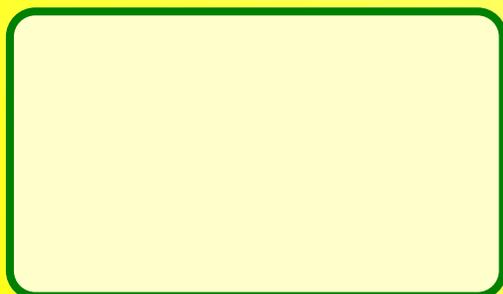


4P Passi

Anno XXIV N° 266 - MARZO 2025

notiziario mensile a cura del Gruppo Escursionistico

Oltrelacittà



Valdambra
Sentiero del Viandante
Turbone



MOUSSAKA'

Chiunque abbia fatto un viaggio in Grecia conosce i nomi dei piatti tipici che si possono gustare nelle “taverne” dell’Attica o del Peloponneso: Tzatziki, souvlaki, gyros, saganaki....e naturalmente la “moussakà” che è tra i più famosi, quasi il simbolo della cucina ellenica, e naturalmente uno dei più copiati dagli stranieri quando tornano a casa...magari per ricordare un certo ristorante in riva al mare con la “moussakà” sul vassoio di maiolica e la bottiglia di “retsina” vicino!

Ma passiamo alla ricetta.

Si tratta in pratica di uno sformato di melanzane e ragù di carne macinata ricoperto da uno strato di besciamella...ci sono però numerose varianti (con patate o con aggiunta di formaggio) mentre il ragù può essere di carne di manzo, di un misto manzo e maiale, di agnello o pecora.

Prepariamo il ragù: in una padella con olio mettiamo il sedano e la cipolla tritati

grossolanamente unendoci due spicchi d’aglio sbucciati e quando la cipolla sarà appassita una puntina di zucchero; quindi aggiungiamo la carne tritata e rosoliamo mescolando con un mestolo di legno, saliamo, pepiamo e quindi sfumiamo con del vino rosso. Dopo versiamo della passata di pomodoro e anche un cucchiaino di concentrato. Facciamo cuocere il sugo come di abitudine, mescolando e regolando il sale. A piacere possiamo aggiungere prezzemolo e alloro.

In alcune versioni nel ragù viene aggiunto un pizzico di anice stellato e uno di cannella...ogni massaia greca ha la sua ricetta ...ma l’essenziale è che il ragù di carne sia molto saporito!



L’anice stellato è una pianta del sud est asiatico che fin dal tempo dei romani si coltiva anche da noi. Si usa per insaporire dolci e liquori e anche per usi medicinali, in cucina ad esempio nei piatti con patate o cipolle...E nel “vin brulé”.

Preparato il ragù, tagliate le melanzane a fettine con uno spessore di mezzo centimetro, salatele e mettetele a scolare per un'oretta, quindi infarinatetele leggermente e friggetele in abbondante olio bollente, lasciatele riposare su carta assorbente e preparate la besciamella con farina, burro, latte intero, sale, pepe e noce moscata. Quando la besciamella sarà cotta fatela raffreddare un po' e quindi, volendo, potete aggiungere 100 grammi di yogurt greco mescolando per incorporarlo in modo omogeneo. Adesso prendiamo una pirofila e sul fondo mettiamo un leggerissimo strato di besciamella; quindi facciamo il primo strato di melanzane sovrapponendole leggermente; una leggerissima spolverata di origano e pan grattato e quindi un generoso abbondante strato di ragù...altro strato di melanzane e poi finite con un abbondante strato di besciamella, livellate la superficie e spolverizzate di origano e pangrattato. La pirofila va in forno preriscaldato per una cottura di una ventina di minuti o quanto basta...



Una variante è quella di fare anche uno strato di patate, tagliate a rondelle e fritte...in questo caso le patate saranno il primo strato.

Adesso gustiamoci la nostra moussakà...cibo delizioso ...roba da Dei sull'Olimpo...

Invece ...purtroppo Zeus e company non lo potevano assaporare in quanto nell'antica Grecia non si conoscevano né le melanzane che furono portate in Europa dagli Arabi né il pomodoro che viene dalle Americhe!

Anche la besciamella non esisteva...è

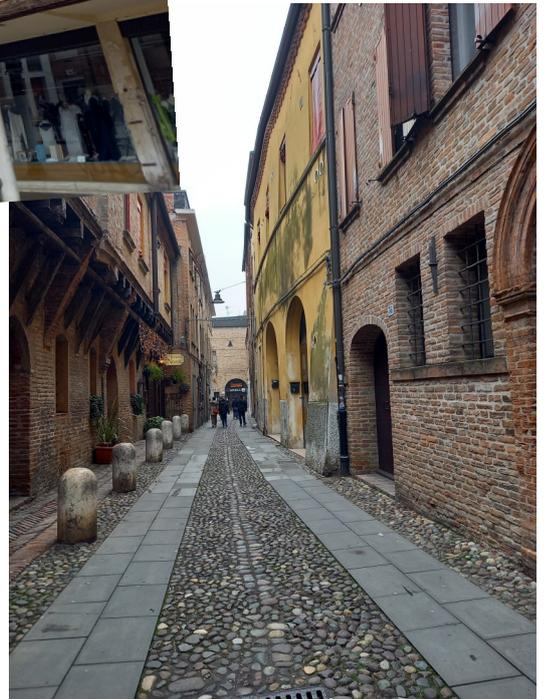
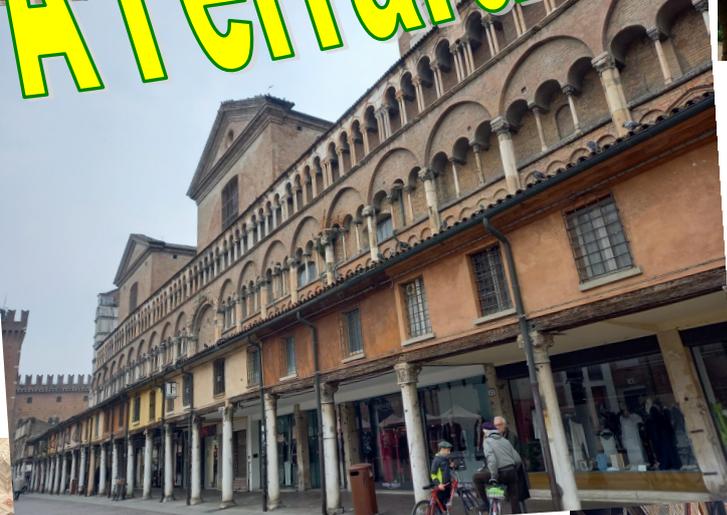
infatti una salsa francese derivata dalla toscana salsa "colla" portata alla corte di Versailles dalla nostra Caterina de'Medici. Ma gli Dei di certo si consolavano con nettare e ambrosia!

Nella composizione della moussakà la besciamella entrò negli anni venti del 1900 per opera dello chef greco Nicola Tselementes che evidentemente ebbe una bellissima idea ed un grande successo.

**E adesso, dopo tanto lavoro, a tavola e buon appetito... o meglio
APOLA'FSTE TO GE'VMA SAS !!!**



A Ferrara...insieme!





Pranzo ore 13.00

Anche per il 2025, in occasione della **Festa della Donna**, il Consiglio Direttivo ha deciso di invitare tutte le socie ad un pranzo in loro onore presso la Casa del Popolo di San Bartolo a Cintoia.

I consiglieri uomini si occuperanno della cucina e del servizio.

Le adesioni si prendono da subito e non oltre **martedì 4 marzo** comunicando al referente Guido Galli cell. 3398118239

Quota simbolica di partecipazione € 5,00

Si ricorda che il pranzo è riservato esclusivamente alle socie.

AVVISO IMPORTANTE: ASSEMBLEA ORDINARIA OLTRELACITTA'

Il giorno **venerdì 14 marzo alle ore 20,30** si terrà l' **ASSEMBLEA ORDINARIA**

delle socie e dei soci del gruppo Oltrelacitta' con il seguente O.d.G.:

- 1 - discussione sul bilancio consuntivo 2024 e conseguente votazione
- 2 - discussione sul bilancio preventivo 2025 e conseguente votazione
- 3 - varie ed eventuali

L'assemblea sarà preceduta alle ore 19,00 da apericena di benvenuto.

Tutte le socie e tutti i soci sono invitati a prendere parte alla serata.

Il Presidente Guido Galli



Burraco

Al momento non siamo in grado di indicare le date del mese di marzo
Verranno comunicate tramite whatsapp

Nel mese di febbraio ci ha lasciato Alfredo Bini detto Benito,
uno dei nostri soci di Galliano.

Siamo vicini alla moglie Gabriella e alla famiglia in questo doloroso momento.

Sentiero del Viandante

Valdambra

9 marzo

LA NOSTRA ESCURSIONE - ANELLO DEL SENTIERO DEL VIANDANTE



Questo percorso trekking ha inizio dalla cittadina **Ambra** attraversata dal fiume omonimo. L'Ambra è un affluente di sinistra dell'Arno che nasce in provincia di Siena alle pendici del Monte Luco, a circa 850 m di altitudine. Per un breve tratto segna il confine tra le province di Siena e Arezzo, per poi entrare definitivamente nella provincia di Arezzo.

Lasciamo le macchine al parcheggio e prendiamo in salita il sentiero 103 che ci fa attraversare un bosco di scope e querce. All'uscita dal bosco troviamo una magnifica campagna coltivata con vigne ed olivi. Prenderemo un sentiero in leggera salita che ci condurrà al paese di San Pancrazio. Visiteremo il paese e da una terrazza potremo ammirare il panorama sulla vallata e sui paesi poggiati sulla collina di fronte.



Alcuni monumenti, durante il percorso, ci faranno scoprire tristi episodi accaduti nel 1944 ad opera delle truppe tedesche.

Lasciato il paese di San Pancrazio percorreremo un tratto di strada provinciale per incontrare il sentiero che ci riporterà a valle passando per Creti e Gavignano. Arrivati sulla statale percorreremo, su un marciapiede, l'ultimo tratto per raggiungere il parcheggio dove recupereremo le macchine, chiudendo così l'Anello del Sentiero del Viandante.

San Pancrazio, nel comune di Bucine, è un piccolo borgo situato tra la Valdambra e la Valdichiana. È stato teatro di una crudele rappresaglia tedesca durante la Seconda Guerra Mondiale. A seguito dell'armistizio dell'8 settembre 1943, l'Italia si trovò in una situazione di caos, con la presenza delle forze tedesche e della Repubblica Sociale Italiana da una parte, e la nascita di gruppi partigiani dall'altra.

Nella Valdambra, molti gruppi partigiani tra Civitella e San Pancrazio operavano attivamente contro le truppe tedesche: un attacco in cui furono uccisi ufficiali tedeschi il 23 giugno 1944 innescò una serie di violente rappresaglie contro la popolazione civile. Al mattino del 29 giugno 1944, alle prime luci dell'alba, i tedeschi entrarono nel paese e iniziarono a svegliare i civili con raffiche di mitragliatrici, ordinando loro di uscire dalle case e radunarsi nella piazza. Appiccarono il fuoco al paese, costringendo coloro che si erano nascosti nelle soffitte e nelle cantine a uscire dai loro rifugi per poi ucciderli. I loro corpi furono poi accatastati, cosparsi di benzina e bruciati. Tra le vittime c'era anche il parroco del paese, don Giuseppe Torelli, che fu ucciso insieme ai suoi parrocchiani. La brutalità della strage non risparmiò nessuno: 74 abitanti di San Pancrazio furono massacrati.

Per non dimenticare gli orrori di quel giorno, è stato istituito il Museo della Memoria di San Pancrazio, situato nella cantina dell'edificio in cui avvenne la strage. Il museo raccoglie documentazioni e testimonianze dell'eccidio, e anche il Centro Interculturale Don Giuseppe Torelli, dedicato al parroco della comunità, anch'egli vittima della strage, che promuove una cultura della pace e della memoria storica.



BLOCK NOTES: VALDAMBRA 9 marzo 2025

ORGANIZZATORI: Silvano Gargani - Mauro Mazzoni

RITROVO: ore 8.15 Via del Perugino ang. Via S.Martini

PARTENZA: Ore 8.30

TRASPORTO: Auto

PRANZO: Pranzo a sacco

ESCURSIONE: Media

DISLIVELLO: 280 m circa

DURATA ESCURSIONE: 13 km circa - 4 ore circa

Quota individuale € 18,00

Coloro che metteranno a disposizione le proprie auto

saranno rimborsati con € 50,00

Iscrizioni da martedì 25 febbraio telefonando al referente:

SILVANO GARGANI cell. 3488211889



**SI RIPROPONE L'ESCURSIONE NEL PARCO DEL TURBONE NON EFFETTUATA
NEL MESE DI FEBBRAIO PER MOTIVI METEOROLOGICI**

Itinerario Naturalistico del TURBONE

23 marzo

La nostra escursione inizia dal Turbone, frazione di Montelupo; dopo il piccolo ponte sul torrente Turbone prenderemo una pista ciclopedonale che inizialmente costeggia la superstrada e poi la Pesa ed è circondata da due ali di vegetazione arborea composta da pioppi, ontani e salici. In questo tratto ci possiamo imbattere nel Martin Pescatore, pronto a tuffarsi per catturare alborelle e lasche di cui è ghiotto.



Dopo circa 3 km vedremo un terreno recintato: qui ci sono degli scavi archeologici di una villa di età romana (primo secolo). Poi il sentiero comincia a salire e dopo aver oltrepassato l'agriturismo Le Masse, attraverso una strada poderale tra campi, vigneti e bellissimi panorami, raggiungeremo il borgo di Pulica e la Chiesa di San Donato in Livizzano, il punto più alto del nostro percorso.



La discesa inizia con un sentiero che ci porterà ad incrociare il torrente Turbone, qui prenderemo una comoda strada bianca caratterizzata



da fasce boschive e tratti di brughiera; raggiungeremo quindi il paese del Turbone

Questo percorso naturalistico ci permetterà di ammirare un paesaggio in parte antropizzato (vigneti, campi, piccoli insediamenti) ma con molto di naturale: boschetti, brughiere, terreno a volte franoso con piccole forre scavate dal torrente. La vegetazione spazia dai pini marittimi ai cipressi, alla roverella e alla ginestra oltre a salici e pioppi. Questo tipo di territorio è l'ideale per piccoli rapaci come il gheppio, la poiana, lo sparviero, la



civetta e il barbagianni.



Negli ultimi anni il comune di Montelupo e quello di Montespertoli hanno voluto valorizzare i loro territori con molte iniziative per far conoscere la loro naturale bellezza che possiamo ammirare a fondo con escursioni a piedi o in bicicletta.

BLOCK NOTES: TURBONE - 23 marzo 2025

ORGANIZZATORI: Adriano Sirigatti - Mauro Mazzoni

RITROVO: ore 8.30 Via del Perugino ang. Via S.Martini

PARTENZA: Ore 8.45

TRASPORTO: Auto

PRANZO: pranzo a sacco

ESCURSIONE: facile

DISLIVELLO: 250 m circa

DURATA ESCURSIONE: 11 km - 4 ore circa

Quota individuale € 10,00

Coloro che metteranno a disposizione le proprie auto

Saranno rimborsati con €15,00

Iscrizioni da martedì 11 marzo telefonando al referente:

Adriano Sirigatti cell. 335229001



PROGRAMMA ESCURSIONI 2025

Marzo

- 9 - Sentiero dei viandanti (Valdambra)
- 23 - Itinerario del Turbone

Aprile

- 6 - "Giardino dei Tarocchi"
- 27 - Anello di Volpaia

Maggio

- 1/2/3 - Balcone d'Italia-Lago di Como-Cremona
- 11 - " Galliano" (escursione/pranzo)
- 18 - Anello Colla di Casaglia

Giugno

- 1 - Anello foresta di Montenero
- 15 - Itinerario Faggeta/Prato Berliccioni
- 21/24 - "Dolomiti"
- 29 - Bagni di Cetica/Omo di Sasso

Luglio

- 6 - Croce Arcana/Scaffaiolo

Settembre

- Settimana Soggiorno Mare
- 7 - Anello Candalla
- 21 - Anello Cascate della Corigiola

Ottobre

- 5 - Macchia Antonini/Calamecca
- 19 - Anello Panzano/Borgo San Martino

Novembre

- 2 - Carmignano/Capezzana
- 16 - Montebuoni/S.Andrea in Sanese
- 30 - Anello di Gargonza

Dicembre

- 6/7 e 8 - "Marche"

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