

Venerdì 27 dicembre 1996

IN MOVIMENTO

SCI DI FONDO. Il Cai sezione di Milano (via Silvio Pellico 6, tel. 86463516 o 8056971) organizza per domenica 5 gennaio e domenica 12 gennaio due giornate interamente dedicate allo sci di fondo. La prima a Torgnon in Val d'Aosta e la seconda a Cogne, nel Parco del Gran Paradiso, regno di stambecchi e camosci. Per entrambe la quota di partecipazione è di 35mila lire.

SCI FONDO 2. Domenica 19 gennaio Edelweiss (via Perugia 13/15, tel. 55191581 o 5453106) propone una intera giornata sulle nevi di St. Moritz (m. 1822). Dal Centro Fondo partono delle piste ben battute per Silvaplana, Sils Maria e per Pontresina-Zuoz. Quota di partecipazione: 28mila lire per i soci Edelweiss, 31 mila per i tesserati Cai.

SCI DI FONDO 3. Il Cai sezione di Milano organizza per domenica 19 e domenica 26 gennaio altre due escursioni dedicate allo sci di fondo. La prima a Campra nel Canton Ticino e la seconda a Monti Lessini nel Veneto. Quote di iscrizione variabili tra le 30 e le 35mila lire.

SCI DI FONDO 4. Week-end in Engadina (m. 1600-1000) a fine gennaio (25 e 26) per gli amanti del fondo. Edelweiss (via Perugia 13/15 - tel. 55191581 o 5453106) ha programmato questa escursione in cui si percorre in due tappe la Bassa Engadina. La prima da Zuos a Zermè (20 chilometri) al bordo del Parco nazionale dell'Engadina, con prolungamento a Garsun (32 chilometri in totale). La seconda da Scuol (m. 1300) a Martina (m. 1000) al confine tra Svizzera e Austria (chilometri 25). La quota di partecipazione, di 65mila lire (75mila per i familiari) comprende il viaggio in bus dalla stazione di Porta Garibaldi a Zuos, l'assicurazione: per il pernottamento, la cena e la colazione bisogna versare altri 56 franchi svizzeri, da pagarsi sul posto al direttore di gita. Iscrizioni in sede il lunedì dalle 18 alle 20 e il mercoledì dalle 18 alle 23 oppure telefonando al numero sopra indicati non prima delle ore 8.

SCIALPINISMO. Sempre il gruppo Edelweiss propone gite di scialpinismo accompagnate dalle guide alpine Giulio Beggio e Abbondio Spinelli. Per domenica 26 è in programma la prima uscita, in Val Ferrera (Grigion). La meta è lo Schiaorn, a quota 2.636. Il dislivello è di 970 metri, la salita dura circa tre ore e mezzo. Il 9 febbraio si sale invece sul Monte Tantanè, a cavallo tra le Valli d'Ayas e Valtour-nanche (Aosta), il 23 febbraio sul Galihorn, partendo dalla strada del Sempione. La quota di partecipazione alle singole uscite (riservate a chi è in possesso di tecnica di discesa quantomeno discreta) è di 35mila lire, bisogna iscriversi almeno 15 giorni prima. È necessario essere tesserati Cai.

SCI DISCESA. Per gli amanti dello sci in velocità il Cai sezione di Milano, propone per domenica 12 gennaio una escursione al Sestriere. Iscrizione 30mila lire.

SCI DISCESA 2. L'Uisp Lega Sci (tel. 2613674 o 55017990) organizza sino a maggio delle gite giornaliere (sabato o domenica) dedicate allo sci. Il calendario dei prossimi appuntamenti prevede: 11/1 Pila; 12/1 Sesriere; 18 e 19/1 Champoluc (Festa della neve); 25/1 Cervinia; 26/1 Gressoney. La quota di partecipazione è di 25mila lire più il prezzo dello ski pass (dalle 35 alle 43mila lire).

SNOWBOARD. Domenica 26 gennaio a Courmayeur (Valle d'Aosta) si aprirà un corso di snowboard che si articolerà in 4 domeniche consecutive. Ogni lezione avrà la durata di 2 ore e mezzo. Costo: 120mila lire. Organizza: Sci Club Alaska, via A. Ver-ga 16/bis, Milano, tel. 8130572 o 8910866.

SNOWBOARD 2. Lo Sci Club Snow Time di Seregno (tel. 0362/231436) organizza corsi di sci e snowboard per ragazzi e adulti al Tonale. Le lezioni si terranno nelle domeniche 19 - 26/1 e 2 - 9/2.

A PASSO DI CORSA. A Novedrate (Co) si svolge domenica 29 dicembre la Quinta camminata di fine anno. Percorsi di 12 e 18 chilometri, con partenza alle ore 8.30. Organizza Avis Novedrate (tel. 031/791025).

A PASSO DI CORSA 2. A Sabbio di Dalmine (Bergamo), domenica 29 dicembre si svolge la marcia della solidarietà. Percorso di 12 chilometri, con partenza alle ore 8.30. Organizza: G.P. Sabbio (tel. 035/566461).

PATTINANDO SUL GIACCIO. Fino al 6 gennaio in piazzetta Reale a Milano rimane installata la grande Patinoire. La pista di pattinaggio, promossa dall'Asm, Associazione italiana studio delle malformazioni, è aperta a grandi e piccoli, che, con una libreria offerta, possono divertirsi tutti i giorni dalle 10 alle 24. I pattini possono anche essere noleggiati.

Luca Ferrari

A Cremona è aperta ancora per pochi giorni, fino al 12 gennaio (orario 10-19, lunedì chiuso), la splendida mostra «Immagini del sentire - I cinque sensi nell'arte», che si trova a S.Maria della Pietà, ex Ospedale Maggiore, in piazza Giovanni XXIII. La visita della mostra può essere l'occasione per un giro cicloturistico di questa bella città d'arte, particolarmente adatta alle due ruote (freddo permettendo). Arrivati con il treno (quello con il servizio di trasporto bici parte alle 6.30 dalla Centrale di Milano, sui successivi occorre trasportare la bici nell'apposita sacca), si prende corso Garibaldi e si incontra subito la chiesa romanico-gotica di S.Luca e quindi il rinascimentale palazzo Raimondi. Proseguendo verso il centro, si trovano, via via, il palazzo Cittanova di origine medioevale, le chiese di S.Agata (XV sec) e di S.Margherita (XVI sec), l'imponente basilica di S.Agostino (XIV sec) e S.Marcellino e Pietro (XVII sec). Giunti in corso Vittorio Emanuele, si gira a sinistra e si entra in piazza del Comune, spazio pubblico di origine medioevale nel

SALUTI & BICI



Panoramica dal Torrizzo del centro storico di Cremona

Cremona, pedalata ad arte

quale si concentrano i più importanti monumenti della città. Il Torrizzo innanzitutto - torre civica e campanile alto 111 metri - che è il simbolo della città: di rilievo la ghirlanda superiore e l'orologio astronomico in facciata. Del Duomo è da contemplare la facciata principale, ma anche le due facciate in cotto del grandioso transetto (quella a nord è dotata di protiro). L'interno è affresco e non mancano quadri di valore. Di alta qualità sono le tarsie degli stali lignei nel presbitero. La piazza si completa con il Battistero (costruzione romanica a pianta ottagonale con alcuni lati in cotto e altri ricoperti di marmo), la Loggia dei Militi (tre grandi trifore decorate sulla facciata) e il Palazzo del Comune (portico ad archi acuti e cortile porticato sui quattro lati). Prendere quindi a sinistra del Duomo per esplorare il quartiere medioevale meglio conservato

LUIGI RICCARDI
no: tel. 22796). Passare quindi da piazza Roma, con un bel giardino pubblico dove un tempo sorgeva un convento, e prendere a destra via Campi che diventa poi via Palestro. Qui si trovano: il palazzo Affaitati (XVI sec) sede della Biblioteca e del Museo Civico (Pinacoteca, Museo del Risorgimento, Raccolta Archeologica, Collezioni di marmi, ferri battuti e terrecotte), il Museo Stradivario e la chiesa di S.Vincenzo (XII sec).

Volendo pedalare un po' fuori città (una ventina di chilometri tra andata e ritorno), si prende corso Vittorio Emanuele e quindi via Po (pista ciclabile sui due lati) fino al ponte sul Po. Per via del traffico, si consiglia di prendere sulla sinistra del ponte lo stretto passaggio (ciclo) pedonale, al termine del quale,

sulla destra, si entra sul suggestivo argine maestro sterrato, che delimita la golena verso il fiume, da seguire fino a Monticelli d'Ongina. Qui si può visitare la possente Rocca a pianta rettangolare, con torri cilindriche agli angoli e il mastio all'ingresso. Per rientrare a Cremona, si può seguire nuovamente l'argine, oppure si può compiere un percorso su strade secondarie che passa per Olza e Castelvetto Piacentino. Se vi fosse ancora tempo, rientrati in città, è possibile prendere a sud est le vie Ghisleri e Giuseppina per giungere alla nobile chiesa di S.Sigismondo (XV sec) ad unica navata, con volta a botte e affrescata, all'esterno della quale si trova un bel chiostro. Tenuto conto che in questo periodo viene buio presto, la visita alla mostra può essere collocata anche a questo punto, al termine del giro della città e dintorni.

RACCONTI & RICETTE

Melibea da Manerbio inventò i casoncelli

TRA i libri introvabili, fuor di mercato e di libreria, ce n'è uno che è più introvabile degli altri. Il suo tempo è il pieno Cinquecento, il luogo la Lombardia, il titolo del libro è: *Commentario delle più notabili e mostruose cose d'Italia*. Il volumetto ha poi un'appendice intitolata: *Catalogo dell'inventori delle cose che si mangiano e delle bevande ch'oggi s'usano*, una cinquantina di pagine piene di sorprese. È una sorta di guida Michelin approntata da un oste, «buon brigante, amico anzi schiavo della gola», per l'autore in procinto di partire per un viaggio lungo tutta la penisola.

L'autore in questione si chiama Ortensio Lando e, come si sarà capito, gode di minor attenzione di quanta invece ne meriterebbe la sua arguzia. Si tratta di una stravaganza, di un divertimento, specie il

REGINA LAGO-FOLCO PORTINARI
ché invenzioni e inventori sono da lui inventati o meglio, le invenzioni corrispondono per lo più a «cose» conosciute, persin banali e di pubblico anonimo dominio, mentre gli inventori... L'elenco va letto tutto, è una leccornia a pronunciare, non è suntuosa, la sua qualità è tutta nell'accumulo di quantità, di quei suoni convenienti: Labissa di Boemia, Anchise Menocchio, Carmino Colofano, Tridate Armenico, Nurezio Marelo, Dimanta Corsuotto, Ippodamia Rauraca (che sembrano nomi di personaggi d'annunziani nella loro improbabilità). Sì, ci troviamo di fronte al martirio dei santi della gola.

Ecco, per mio piacere, mi sono ritagliato il santino di Melibea da Manerbio: fu l'inventrice «de' casoncelli, delle ofelle, e della savia-

di latte; la si strizza con le mani e la si sbriciola in una terrina. Si aggiungono poi 200 gr. di salsiccia già spellata e 100 gr. di parmigiano grattugiato, si amalgama con cura il tutto e si lascia riposare. Preparare intanto la sfoglia impastando 400 gr. di farina e 4 uova, in modo da ottenere un composto abbastanza morbido, che va diviso in tre o quattro parti da lavorare di volta in volta. Tirare una sfoglia sottile e tagliarla a rettangoli della grandezza di circa 6 cm. x 10 cm.; quindi mettere al centro una pallina di ripieno e piegare la pasta a metà nel verso della lunghezza, schiacciando bene lungo i bordi. Dare poi ai casoncelli la classica forma a ferro di cavallo facendo delle piccole pieghe sul lato dov'è ripiegata la pasta. Bollirli in abbondante acqua salata e servirli con burro fuso e parmigiano.

di latte; la si strizza con le mani e la si sbriciola in una terrina. Si aggiungono poi 200 gr. di salsiccia già spellata e 100 gr. di parmigiano grattugiato, si amalgama con cura il tutto e si lascia riposare. Preparare intanto la sfoglia impastando 400 gr. di farina e 4 uova, in modo da ottenere un composto abbastanza morbido, che va diviso in tre o quattro parti da lavorare di volta in volta. Tirare una sfoglia sottile e tagliarla a rettangoli della grandezza di circa 6 cm. x 10 cm.; quindi mettere al centro una pallina di ripieno e piegare la pasta a metà nel verso della lunghezza, schiacciando bene lungo i bordi. Dare poi ai casoncelli la classica forma a ferro di cavallo facendo delle piccole pieghe sul lato dov'è ripiegata la pasta. Bollirli in abbondante acqua salata e servirli con burro fuso e parmigiano.

Come per ogni ricetta regionale anche per questa le varianti sono infinite. La preparazione è abbastanza semplice, ma occorre fare molta attenzione nel dargli la caratteristica forma a «calzoncino», poiché la pasta si rompe facilmente. Per preparare il ripieno si devono far rinvenire 100 gr. di mollica di pane raffermo in una scodella

AGENDA

LIBRI. Presentazione del romanzo inedito di Filippo Tommaso Marinetti «Originalità russa di Masse Distanze e Radiocuri». Interverrà Daniela di Sora, docente di letteratura russa e bulgara all'Università di Roma e Pisa. Alle 18 e 30 al salone della Piccola Editoria in Piazzetta Liberty.

MUSEI GRATIS/1. Al museo Poldi Pezzoli visite guidate, oggi, domenica e il 31 dicembre per ragazzi e bambini dagli otto ai tredici anni. M. Teresa Balboni Brizza, conservatore del museo, racconta la storia della natività attraverso le opere d'arte. Alla fine c'è un regalo per tutti. Entrata gratuita per bambini e ragazzi, 5mila lire per gli accompagnatori. Per partecipare telefonare al 794.889.796-334.

MUSEI GRATIS/2. Ingresso gratuito dalle 17 alle 22 al Museo della scienza e della tecnica «Leonardo da Vinci» di Milano. Oggi ultimo giorno della proiezione su un maxi schermo in Piazza San Vittore della statua del Cavallo, pensato e mai realizzato da Leonardo, così come sarà collocata nel 1999.

CONCERTI. Il gruppo «Blue Valentini» suona blues d'autore al Live

music. Grilloparlante. Repertorio classico della tradizione blues e musiche originali. Valter Biraghi-voce/chitarra acustica/armonica, Monica Dellavedova-voce, Clay Gatt-armonica/sax, Paolo Leofanti-chitarra acustica/slide guitar/mandolino. Alzaia Naviglio Grande 36, alle 22 e 30.

ANIMALI. Il rifugio di animali abbandonati di via Salesina 9 cerca sostegno: scatolette, mangimi secchi, riso, pasta, ma anche cotone, alcool e soluzioni fisiologiche, per nutrire e curare i suoi ospiti. Chi vuole può portare direttamente al Rifugio i pacchi e gli aiuti.

CONCORSO. Il comune di Duno, in provincia di Varese, nell'ambito della manifestazione «Libri, giornali e ombrelli gratis per tutti», ha bandito un concorso per 1000 slogan, per invogliare gli italiani a leggere di più. Il concorso è aperto a tutti; gli interessati possono inviare i loro slogan fino al 30 giugno 1997 presso il Municipio o la Pro-loco di Duno.

SERVIZI SOCIALI. La Cooperativa sociale Cascina Bianca, via Cascina Bianca 22, tel.89150948, offre consulenza e assistenza psico-so-



Circo Americano Spettacolo al Portello

Fino al 4 gennaio megashow benefico dell'American Circus nell'area del Portello. I bambini che porteranno un giocattolo in regalo avranno diritto a un biglietto gratis. I giocattoli raccolti saranno destinati a bambini disagiati e maltrattati. L'iniziativa promossa dalla DonnEuropee Federacalzone, coinvolge, con la collaborazione dell'Ente nazionale Circhi, anche il Medrano a Roma, il Moira Orfei a Firenze e il Circo di Mosca a Napoli. Tutti i giorni dello spettacolo (16 e 21), la domenica alle 15 e 18. Per informazioni tel. 39262630.

impianti di sicurezza, aiuto domestico e spesa a domicilio. **TEATRO.** La compagnia Mazzarella Teatrosempre presenta lo spettacolo: «A Batt i pagn compar la stria», di Rino Silveri. Alle 21 al Teatro della 14^a in Via Oglio 18. Poltrona 37 mila, ridotti 25 mila.

OGGI

FARMACIE
Diurne (8.30-21): via Broletto, 44; corso Monforte, 19; via Cesare Correnti, 2; piazzale Oberdan, 4; via Melchiorre Gioia, 43; via Carnevalli, 68; via De Angelis, 15; via Bodoni, 19 (ang. via Varesina); piazzale Porta Lodovica, 2; Ripa di Porta Ticinese, 99; via Dei Missaglia, 65/6; viale Monza, 63; via Ampere, 87 (ang. via Porpora); via Cima, 7; via Battistotti Sassi, 24; viale Ungheria (ang. via Del Liri, 1); corso Lodi, 5; via Washington, 5; via Lorenteggio, 174; via Bagarotti, 40; viale Cassiodoro, 12; via Delle Ande, 5.

Notturie (21-8.30): Piazza Duomo, 21 (ang. via Silvio Pellico); via Boccaccio, 26; piazza Cinque Giornate, 6; viale Fulvio Testi, 74; corso San Gottardo, 1; Stazione Centrale (Galleria Carozze); corso Magenta, 96; corso Buenos Aires, 4; piazza Argentina (ang. via Stradivari, 1); viale Lucania, 10; viale Ranzoni, 2; via Canonica, 32; piazza Firenze (ang. via R. Di Lauria, 22).

Guardia Medica 24 ore: tel. 34567.

EMERGENZE
Comune 6236 - Questura 62261 - Polizia 113 - Carabinieri 112/6289 - Vigili del fuoco 115/34999 - Croce Rossa 3883 - Polizia Stradale 32678 - Vigili Urbani 72721 - Emergenza ospedali e ambulanze 118 - Centro antiveneni 66101029 - Centro ustioni 6444625 - Centro Avis 70635201 - Guardia osterica Melloni 5799.55 - Guardia osterica Melloni 75231 - Guardia medica permanente 3883 - Pronto soccorso ortopedico 583801 - Telefono amico 6366 - Amicotel 700200 - Telefono azzurro 051/261242 - Centro bambino maltrattato 6456705 - Casa d'accoglienza della donna maltrattata 55015519 - Telefono donna 809221 - Centro ascolto problemi alcolcorrelati 33029701 - Viabilità autostrade 194 - Informazioni aeroporti 74852200 - Informazioni Fs Centrale 147888088 - Porta Garibaldi 6552078 - Ferrovie Nord 48066771 - Aem elettricità 3692 - Aem gas 5255 - Enel segnalaz. guasti 16441 - Acquedotto 4120910 - Sip 182 - Aci 116 - Sos randagi 70120366