di derrate alimentari al solo scopo di far lievitare i prezzi e quindi aumentare gli utili, globalizzazione che permette di consumare tipi di prodotti in stagioni e paesi che non potrebbero usufruirne. Sarebbe sufficiente un po' meno di egoismo o di sola ricerca dell'utile per far sì che tutti gli uomini potessero essere sfamati. Ma questo è un problema talmente vasto che solo l'avvento di una nuova mentalità può risolvere ed inoltre è un argomento che aprirebbe ben più serie riflessioni.

Quello però che mi ha colpito in questi giorni è stata la fatica che certi animali, a causa della stagione invernale, sono obbligati a fare per procurarsi del cibo. Lasciamo sonnecchiare in pace quelli che hanno la fortuna di andare in letargo e di risvegliarsi quando la natura può di nuovo offrire loro di che sfamarsi o di quelli che scavando la neve presso qualche albero o roccia trovano ancora qualche ciuffo d'erba secca: per questi ultimi possiamo ben dire che il "pane" se lo sono procurato col sudore della fronte... .

Ho sistemato davanti casa tre "supermercati" per uccellini: una sorta di casette in legno che vengono regolarmente riempite con semi di girasole, briciole di pane, palline di lardo. Altro che la CIDAC ! Lo spettacolo che vedo dalla mia finestra è bellissimo e mi riempie ogni giorno di gioia. Un continuo via-vai, il prendere un seme, il portarlo al nido, il ritornare: mi è persino sembrato che prima di andarsene mi sorridessero riconoscenti.... .

E mi sono detto: come sono fortunato, io!

Gianfranco Carlin

LA CONOSCENZA DEGLI ALTRI

Trovo interessante questa affermazione di Luigi Pareyson (1918-1991) filosofo italiano: "La conoscenza di sé preferisce lasciare la persona aperta e inconclusa mettendo in primo piano la libertà, l'azione, la scelta; la conoscenza degli altri mette in primo piano il carattere, il passato e il già fatto.

A tutti sarà capitato di meravigliarsi dei cambiamenti in persone che non vedevamo da tempo quasi ribellandoci al fatto che queste innovazioni smentiscono l'idea che ce n'eravamo fatti".

Giovanni Parodi