

Sacra

Sacra Informa • Anno 13 n.1 • Aprile 2007



PASQUA 2007

Carissimi Volontari,

qualcuno mi ha detto più volte: sarebbe ora che il Rettore facesse sentire la sua voce anche per iscritto su **Sacra Informa**.

La **Santa Pasqua** mi sembra l'occasione più propizia non solamente per augurare buone feste, ma anche per richiamarne il vero valore.

Pasqua è sicuramente novità, freschezza, primavera, fiori, gioia, armonia, bellezza, vita.

In una parola: **Risurrezione**.

Essere nuovi oggi vuol dire uscire dagli schemi del mondo odierno, dove l'interesse personale e l'egoismo sono al primo posto.

Essere nuovi oggi vuol dire essere a disposizione degli altri, essere sempre accoglienti, gioire nel vedere gli altri felici e contenti. In una parola: essere volontari (veri).

Ma lo sapete che giorni fa durante una riunione in Regione mi hanno fatto i complimenti per il volontariato della Sacra?

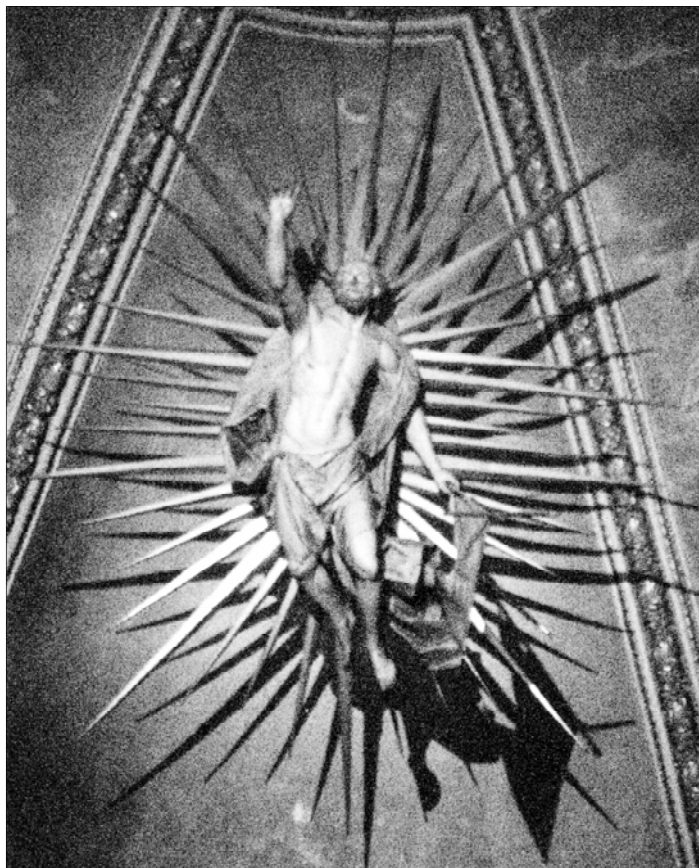
A questo proposito vi racconto un fatto: quando è mancato padre Antonio, dopo un po' di tempo ho preso possesso della sua camera. Era primavera inoltrata. Un giorno, aprendo la finestra, in un anfratto del muro, un rondone portava il cibo ai suoi piccoli nel nido. Un pensiero mi è subito venuto alla mente: padre Antonio (il rondone) mi incoraggiava dicendomi: spicca il volo, ma guardati attorno, non sei solo! Con te ci sono molti amici (i volontari). Era vero!

Ed io ora vi ringrazio e con voi ringrazio il personale che si prodiga per il buon nome della Sacra in modo eccellente.

L'augurio allora è: gioia nel cuore per donarla agli altri.

BUONA PASQUA!!!

IL RETTORE
(*sac. Giuseppe Bagattini*)



BUONA PASQUA
dai Padri Rosminiani e dal
Consiglio Direttivo dell'Associazione
AUGURI
a tutti i Volontari e Collaboratori

**SABATO
10 MARZO
2007**

16ª Assemblea Generale dell'Associazione Volontari Sacra di San Michele

Prende la parola il **Rettore padre Giuseppe Bagattini**, che saluta i Volontari presenti, ringrazia per il lavoro svolto nell'ambito della Sacra, nell'animazione della Messa, assistenza ai disabili, accompagnamento dei pellegrini e nei concerti. Augura che i Volontari siano sempre disponibili nell'accoglienza alle persone che salgono alla *Sacra di San Michele*.

Il **Presidente Guglieminotti** ringrazia il padre Bagattini per l'ospitalità concessa ai Volontari, ribadisce in modo particolare la necessità di avere sempre presente le molteplici valenze della Sacra di San Michele, mantenendo tra esse il giusto equilibrio (aspetto religioso, culturale, artistico e turistico), fa presente che nel 2006

si sono avute 1089 giornate di presenza dei Volontari per un totale di 6796 ore suddivise nei vari settori. Seguono relazioni di *Soci attivi* nei vari settori.

Quirico illustra il bilancio 2006 che si presenta in attivo. Si conferma, con votazione, in **€ 6** la quota associativa per il 2007; si conferma inoltre la pubblicazione di almeno tre numeri all'anno di *Sacra Informa*.

Gerutti informa sull'attività delle *guide* e dei *jolly* durante le visite e nei concerti.

Lombardo relaziona sulla biblioteca e sull'inventario dei beni d'arredo della Sacra comunicando che inizierà al più presto una scuola di legatoria.

Comba ricorda i lavori ef-



Votazioni AVO

vine, la pulitura con idropulitrice delle rocce nella zona ascensori, la messa a punto del sistema di in-

† proposta di catalogazione delle cappelle e dei quadri dedicati a San Michele in Val Susa.

Alle ore 19, a chiusura dell'Assemblea e dopo la ricognizione effettuata sul nuovo percorso esterno *orto-rovine*, vengono comunicati da Marco Cuatto i risultati dell'elezione del Consiglio.

PRESIDENTE eletto

Gualtiero Guglieminotti



A rapporto

naffiamento e il controllo degli impianti elettrici.

Cantore E. accenna alla percezione dell'attività dell'Associazione in Val Susa.

Maritano S. invita i Volontari a rimpinguare il numero dei partecipanti al gruppo pulizie.

Vengono infine presentate alcune attività:

- † a settembre vi sarà l'emissione di un francobollo con relativo annullato;
- † convegno Micaelico Italo Francese nel mese di settembre;
- † a maggio un corso di aggiornamento per Volontari articolato su 4 sabati;
- † sondaggio sull'opportunità di creare il *sito internet* dell'Associazione;



Relazione del presidente Gualtiero

fettuati nella zona delle ro-

Assonnacchiosa



CONSIGLIO DIRETTIVO consiglieri eletti:

Giorgina Altieri, Santina Andolina, Luca Ardemagni, Chiara Berta, Giuseppina Bogliolo, Enrica Cantore, Magda Jungbauer, Silvia Maritano, Sergio Quirico

REVISORI DEI CONTI eletti

Gigi Lombardo, Ginio Cerutti, Marco Bruno

PROBIVIRI eletti

Flavio Maritano, Alessandro Cantore, Giuseppe Del Savio

Vicepresidente



GRAZIE E BUONA PASQUA!

Ai Volontari e Consiglieri che hanno voluto, nelle elezioni del 10 marzo, affidarmi il ruolo di Presidente porgo il mio grazie perché mi hanno accordato la loro fiducia e forse anche il segno del loro affetto nato dalla lunga frequentazione. Mi aspettano due anni di lavoro, di preoccupazioni, forse di tensione ma anche di occasioni per voler bene alla Sacra, ai suoi Rosminiani e ai Volontari tutti. Proprio sui Volontari voglio soffermarmi perché sempre principalmente due sono i motivi che mi portano alla Sacra da circa 15 anni: la bellezza totale e completa della nostra antica Abbazia e la bellezza degli animi dei Volontari che, a decine, negli anni vi hanno lavorato e vi lavorano. Gente spesso dal carattere particolare, talvolta spigoloso ma intimamente pulito e trasparente, fecondamente gioioso e semplice ancorché amante della cultura e del bello. Potete crederci: certe caratteristiche preziose non si trovano in tutti i consessi umani ma quassù, su questo monte, ho trovato radunata tanta vera ricchezza. Per vedere la mia soddisfazione completa mi resta un sogno: veder riapparire alla base dello scalone un bel drappello di quei Volontari che negli anni hanno portato il loro contributo sul Pichiriano e che poi la vita ha staccato un po' dalla Sacra. Ho ancora i loro visi davanti agli occhi e impresso il ricordo delle loro qualità: quante cose belle si son fatte insieme e quante se ne potrebbero ancora fare! Con la bella stagione ricomincia il fervore delle attività Sacrensi e spero che, pur determinato a

ben svolgere il mio ruolo, continuo l'appoggio e l'incoraggiamento di Consiglieri e Volontari così come si sono manifestati nell'anno trascorso. Parlo di appoggi e magari di comprensione senza nulla togliere a quello che deve essere il nostro tratto distintivo: il rigore dei nostri comportamenti nei confronti della Sacra di San Michele. L'abitudine alla frequentazione non diventi mai "abitudine all'uso" o cecità nei confronti della grandezza del luogo, non nostro, dove stiamo portando la nostra piccola opera. Come forse già dissi in altre occasioni la persona che suscita più rispetto è quella che, senza ostentazione alcuna, sa essere severa soprattutto con se stessa: lo stesso vale per le pluralità di persone organizzate in una qualunque forma associativa. Fortunatamente le esperienze fin qui vissute mi fanno guardare al futuro con molta fiducia!

È ora suvia: spalanchiamo le finestre alla primavera incipiente... (e se quando riceverete il Sacra Informa cadranno dal cielo tutta la pioggia e la neve lesinate durante l'inverno... pazienza!) È Pasqua: pensiamo che il buio opprimente e disperato del Sepolcro è stato squarciato, la pietra che lo chiudeva è stata divelta. Entri nell'animo di Volontari, Sacerdoti Rosminiani, familiari e amici la luce di questo giorno glorioso. Un caro augurio a tutti.

GUALTIERO

Ps: se a Pasquetta siamo tanti Volontari a fronteggiare il vivace assalto dei visitatori la cosa avrà, per noi, comunque, il sapore di una festa!

Le Cantorie alla Sacra

Siamo nella primavera del 2004 e al Rettore padre Giuseppe Bagattini "sboccia" una nuova idea (una delle tante).

Mi piacerebbe, se possibile, animare la messa delle 12, con dei canti.

Ovviamente bisogna capire come realizzarla.

Padre Giuseppe è ottimista perché sa che può contare, come sempre, sull'aiuto dei volontari, infatti bisogna trovare le cantorie disponibili a tale servizio. Così un volontario che fa parte del direttivo della *Federazione delle Cantorie Valsusine* si impegna a contattare il presidente della federazione e assieme concordano di mandare una lettera d'invito a tutte le cantorie della valle. Un buon numero di queste accetta con entusiasmo, anche perché si crea così un momento di comunione fra le parrocchie della Diocesi e la comunità dei padri Rosminiani, che custodisce l'Abbazia e che le sovrasta. Siamo ormai giunti al quarto anno di questo servizio liturgico: la partecipazione è sempre numerosa, poiché si sono aggiunte corali provenienti da altre diocesi ed è difficile trovare una domenica libera.



Al termine della messa si è data l'opportunità, a chi lo desidera, di pranzare in sala del Pellegrino, e anche questo è un gradevole momento conviviale, che unisce i cantori con i volontari presenti, per tale servizio (sempre molto apprezzato).

Si conclude in allegria, con qualche canto e con il proposito di ritrovarsi il prossimo anno.

Il canto eleva la mente e lo spirito e noi chiediamo a Dio che le nostre voci possano diffondere il Suo messaggio di fratellanza e di pace.

MARCO



SALIRE ALLA SACRA

Salire alla Sacra è un po' penetrare il grandioso che mente e mani dell'uomo hanno creato.

In cima alle scale la chiesa che accoglie un pensiero e una preghiera.

Poi il terrazzo che spirito e cuore in alto ci porta.

Entrate nello splendore di questa Abbazia e abbracciate i secoli andati.

Salite le ripide scale e portate un soffio di vita alle nobili mura.

Nella chiesa entrate con gioia serena e una preghiera.

Dal terrazzo spirito e cuore voleranno leggeri.

Molte le leggende ma a voi di fronte una vera meraviglia.

Oltre il portone scalone portale e chiesa.

Tutto da godere con luccicanti occhi e cuor tremante.

Sul terrazzo se una nube passa liberate spirito e cuore con lei in alto voleranno.

Evasio Capra

Magenta, 17 Gennaio 2007



Sono giunta alla Sacra di San Michele in seguito a una *chiamata*: nell'agosto 2006 mi coglie un desiderio fortissimo di recarmi a Mont Saint Michel, in Francia, quindi in Inghilterra, seguendo la linea spirituale dell'Arcangelo Michele. Ancora non comprendevo questa forte attrazione, ma obbedii al richiamo. Di ritorno dal viaggio cominciai a documentarmi sui siti italiani collegati all'Arcangelo. Fu così che scoprii che in Val di Susa si trova la Sacra di San Michele. Dopo un paio di visite in giornata, venni a sapere che era possibile soggiornare all'interno della Sacra stessa per ritiri spirituali. Na-

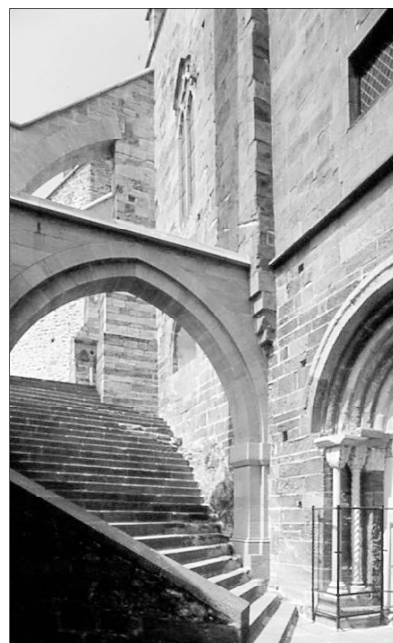
turalmente prenotai per un fine settimana, intorno alla metà del mese di gennaio. Sono stati due giorni intensi, di preghiera e riflessione, ma al tempo stesso riabilitanti. Lontano dal frastuono, dal materialismo, dalla *routine*, immersi nella natura, ma sufficientemente distaccati, grazie a quella particolare posizione geografica sopraelevata. La Sacra infatti sorge su un picco montano, così da risultare un'isola aerea. È proprio questa sua collocazione che consente di guardare al resto del mondo con un certo distacco, senza "attaccamento", stimolando così l'introspezione, la ricerca del con-

tatto spirituale con l'*Altissimo*.

Giunta alla Sacra nel pomeriggio, dopo un viaggio di oltre due ore, fui accolta da persone molto cortesi e disponibili. La camera che mi era stata assegnata era assolutamente perfetta, linda e semplice, dotata del necessario; la visuale panoramica "mozzafiato" mi riempiva di gioia in qualunque momento della giornata, in particolare all'alba e al tramonto. La gentilezza del personale e dei due Padri Rosminiani, Padre Giuseppe e Padre Romano, del tutto rassicurante. All'interno della Sacra si respira spiritualità, misticismo, vibrazioni del passato, racconti di antiche "leggende", finché si arriva nei pressi della cucina e la situazione cambia. Qui infatti si respirano i profumi delle buone pietanze che Paola, cuoca provetta, prepara ogni giorno: con gli ingredienti più semplici riesce infatti a ottenere grandi risultati.

Durante la permanenza alla Sacra è possibile fare nuove conoscenze, e non è mai un caso! C'è sem-

pre una ragione precisa se incontriamo qualcuno in un certo momento della nostra vita. La giornata è scandita dai momenti di preghiera comunitaria nella graziosa e intima "Cappelletta". L'accesso alla Chiesa è garantito per tutta la giornata. Per la lettura è disponibile un'ampia e confortevole sala, deliziosamente arredata e con colori pastello alle pareti. A tavola il buon umore di Padre Giuseppe e la cordialità di Padre Romano allietano l'atmosfera,



calda e familiare, anche grazie alla presenza costante dei volontari che ruotano intorno alla Sacra, prestando aiuto e collaborazione. In conclusione ringrazio di cuore i Padri Rosminiani per la possibilità che danno alle persone comuni di poter condividere e assimilare, seppur per breve tempo, l'esperienza spirituale e religiosa che la Sacra di San Michele offre.

È senza dubbio un'esperienza da ripetere!

LUCIANA MARIA

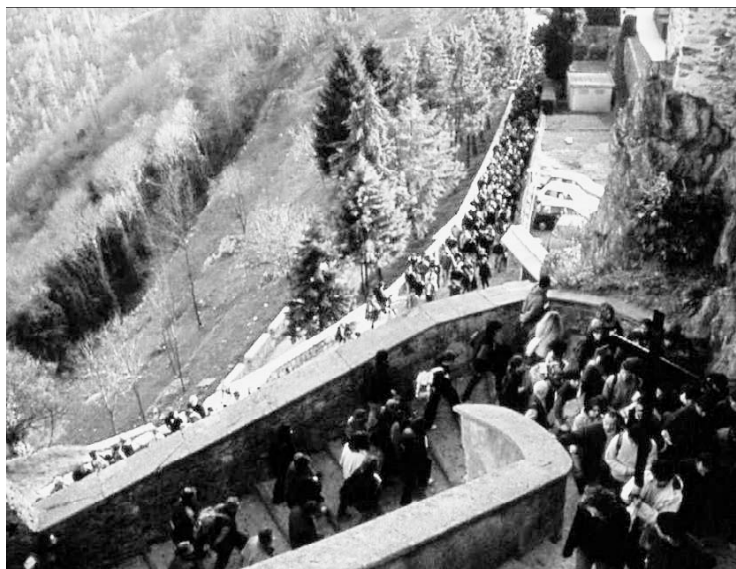


LA VIA CRUCIS SULLA MULATTIERA DA SANT'AMBROGIO ALLA SACRA

Ora chi sale alla Sacra di S. Michele sulla storica millenaria mulattiera che da S. Ambrogio conduce alla celebre Abbazia nota, ai margini della mulattiera, 14 grandi croci di granito, la Via Crucis, cui è stata aggiunta, nell'Anno Santo del 2000, in ricordo del fatto che la chiesa parrocchiale di S. Ambrogio è stata chiesa giubilare, la quindicesima stazione, sulla roccia che sfocia sul piazzale di S. Pietro, non più a forma di croce, ma come una grande ruota che porta impressa l'immagine stilizzata di Cristo risorto. Ebbene questa via crucis ha una storia che è meticolosamente riportata da documenti conservati nell'archivio parrocchiale di S. Ambrogio. In sintesi ne trascriviamo le notizie essenziali. Il 23 febbraio del 1943, in piena guerra, per iniziativa del parroco di S. Ambrogio, don Emilio Rossero, sorse un comitato esecutivo per la realizzazione di un progetto ambizioso per quei tempi: la trasformazione della Cappella S. Anna in frazione S. Pietro, in Santuario dedicato alla Madonna di Fatima, il primo in Italia, con la collocazione di una statua artistica della Madonna di Fatima e l'erezione di una *via crucis* lungo la mulattiera che conduce alla Sacra. Il comitato composto da 9 persone: dal vescovo di Susa mons. Umberto Ugliengo alle autorità locali, dai rappresentanti delle comunità parrocchiali e da personalità conosciute dal Parroco, si radunò

ogni settimana per realizzare il progetto e vi riuscì in pochi mesi, tanto che il tutto si concluse il 16 maggio 1943 con la solenne inaugurazione della Via Crucis e del Santuario Nostra Signora di Fatima con la benedizione impartita dal cardinale di Torino mons. Maurizio Fossati. Le croci, alte metri 2,80, con una base trapezoidale di metri 0,70, erano state preparate dalla ditta Alotto di Borgone, in granito locale e pagate 5000 lire l'una. Sono state trasportate in loco da 20 operai della S.A.F.I.M. d'Avigliana con mezzi di fortuna, portantine e slitte a partire dal piazzale di S. Pietro e collocate sul terreno dalla Ditta Bruno. Il lavoro fu ultimato il 26 aprile 1943. Questo lavoro di trasporto e di sistemazione delle croci era stato accuratamente filmato. Gli appezzamenti di terreno sui quali sorgono le 14 croci, sono stati donati a titolo gratuito dai rispettivi proprietari di S. Ambrogio, con atti notarili di cessione. Nel frattempo la mulattiera con i muretti di contenimento era stata risistemata dal Comune. Domenica 16 maggio 1943 ci fu la solenne inaugurazione di cui la stampa locale, "La Stampa" e la "Gazzetta del popolo" diede ampia risonanza, che radunò oltre 10 mila fedeli lungo la mulattiera per la Via Crucis. La solenne celebrazione durò dalle 14,30 alle ore 18. A S. Pietro il Cardinale Fossati, con le Autorità religiose, politiche e militari, diede la solenne benedizione al Santuario e alla Statua della Madonna.

PADRE ROMANO CON LA PREZIOSA
COLLABORAZIONE DI DON ROMEO
E DELL'ARCHIVIO PARROCCHIALE



VIE DI ACCESSO ALLA SACRA

Le antiche vie di accesso alla Sacra di San Michele erano principalmente tre: le mulattiere da S. Ambrogio e dalla Chiusa, le più brevi, ma anche le più ripide. La via da Giaveno attraverso l'antica mulattiera, quella che ora è denominata "Sentiero dei Principi": Era la più lunga, ma anche la più agevole. Quando sono stati portati, su dei brancardi, in urne di legno nel 1836, i resti di 24 defunti di Casa Savoia, si è fatto uso di questa via, appunto perché meno faticosa.

ra a S. Pietro e al Piazzale Croce Nera.

Nello stesso periodo era stato progettato anche il collegamento con una strada che da S. Ambrogio e Bertassi andava ad incontrare la nuova via per la Sacra da Mortera. Difatti la discesa che si percorre da Mortera si spiega soltanto con l'intento e la previsione di quel collegamento. Si sono fatti altri tentativi per collegare S. Ambrogio con S. Pietro e la Sacra, con una funicolare, una funivia, una seggio-



La millenaria mulattiera che da S. Ambrogio, dove generalmente risiedeva l'Abate, saliva alla Sacra, nell'ottocento fu resa più confortevole con un acciottolato.

Il suo percorso da S. Ambrogio veniva fatto generalmente a piedi, come, del resto, anche quelli dalla Chiusa o da Giaveno. Da S. Ambrogio spesso si saliva anche a dorso di mulo. La discesa era di nuovo a piedi o anche su slitte di vimini, trainate da contadini, che scendevano per quella mulattiera spesso a velocità paurosa, frenando talora coi tacchi ferrati, con sobbalzi notevoli, sul ciottolato, del prezioso carico. Soltanto negli anni 1932-39 l'amministrazione provinciale riuscì a realizzare l'attuale strada da Morte-

via, ma tutti progetti mai realizzati, per cui Avigliana ha prevenuto e superato S. Ambrogio.

Nel diario della Sacra troviamo notizie di un Signore che aveva costruito una funicolare a Mondovì e, pare, anche una per il Monte dei Cappuccini a Torino. Il 18 maggio del 1890 era venuto alla Sacra per presentare il suo desiderio di collegare anche S. Ambrogio alla Sacra con una funicolare. Trovava il luogo bellissimo e molto indicato per il suo progetto. Non aveva problemi per l'aspetto finanziario, chiedeva soltanto incoraggiamento e benestare. Gli fu suggerito di prendere accordi con il responsabile dei restauri Alfredo de Andrade. Non se ne seppe più nulla.

PADRE ROMANO

le erbe medicinali usate nei monasteri benedettini

La medicina, ovvero la cura del corpo in senso medico e terapeutico, è connaturata con l'uomo.

È certo che *Oetzi*, il guerriero dei ghiacci, al momento della sua morte non fosse in perfetta forma fisica, anzi si stesse curando con l'uso di erbe, di un polline particolare e di un fungo noto ancor oggi per le sue proprietà antibiotiche. E questo avveniva 5000 anni fa. In epoca più recente i pellegrini, quando si spostavano dall'Europa alla Terra Santa, raccoglievano lungo il percorso erbe, fiori e bacche, che conservavano nelle loro bisacce e che scambiavano nei villaggi con gli abitanti, che spesso li attendevano e che chiedevano loro rimedi per i propri malanni.

Se si tiene conto che la Sacra:

- ✓ era un monastero benedettino, dove i monaci applicavano la *infirmorum cura, ante omnia et super omnia*, cluniacense, quindi legato alla Scuola Salernitana;
- ✓ si trovava sulla via Francigena;
- ✓ possedeva una scuola aperta ai laici, uno scriptorium;
- ✓ dei balnea terapeutici ed un hortus;

si può pensare che qui esistesse la consuetudine sia di usare che di coltivare erbe e piante medicinali e aromatiche a utilità tanto della comunità religiosa che dei pellegrini in transito. Però ritengo doveroso precisare che non ho trovato alcuna fonte che lo precisasse espressamente.

Alla Sacra si coltivava la vite, i monaci consumavano il vino e conoscevano anche la grappa. La *Scuola Salernitana* codificò intorno all'anno 1000 le regole della concentrazione dell'alcool e ne prescrisse l'impiego in svariate patologie. Sicuramente, quindi, i monaci utilizzavano il ginepro (in particolare le bacche), il

genepy, il cumino, la genziana, l'arquebus, l'assenzio, il camedrio e sapevano distillare essenze fra cui la lavanda, la rosa canina, la rosa gallica, la viola, la menta. Sapevano ottenere e utilizzare l'aceto di mele, il sidro, l'olio di noce; raccoglievano e usavano i germogli teneri del pino, i rizomi del polipodio, le foglie tenere della borraggine, della consolida, della bistoria, della primula, del tarassaco, dell'ortica, i fiori del verbasco e della tussilagine, le foglie di piantaggine, di melissa, di saponaria, di timo, di origano, di centaurea minore.

Nei campi coltivavano farro, segale, avena.

Nell'orto c'era sicuramente spazio per aglio, cipolle, cavoli, insalate, rape, ruta, salvia, sedani, porri e legumi fra cui ceci e fave. Non poteva mancare la zucca, di origini antichissime e già nota agli Egizi.

Inoltre, poiché alla Sacra c'erano i balnea terapeutici, sicuramente si faceva uso:

- ✓ di sambuco e di altea, efficacissimi per i pediluvii;
- ✓ di eufrasia e di fumaria per i bagni oculari;
- ✓ di camomilla e di melissa per un sonno ristoratore;
- ✓ di fiordaliso, di iperico, di alchemilla, di issopo, di gramigna, di achillea ... e l'elenco potrebbe continuare ancora.

Una precisazione: all'epoca quando si parlava di *herbe* si intendeva tutto ciò che cresceva dal terreno verso l'alto, escludendo quindi radici e bulbi.

L'uso popolare delle erbe era sia esterno che interno. A seconda delle loro proprietà le erbe si usavano:

- ✓ fresche, contuse come cataplasma;
- ✓ secche, intere o ridotte in polvere per infusi;
- ✓ come tintura, dopo adeguata macerazione in alcool;
- ✓ come sciroppo, con ag-

giunta di miele dopo breve macerazione in acqua bollente;

- ✓ come olio, dopo prolungata macerazione al sole;
- ✓ come pomata e come vino.

Ogni erba poteva essere usata singolarmente o con altre, ricche dello stesso principio attivo o di un altro complementare.

Ad esempio:

- ✓ le piaghe purulente venivano trattate con erbe cicatrizzanti, antisettiche, decongestionanti;
- ✓ i raffreddori con suffumigi a base di svariate erbe di prato e di germogli di pino balsamici;
- ✓ le infiammazioni della bocca e della gola con gargarismi di malva silvestre e di fiordaliso;
- ✓ la stanchezza dovuta ad un eccesso di fatica fisica con un bagno corroborante a base di camomilla, di lauro, di malva alcea;
- ✓ unico era, e potrebbe forse funzionare ancora, l'*infuso dei centenari* a base di fumaria, nella misura di una tazza al giorno, abitualmente prima di coricarsi, da assumere senza limiti di tempo.

l'isatis tinctoria

In occasione del convegno di miniatori tenutosi alla Sacra a maggio e giugno

2004 è stata fatta una scoperta particolare.

In zona S. Pietro, il borgo immediatamente ai piedi della Sacra, lungo il ciglio erboso della strada, è stata identificata da un miniaturista partecipante al convegno, un'erba particolare usata per ottenere un colore azzurro speciale, detto *bleu pastel*.

È l'*isatis tinctoria* detta comunemente *guado*.

È una pianta erbacea della famiglia delle crucifere, con fiori gialli a quattro petali separati; fiorisce da aprile a luglio e può raggiungere un metro di altezza. Le foglie adeguatamente trattate, fino al secolo XIX hanno fornito il materiale per la produzione del colorante *blu indaco*.

L'*isatis* è stata a lungo coltivata nel centro sud della Francia. Quando, come e perché è giunta alla Sacra?

posologia delle erbe medicinali

All'epoca nelle ricette raramente comparivano cifre. Le quantità erano indicate con "una parte" "mezza parte" "una terza parte" "altrettanto quanto" "tanto" "due volte tanto" "lo stesso peso" "prendere sulla punta di un coltezzo" "un pizzico" oppure la misura è "mezzo guscio d'uovo".

ANNA MARIA

FUMARIA MURALIS



ISATIS TINCTORIA



ALPI BAVARESI con PFAFFENWINKEL (ANGOLO DEI PRETI)

INNSBRUCK – ETTAL – GARMISCH PARTENKIRCHEN – MITTENWALD – MÜNCHEN – ANDECHS – SCHLOSS UNDERHOF – OBERAMMERGAU – FÜSSEN
6 GIORNI: 25-30 AGOSTO 2007

Sabato 25: ore 6,00 partenza da Avigliana per Milano, Verona, Trento, Bolzano, Brennero, **Innsbruck**. Visita guidata nel capoluogo tirolese in pullman e a piedi. Proseguimento per **Ettal**: sistemazione per 5 notti all'hotel 4* **Ludwig der Bayer**.

Domenica 26: Garmish Partenkirchen, Zugspitze e Mittenwald.

Mattina: possibilità di partecipare alla Santa Messa nella chiesa abbaziale benedettina (XIV secolo) di Ettal. Giro turistico a **Garmisch Partenkirchen** e in teleferica sulla montagna più alta della Germania (**Zugspitze**, m 2963). *Pomeriggio:* proseguimento per una visita guidata a **Mittenwald** e al museo Geigenbau (museo dei maestri liutai: infatti Mittenwald è famosa per la fabbricazione di violini). Rientro a Ettal.

Lunedì 27: Schloss Linderhof, Ettal, Oberammergau.

Mattina: partenza e visita dello **Schloss Linderhof**. *Pomeriggio:* visita guidata alla famosa **Abbazia benedettina di Ettal** (una delle più importanti delle Alpi) e visita alla fabbrica di birra, liquori e amari dell'abbazia. Proseguimento per **Oberammergau** (nota per le rappresentazioni sacre della Passio-

ne e degli emblemi di Oberammergau). Rientro ad Ettal a piedi (solo 5 km) o in pullman.

Martedì 28: escursione a Monaco (c.a 100 km in autostrada), Kloster, Andechs.

Giro turistico nel capoluogo della Baviera con guida in pullman (2 ore) nei principali punti d'interesse: parte della vecchia fortificazione, castello di Nymphenburg Nationaltheater e Deutsches Museum. A piedi, giro di un'ora nel centro storico: Marienplatz, Frauenkirche (cattedrale), Michaelskirche, Altes, Neues Rathaus e Alter Hof. Al rientro sosta all'abbazia di **Andechs**, famosa come luogo di pellegrinaggio e per la birra dei monaci benedettini.

Mercoledì 29:

Tesori nel "Pfaffenwinkel".

Tappa obbligata: incrocio della *Deutsche Alpenstraße* e *Romantische Strasse*. In nessun altro posto in Baviera si trovano così concentrati chiese e monasteri d'alto livello artistico-culturale. Si visita l'imponente basilica romanica di **San Michele** ad Altentstadt (una delle più antiche costruzioni sulla *Via Claudia Augusta*), poi il **Welfenmünster** di **Steingarden**, con splendido chiostro romanico e chiesa barocca. Alla fine della giornata, visita, "alla più bella chiesa barocca della Germania", la **Wieskirche**. Rientro a Ettal.

Giovedì 30: Rientro ad Avigliana via Füssen

Partenza alle ore 8 per **Füssen** lungo la strada panoramica che attraversa le valli di Graswang e Ammer, passando vicino al lago **Plansee**. Visita di **Füssen**. Proseguimento attraverso l'Allgäu (Pfronten, Nesselwang, Isny), per arrivare in Svizzera, dove faremo una sosta per il pranzo a Heidiland. Si prosegue in autostrada per Chur, tunnel del San Bernardino, Bellinzona, Lugano, Milano, Torino, Avigliana (arrivo ore 21 circa).

COSTO DEL VIAGGIO

€ 467 per persona in camera doppia, € 75 supplemento camera singola.

La quota comprende:

✎ A/R in autobus di GT: Avigliana, Innsbruck, Ettal, Pfaffenwinkel, Füssen, Svizzera, Avigliana.



LA CHIESA BAROCCA DI WIESKIRCHE

✎ Cinque pernottamenti con prima colazione a buffet e quattro cene (bevande comprese: acqua, 1/4 l vino o 1/2 l birra) in Ettal (Hotel 4* *Ludwig der Bayer*). L'hotel è fornito di piscina coperta, bowling, ping-pong, centri fitness e benessere.

✎ Visite guidate a Innsbruck, Mittenwald, Ettal, Oberammergau, Monaco, Andechs, Pfaffenwinkel, Füssen.

✎ Schloss Linderhof (biglietto d'ingresso e visita guidata).

La quota non comprende:

✎ Treno e teleferica per la Zugspitze (A/R a persona € 38,00 per un minimo di 16 persone).

✎ Cena tipica nel Biergarten di Andechs. Mance e spese personali.

AFFRETTATEVI a prenotare il viaggio. I posti disponibili sono rimasti pochi.

Versamento: acconto di € 100 entro il 30 aprile 2007 all'atto della prenotazione, il saldo entro il 15.7.2007.

✎ presso **Magda Bozzaro Jungbauer**, corso Laghi 81/46 Buttigliera Alta tel. casa: 011-9322287; cell: 3334427481; e-mail: m_bozzarojungbauer@yahoo.it

✎ presso **Vanna De Lodder**, corso Telesio 107, Torino. tel.: 011710307; cell.: 3409132139

CASA DIPINTA CON GLI EMBLEMI A OBERAMMERGAU



L'ABBAZIA DI ANDECHS



Associazione Volontari... che bel gruppo!

Il titolo corrisponde a verità perché è così bello trovarsi e stare insieme!

E di occasioni ce ne sono state ben due: una con la "famosa" *Bagna Caôda* di febbraio, e l'altra con la "Merenda Sinoira", dopo le elezioni del 10 marzo... momenti di amicizia, di festa, di gioia nel ritrovare amici che non si vedevano da un po' di tempo o di scoprirne dei nuovi.

Tra un bicchiere di vino (o di acqua), un gustar ricette vecchie e nuove, una fetta di torta o un soave dolcino, gli amici si sentono a "casa". Poi... ecco una voce maschile intonare un canto piemontese, seguito in coro dai presenti, e una voce femminile intonarne poi un altro... e ancora, mentre il tempo passa... ma nessuno se ne accorge, perché è proprio bello stare insieme...l'amicizia è una cosa preziosa!

VANNA

Cari Soci, avremmo bisogno del vostro aiuto per individuare uno *slogan*, una breve frase che riassume il significato del servizio che noi volontari offriamo all'Abbazia.

Pensiamo che sia utile averlo per utilizzarlo quando ci presentiamo pubblicamente o quando partecipiamo a qualche manifestazione. Volete aiutarci?

Scrivete nello spazio qui sotto lo *slogan* ed inviatelo a A.Vo. Sacra di San Michele.

Grazie della collaborazione.

Il Consiglio Direttivo

NEWS

14 aprile 2007, gita a VILLAR SAN COSTANZO, Dronero (CN), con visita alla ex Abbazia di S. Costanzo, ora chiesa Parrocchiale con la cripta del 1100, una delle più belle e ben conservate di tutto il Piemonte. Visita alla chiesa di San Costanzo al Monte e ai "Ciciu", giganteschi funghi con base di argilla e lastre di gneiss come cappello. Prenotarsi con urgenza entro Pasqua a Enrica: 011 939 183 o 328 464 8535. Partenza ore 8 da Avigliana. Pranzo al sacco



ASSOCIAZIONE
VOLONTARI
SACRA DI SAN MICHELE

SACRA DI SAN MICHELE

Via alla Sacra 14 - 10051 Avigliana TO

tel. 011 939 130 - fax 011 939 706

info@sacradisanmichele.com

www.sacradisanmichele.com

info@avosacra.org

Redazione: Sergio Quirico

Impaginazione elettronica: Argo Tobaldo

Foto: E. Formica, S. Quirico, A. Tobaldo

Stampa: VSSP, via Toselli 1, Torino - e-mail: accoglienza@vssp.it