



Calendario d'Avvento – 17 dicembre 2023

Dopo l'abbuffata di stuzzichini, hot dog e torte della festa del 70.esimo dell'Unitas Malcantone, con la bella occasione di correre con cartina e bussola dentro e fuori le strade di Caslano,



converrà mettersi un po' in riga e stare indietro dal mangiare, anche in vista delle prossime libagioni, con tortellini, faraona, arrosto, contorni vari e tronchetto natalizio.

Notoriamente gli orientisti sono grandi amanti del buon cibo e soprattutto delle dolcizie che popolano l'universo culinario. Non passa giorno che qualcuno non racconti di quella tal torta, o quel tal dolce al cucchiaino particolarmente riuscito. Gli orientisti molto forti non sanno fare a meno del cioccolato, che alcuni divorano al ritmo di una tavoletta al giorno. Prima delle competizioni importanti, quali i campionati mondiali o europei, questi stessi orientisti riescono tuttavia a stare senza toccare nemmeno un quadretto di cioccolata. Sembra che il metodo funzioni, viste le molte medaglie vinte nel 2023 dagli orientisti svizzeri.

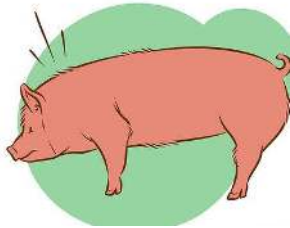
Quello che forse stupirà tutti, è il racconto visto nel penultimo numero della rivista Swiss-Orienteering, dove si parla di un fornitore di energia insospettabile.

Avete in mente i gommini, o gli orsetti di gomma, che i ragazzi comprano ad ogni fermata di Raststätte nelle trasferte oltralpe? Ecco proprio quelli, da noi adulti definite schifezze o *ciugnád*, possono essere determinanti in una gara di C.O. long dell'élite. Sembra che un sacchetto di gommini di 300 grammi possa liberare 1000 kcal utili per continuare con lo stesso ritmo di corsa l'ultima parte di un tracciato di oltre 15 km, con 700-800 metri di salita.



Per noi orientisti comuni mortali non sarà necessario ingozzare il giorno prima della gara i gommini, basterà la solita cena a base di pasta per avere energia sufficiente ad un'oretta di corsa. C'è però anche qualche agentino che corre con legato alla cintura un gel di proteine, che lo fanno affrontare con maggior forza le molte salite della C.O.

I nostri nonni prima di Natale osservavano un periodo di digiuno, inframmezzato dal consumo in compagnia dei prodotti freschi della macellazione casalinga del maiale, quelli che non si potevano conservare a lungo.



Così fegato, cuore, polmoni ecc. erano la base dei piatti cucinati dalla numerosa famiglia contadina nel periodo prenatalizio: *par sant Ambrös, castégn sciücc e carn ed pörsc*, per S. Ambrogio, castagne secche bollite e carne di maiale. La carne arrivava sulle loro tavole solo di rado, tanto da far affermare sconsolatamente *quand gh'è i dénc gh'è miga la carna, quand gh'è la carna gh'è piú i dénc*, quando si hanno i denti non c'è la carne, quando c'è la carne non ci sono più i denti.

L'attività del Gruppo C.O. AGET Lugano è sostenuta da:

