

Venerdì 3 gennaio 1997

Milano Week-End

l'Unità pagina 23

SALUTI & BICI

■ Anche in bici occorre rispettare le regole del Codice della Strada; ma questo non basta. È necessario tenere anche un comportamento ispirato alle regole della prudenza. In questa prospettiva, ecco allora alcuni **consigli comportamentali per i ciclisti**. Quando si pedala, è ovvio che bisogna tenere la destra; tuttavia bisogna lasciare ancora un po' di spazio sulla propria destra (40/50 cm), sia per avere margini di rientro in presenza di sorpassi "al pelo" sulla sinistra, sia per stare discosti dalle auto parcheggiate ed evitare di essere colpiti in caso di apertura improvvisa della portiera o di uscita altrettanto improvvisa dal parcheggio in carreggiata. È consigliabile poi la sana abitudine di tenere d'occhio le auto parcheggiate: se si vede una persona all'interno dell'abitacolo, o le luci accese alla sera, è opportuno allertarsi rispetto al fatto che la portiera potrebbe aprirsi o l'auto uscire dal parcheggio.

In generale, pedalando non bisogna essere distratti, ma attenti al traffico circostante, facilitati anche dalla maggior visibilità consentita alla bici rispetto ad ogni altro veicolo. Occorre imparare anche ad usare opportunamente la coda dell'occhio. Contrariamente a quanto alcuni pensano, è consentito viaggiare in bici affiancati (non più di due ciclisti comunque). Questo però sulle strade che lo consentono. E cioè, in pratica, quando le auto possono superare i ciclisti sulla sinistra senza dover uscire dalla riga bianca continua di mezzogiorno della carreggiata, o quando la riga è tratteggiata e l'auto può superare invadendo la corsia opposta. Oppure quando la strada, anche di piccolo calibro, è poco trafficata, è comunque consigliabile, quando si sente sopraggiungere un'auto, riprendere sollecitamente la posizione in fila indiana. Posizione, quest'ultima, che va tenuta in ogni altro caso, particolarmente se il traffico è intenso (potendolo, queste strade dovrebbero comunque essere evitate soprattutto se si sta facendo del cicloturismo). Muovendosi in città, il ciclista non dovrebbe pedalare troppo veloce, ma alla velocità (10/12 km all'ora) corrispondente a quella del pedone quando cammina (il quale, appunto, normalmente non si sposta correndo). È pure consigliabile respirare con il naso, utilizzando così il filtro naturale di cui disponiamo per trattenere le polveri presenti nella mal'aria di città. I ciclisti che si sentono insicuri nell'effettuare la svolta diretta a sinistra, possono sempre effettuarla in due tempi, soprattutto negli incroci semaforizzati. Per segnalare i cambi di direzione, si deve riprendere l'abitudine di mettere fuori il braccio; anche se si sta andando dritti e si teme un taglio di strada sulla destra, è opportuno stendere il braccio sinistro in avanti, leggermente scostato dalla spalla per essere visto da dietro. È fondamentale l'equilibrio tra decisione e cautela; l'eccesso dell'uno o dell'altra producono una guida spericolata oppure incerta, entrambe inadeguate al traffico promiscuo con altri mezzi.

Sui tornanti di montagna, l'automobilista italiano medio, a differenza del suo collega europeo, supera tranquillamente il ciclista. Occorre dunque particolare attenzione soprattutto nei tornanti verso destra. La bici deve essere sempre efficiente; soprattutto nei freni e negli accessori di illuminazione (è noto che molti incidenti si verificano proprio con visibilità scarsa o di sera con bici del tutto approssimative in fatto di illuminazione). Dunque, la lampada anteriore bianca (possibilmente alogena) e quella posteriore rossa allacciate al dinamo, devono sempre essere funzionanti. Esistono in commercio anche pile che si possono utilizzare di sera e staccare di giorno. Nella parte posteriore della bici deve essere presente una piastra catadiottrica rossa; mentre le piastrelle catadiottriche gialle devono essere posizionate sui pedali. Per la migliore visibilità laterale, importante soprattutto nelle intersezioni, le ruote devono essere attrezzate con piastrine catadiottriche gialle o con cerchi luminosi o retroflettenti.

Nei sensi unici contromano e sui marciapiedi, dove non sia espressamente consentito, non si deve andare in bicicletta. Chi lo fa deve però almeno usare grande prudenza e rispetto per gli altri utenti della strada. Nel primo caso, stando bene sulla destra e fermandosi, se necessario, per lasciar passare i veicoli che provengono in senso opposto. Nel secondo caso, andando adagio, prestando attenzione alle uscite dai portoni e dai negozi e agli angoli delle strade. Se ci sono pedoni davanti che stanno camminando, non bisogna assolutamente chiedere strada con il campanello, ma, andando a passo d'uomo, lasciare che i pedoni si accorgano da soli del ciclista e si scansino. Non guasta certo se il ciclista si scusa per essere sul marciapiedi e ringraziare. Il tutto magari con un semplice sorriso.

□ Luigi Riccardi

■ Già nel nome di origine celtica («Berg-helm» significa abitazione sul monte) la città orobica si staglia solitaria contro il cielo, forte di quella imponente cinta muraria che la Repubblica di Venezia le costruì attorno nella seconda metà del '500. Il suo nome rievoca anche l'immagine dei colli che la accarezzano e mitigano quei suoi lineamenti un po' aguzzi, tipici delle roccaforti, conferendole un tratto più dolce. La mutevole vitalità del paesaggio - particolarmente affascinante se ammantato dalla neve - e i suoi declivi sono fonte di attrazione per il turismo nostrano. Da Milano la gita può tranquillamente svolgersi nell'arco di una giornata, se non addirittura in un pomeriggio.

Nella zona collinare della città vi si spalancherà un panorama meraviglioso: la sensazione sarà quella di trovarsi sui morbidi crinali di una regione del centro-Italia con coltivazioni a terrazzo, vigneti, alberi da frutto, roccoli e cascinali sparsi. Sulle guide turistiche si suole dedicare molto spazio alla storia dei monumenti di Bergamo lasciandone poco alla descrizione di questa parte meno conosciuta che improvvisamente si schiude non appena, salendo ancora, ci si lascia alle spalle il cuore della città vecchia.

FUORI PORTA



I colli di Bergamo

A Bergamo passeggiata sui colli tra vigneti e vecchie trattorie

Dalla città bassa ci sono più possibilità di risalita: la funicolare di via Vittorio Emanuele oppure, a piedi, la Salita della Scaletta che termina in via Sant'Alessandro, vicino a Porta San Giacomo. Da questo punto potete continuare a sinistra lungo le mura oppure salire a destra per via San Giacomo per attraversare la parte vecchia dove si trovano trattorie tipiche come *Da Ornella* (specialità polenta taragna con il formaggio branzi e servita con misto carni, lire 22.000) oppure *Tre Torri* (specialità risotto alla Valcalepio con luganega e porcini e stinco al forno, lire 30.000 circa).

È da Colle Aperto che inizierà la

vostra passeggiata che vi condurrà al Colle di San Vigilio, raggiungibile seguendo vari percorsi. Per i più pigri c'è la funicolare di San Vigilio (lire 2.500) oppure, per i più allenati, la Ripa che conduce direttamente all'arrivo della funicolare da dove potrete intraprendere più itinerari. Il primo che vi suggeriamo consiste nella salita al Castello-fortezza (496 mt s.l.m.) dove è possibile effettuare delle visite. Dal piazzale un sentiero conduce a via Campagnolo risalendo la quale si compie il giro completo della sommità del colle per poi tornare, percor-

ELISABETTA CIANCI

rendo un tratto di via San Vigilio, al punto di partenza.

Nel secondo itinerario imboccate via San Vigilio, fermatevi al Belvedere ad ammirare un incantevole panorama e proseguite fino al largo del Pozzo dove prenderete per via Scalvini, rientrando per via Monte Bastia per compiere il giro completo del monte (588 mt). Qui ci si può fermare all'Agriturismo *Ol Tinèr* (aperto solo a mezzogiorno, indispensabile la prenotazione), per gustare squisiti canocelli, cannelloni di ricotta, coniglio e stracotto di manzo (prez-

zo medio 35.000 esclusi i vini)

Per il terzo itinerario dal Belvedere anziché proseguire per via San Vigilio scendete a sinistra per via San Sebastiano che vi porterà fino alla chiesa che merita una visita e che offre un bellissimo punto panoramico. Nel quarto itinerario dalla chiesa di San Vigilio prendete per la via delle Scorzazzone che si trasforma in una ripida scalinata sino a giungere in via Sudorino, da dove è facile rientrare a Città Alta transitando per la porta Sant'Alessandro. A coloro che non si fossero fermati a pranzare consigliamo uno spuntino alla vineria Cozzi dove servono ottimi tortini di riso (al Barolo in crema trevisana e alla zucca, lire 10.000), torte salate, formaggi tipici e dei dolci squisiti.

Se siete arrivati a Bergamo in macchina potete seguire il quinto itinerario raggiungendo la zona dei colli dalla Val D'Astino (superato il quartiere di Longueville svoltate a destra e percorrete la via Strada Vecchia) che vi condurrà direttamente al Convento, nelle cui adiacenze potete parcheggiare per poi seguire a piedi (lungo una salita di moderata pendenza) la via Astino che vi condurrà ad un bivio in prossimità di un antico lavatoio da cui prende il nome la via Lavandiero che se imboccata a destra porta alla salita dello Scorzazzone, se a sinistra fa intraprendere un percorso che costeggia i boschi, rovi e arbusti fino a sbucare in via Generale Marini da dove (andando a sinistra) si giungerà al Pascolo dei Tedeschi e alla chiesa di San Sebastiano, mentre andando a destra a via dei Torri. Nei pressi della val D'Astino segnaliamo la tavola genuina della Trattoria Lozza (via Madonna del Bosco, prezzo medio 35.000).

Considerata la presenza di bivi, scalette e scorciole tortuose, vi consigliamo l'acquisto di una cartina prima di addentrarvi nelle dimozioni di questa porzione del Parco dei Colli di Bergamo. Le alternative ai percorsi da seguire sono molte e tutte vi permetteranno di camminare immersi nella campagna. Nelle giornate ventose e limpide si possono vedere anche il Monte Rosa e gli Appennini.

SCI-VOLANDO

■ È una piacevole gita nei boschi, quella che vi proponiamo oggi. Per affrontarla non occorre essere dei Rambo degli sci da fondo: basta avere un pizzichino di allenamento ed essere capaci di scendere a spazzaneve su pendenze molto moderate. La nostra meta è il Pian di Verra in Val d'Ayas, una laterale della Valle d'Aosta raggiungibile in un paio d'ore da Milano (uscita dall'autostrada per Aosta al casello di Verres). Raggiunto il Comune di Ayas, lasciatevi alle spalle Champoluc e i suoi affollatissimi impianti di risalita, e proseguite fino a Saint Jacques (quota 1689), ultimo paesino alla testata della valle. Se preferite potete anche dormire sul posto: poco prima di Saint Jacques (in mezzo agli abeti a 1701 metri) c'è il rifugio del Cai Casale (telefono 0125/307668).

La piazza di Saint Jacques dispone di un parcheggio dove potete lasciare l'automobile: la strada asfaltata prosegue ancora per qualche centinaio di metri, ma la salita è ripidissima, quasi sempre ghiacciata, e non c'è nessuna garanzia - una volta arrivati al termine della rampa - di riuscire a sistemare decentemente la vettura. Quindi caricatevi in spalla zainetti e sci, ed affrontate questi pochi fastidiosi metri di strada. Superato il tratto ripido, vedrete una strada interpoderele staccarsi sulla destra, praticamente in piano: calzate gli sci, e date inizio alla passeggiata. La salita è dolcissima, grazie ai numerosi tornanti che tagliano il bosco di conifere. Noi l'abbiamo percorsa più volte sia con gli sci da fondo (quelli con le scaglie) sia con gli sci da scialpinismo, in tutti i casi il piacere è assicurato.

Seguite pazientemente la strada, e dopo un'oretta circa (ma il tempo è molto indicativo) la moderata fatica sarà ripagata da uno spettacolo grandioso: all'improvviso il bosco si dirada, e compare il Pian di Verra inferiore (2.050 di quota) con la quinta di ghiacciai del Monte Rosa. Il piano è molto ampio, quasi sempre c'è un anello di fondo già tracciato. Non siate pigri, e arrivate fino in fondo, perché il paesaggio merita. A metà del pian di Verra ci sono due baite relativamente nuove; una terza, più vecchietta e caratteristica, offre dei comodi gradini per un picnic all'asciutto. Chi ha ancora energia nelle gambe può continuare lungo la strada interpoderele, varcare il torrente grazie ad un ponticello, e raggiungere il piano di Verra superiore (m.2382). La salita resta sempre molto dolce, ma in discesa attenzione alla neve se la vostra tecnica fondistica è molto incerta: qui passa meno gente, la strada è poco battuta e talvolta si formano degli accumuli soffiati dal vento. L'itinerario è peraltro molto sicuro, percorribile anche subito dopo una nevicata.

A questo punto non resta che puntare nuovamente su Saint Jacques. Con gli sci da scialpinismo si arriva giù in un attimo, con quelli da fondo bisogna mettere in preventivo qualche capitolombolo. Tornati al punto di partenza l'appetito sarà non poco, e per placarlo ci si può fermare in uno dei molti bar che si trovano lungo la strada (il primo che incontrate, ancor prima di arrivare in piazza a Saint Jacques è il Fior di Roccia in frazione Blanchard, tel 0125/307630). La valle non offre piatti raffinati, ma qualcosa di notevole c'è. Il lardo di Arnod, per esempio, componente di un piatto di salumi e formaggi che da queste parti chiamano «merenda valdostana». Provate il pane nero locale spalmato di miele, e mettetevi tra due fette un bel velo di lardo o un po' di mocetta (altro salume locale). È un panino che ricordate a lungo...

BAMBINI

LE AVVENTURE DI PINOCCHIO. Ritornano da domenica al Teatro delle Marionette di via degli Olivetani. È proprio la storia che conosciamo, ma ha un finale diverso, perché la trasformazione di Pinocchio in ragazzino per bene non è poi un vero happy end: forse il burattino si divertirebbe di più a restare nel mondo della fantasia. Lo spettacolo è recitato, oltre che dalle marionette, anche da attori in carne ed ossa. Domenica 5 doppio spettacolo alle 15 e alle 17.30, per l'Epifania replica straordinaria alle 15.30. Lire 14.000, adulti 20.000, nonni con Carta d'Argento del Comune di Milano lire 10.000.

CINEMA E TEATRO 1997. È una mega rassegna organizzata dal Teatro Laboratorio Mangiafucoco con il Comune di Cologno e Barz&Hippo presso l'Auditorium di via Volta a Cologno Monzese. Un cartellone di 11 appuntamenti tra teatro e cinema di alta qualità, per i ragazzi dai tre anni in su, tutte le domeniche fino al 23 marzo. Il primo appuntamento, domenica alle ore 16 è con il film animato *In viaggio con Pippo*. L'ingresso agli spettacoli costa lire 5.000, con 32.000 ci si abbona alla formula 4 teatro + 4 cinema. I tagliandi sono spendibili sia singolarmente che in gruppo di amici e familiari. Informazioni al 7610491.

RACCONTI & RICETTE

Involtini di verza, la polpetta con due patrie

■ Torniamo, presi dal fascino dell'esotico temporale, al Cinquecento del già citato Ortensio Lando, lombardo, autore del *Catalogo dell'inventori delle cose che si mangiano e delle bevande ch'oggi si usano*. Ci torniamo per una questione che si potrebbe dire filologica. O storica. Si dà il caso che noi abbiamo vissuto per molti anni in Piemonte. Il quale Piemonte, da un punto di vista culturale è ridicibile alle province di Torino, Asti e Cuneo. Solo parzialmente Alessandria; Vercelli e Novara si restituiscono alla Lombardia, dalla quale sono state staccate solo in virtù di trattati.

Questa è la premessa. Il problema sta nel fatto che per anni abbiamo gustato in Piemonte degli involtini di carne tritata rivotati in foglie di cavolo, che in quel dialetto dicono «capunet». I «capunet» si trovano

REGINA LAGO - FOLCO PORTINARI

in bella vista in qualunque repertorio piemontese, come una pietanza tipica. Ed ecco sbucare quel burlesco del Lando a scombinarci tutte le nostre nozioni e convinzioni. Scrive dunque il Lando: «Maria da Cremona fu l'inventrice di far le tartare, e di cuocere quella composizione, che dalle noci si chiama nosetto: ravolta questa nei cavoli, in alcune parti d'Italia chiamansi caponi. L'è il nosetto una vivanda che si usa la Quaresima in alcuni luoghi di Lombardia, e specialmente in Milano».

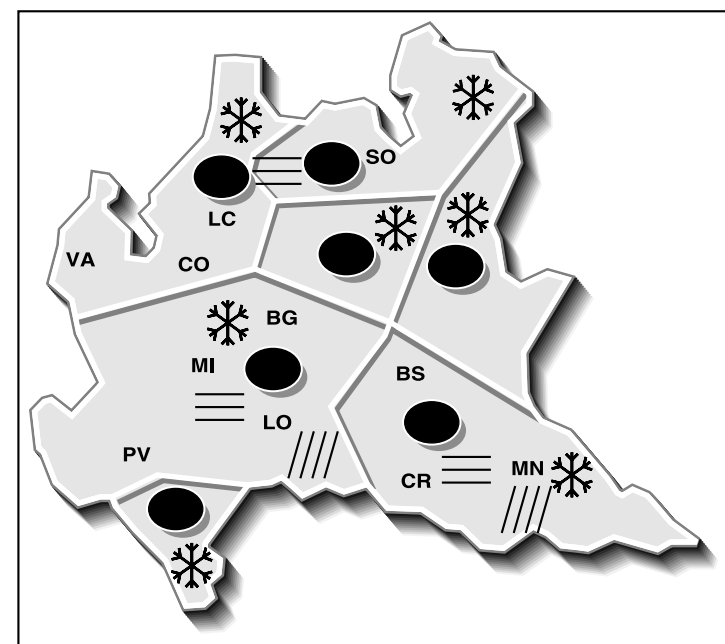
Il nosetto, allora, era un composto a base di verdure e pane tritati con noci, avvolto nella verza, caponi quaresimali appunto, «magnin». Ma che lungo la strada, nel tempo, si sono opportunamente ingrassati. Anzi, incamati. Comunque è un'invenzione che da Cremona si è

espansa nel nord-ovest e che ha origini plurisecolari, facendoci tornare indietro di cinquecento anni. Che è una bella età. Una ricetta autotona, perciò, se ne parla il Lando. Nel frattempo, però, i caponi si sono ringalluzziti e dalla Quaresima si sono trasferiti in Carnevale, nel senso che si sono riempiti di carne.

Tra le molte varianti, una ricetta più ricca. Prendete una grossa verza, avendo cura di scartare le foglie esterne più dure, quindi staccate dal torso ogni foglia e privatela della costa centrale. Lavate le foglie, poi immergetele per alcuni minuti in acqua bollente salata, fino a quando diventano abbastanza tenere per essere ripiegate. È consigliabile sbollentare poche foglie alla volta, in modo che l'acqua non

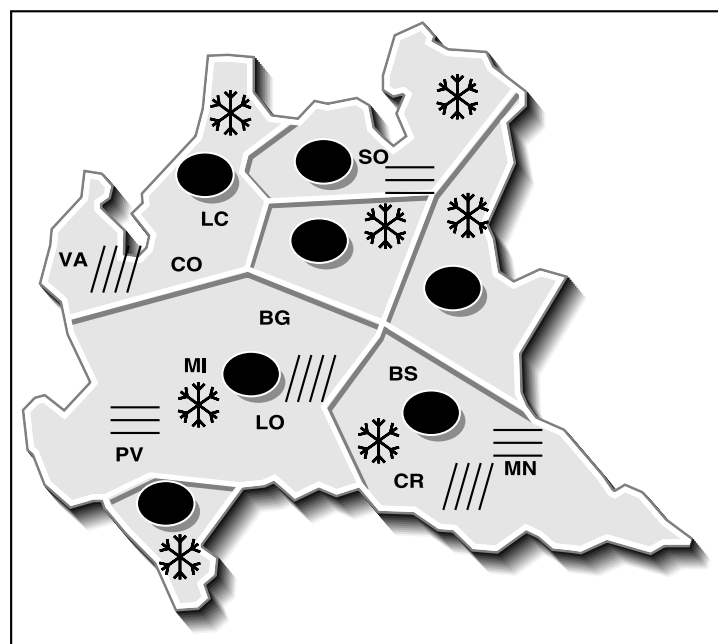
perda il bollore. Scolate con cura le verze, aiutandovi con una schiumarola, quindi stendetele aperte su un canovaccio da cucina. Per il ripieno macinate 400 gr. di arrosto avanzato insieme a 50 gr. di salame crudo, aggiungete poi un uovo, un cucchiaino di pan grattato, un paio di cucchiaini di parmigiano grattugiato e del prezzemolo tritato finemente. Amalgamate tutti gli ingredienti impastandoli con le mani e formate delle polpette che avvolgete ognuna in una o due foglie di cavolo. Fermate questi involtini con del filo da imbastire e fatele soffriggere in una padella con del burro, una cipolla piccola tritata e dei dadini di pancetta. Rigrateli in modo che rosolino da tutte le parti e lasciate cuocere fino a quando la verza diventa tenera, aggiungendo se necessario, brodo o acqua per evitare che attacchino.

IL TEMPO CHE FARÀ



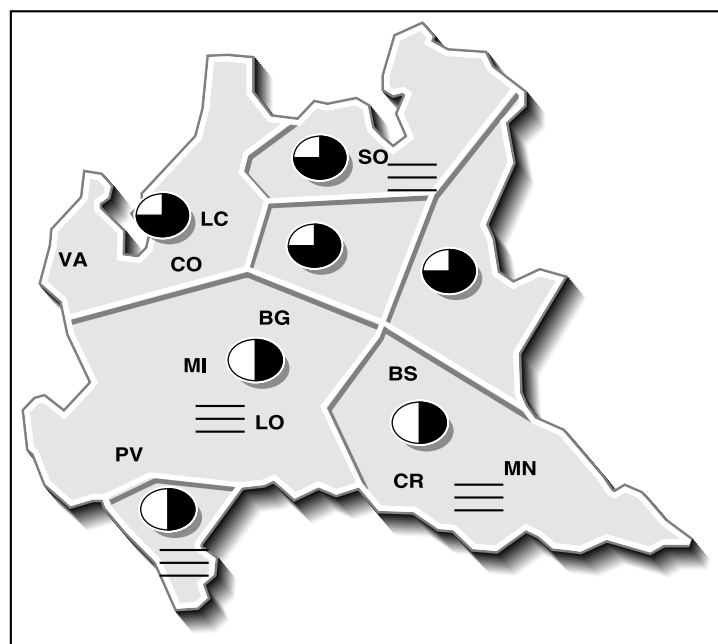
VENERDÌ

La bassa pressione atmosferica insiste sulla nostra regione. Anche oggi, secondo il Servizio agrometeorologico regionale, il cielo sarà «molto nuvoloso o coperto». Le precipitazioni saranno nevose anche in pianura al mattino e «in intensificazione dal pomeriggio a partire dai settori occidentali e sudoccidentali (1; 2; 4)» dove la neve potrà essere mista a pioggia. Temperature in leggero aumento: le minime oscilleranno fra 0 e -2 °C; le massime fra 2 e 4. Venti deboli dai quadranti orientali.



SABATO

Anche sabato il tempo non dovrebbe migliorare molto a causa del persistere di una «circolazione depressionaria». Il cielo si manterrà irregolarmente nuvoloso con maggiore intensità al mattino. Le precipitazioni, ancora a carattere prevalentemente nevoso, saranno comunque residue e, sulla pianura meridionale (1; 2; 3), miste a pioggia. Le temperature diminuiranno gradualmente. I venti saranno deboli di direzione variabile mentre su tutta la regione saranno possibili gelate non solo notturne.



DOMENICA

Il tempo, finalmente, dà segni di deciso anche se graduale miglioramento. Già a partire dalla mattinata di domenica piove e nevicate saranno cessate o ridotte a sporadiche e deboli precipitazioni. Il cielo si presenterà con nuvolosità irregolare con «addensamenti locali nella mattinata» della giornata festiva. E dal pomeriggio potrebbe fare capolino il sole. Nottetempo e nelle prime ore del mattino saranno possibili estese gelate a causa di una generale diminuzione delle temperature minime.

- 1 Oltrepò Pavese
- 2 Pianura Occidentale
- 3 Pianura Orientale
- 4 Alpi e Prealpi Occ.
- 5 Valli Bergamasche
- 6 Garda-Valcamonica
- 7 Valtellina



- Sereno
- ☁ Poco nuvoloso
- ☁ Nuvoloso
- ☁ Molto nuvoloso
- Coperto
- ☁ Nebbia
- ☁ Foschia
- ☁ Pioggia
- ☁ Temporale
- ☁ Rovescio
- ☁ Neve

P&G Infograph