

Venerdì 10 gennaio 1997

Milano Week-End

l'Unità pagina 23

IN MOVIMENTO

SCI DI FONDO. Il 25 e 26 gennaio Edelweiss (via Perugino 13/15, tel. 55191581/39311620) organizza una due giorni di sci di fondo in Engadina (m. 1600-1000). In due tappe si percorre la Bassa Engadina. La prima da Zuos a Zernez (20 chilometri) costeggiando il Parco Nazionale dell'Engadina, con prolungamento a Garsun. La seconda da Scuol a Martina, lungo il corso dell'Inn (25 chilometri). Quota 75mila lire, 65 per i soci.

SCI DI FONDO 2. Nel programma per lo sci di fondo della Edelweiss (via Perugino 13/15 - tel. 55191581/39311620), compaiono anche diverse gite giornalieri. Il 19/1 a St. Moritz (m. 1822) in Svizzera (iscrizione 28-31mila lire); il 26/1 a Cogne (m. 1500-1900) in Val d'Aosta (iscrizione 32-35mila lire); il 2/2 a in Val Ferret (m. 1570-1800), ai piedi del Monte Bianco.

SCI DI FONDO 3. Il Gruppo Camosci di Seregno (tel. 0362/328722) organizza un corso di sci di fondo articolato in 4 lezioni teoriche e 4 pratiche a Campra (Svizzera).

SCI DI FONDO 4. L'Uisp Lega Sci (tel. 2613674-55017990) organizza gite alla domenica per i fondisti, il programma prevede: 19/1 Engadina (Svizzera); 9/2 Brusson-Champoluc (Val d'Aosta); 2/3 La Thuile (Val d'Aosta); 23/3 Courmayeur-Val Ferret (Val d'Aosta). Per tutte queste gite giornalieri il prezzo d'iscrizione è di 25mila lire.

SCI ALPINISMO. Il 23 gennaio prende il via il tradizionale corso di scialpinismo organizzato dalla Scuola Nazionale di Sci Alpino e del Cai di Milano (via Silvio Pellico 6, tel. 86463516-8056971) ed intitolato a Mario Righini. Il corso di introduzione, comunque riservato a chi già possiede una buona tecnica di discesa, avrà inizio il 23/1 e si chiuderà il 10/4, mentre quello avanzato verrà effettuato dal 20/3 al 4/5.

SCI ALPINISMO 2. Edelweiss (via Perugino 13/15 - tel. 55191581/39311620) organizza una serie di escursioni giornalieri dedicate allo sci alpinismo. Il programma prevede: 26/1 Val Ferrera nei Grigioni in Svizzera; 9/2 Monte Tantané in Val Tournanche; 23/2 Bord Gaihorn sulla strada del Sempione; 2/3 Pizzo Mellasc in Val Gerola; Ceresole Reale in Valle dell'Orco; 23/3 Pian San Giacomo sulla strada del San Bernardino. La quota di partecipazione al gruppo delle 6 uscite è di 190mila lire. La quota per ogni singola uscita è di 35mila lire.

ESCURSIONISMO. Trekking Italia (via Molino delle Armi 31 - tel. 8372838) organizza il 25 e 26 gennaio una escursione con le racchette da neve nella valle Stretta di Bardonecchia, in Piemonte. La quota di partecipazione è di 145mila lire.

SCI DISCESA. Il 18 e 19 gennaio l'Uisp Lega Sci (tel. 2613674-55017990) propone un week-end a Champoluc. In occasione della seconda prova di Coppa Italia Uisp sarà possibile sciare in libertà nel comprensorio del Monterosa Ski oppure partecipare alle gare di slalom speciale e di slalom gigante. La quota di partecipazione (comprendente viaggio e trattamento di mezza pensione in albergo) è di 130mila lire, a cui vanno aggiunte le 35mila lire di ski pass giornaliero.

SNOWBOARD. L'Uisp Lega Sci (tel. 2613674-55017990) organizza un corso di snowboard e sci per adulti che inizierà il 19 gennaio. Il corso è articolato in 5 uscite della durata di 3 ore per giornata (nel pomeriggio gli allievi potranno sciare liberamente). La quota di iscrizione è di 300mila lire e comprende, oltre alle lezioni, la tessera Uisp, l'assicurazione e 5 viaggi a/r.

VELA. Il club nautico Orsa Minore di Monza (via Arosio 6 - tel. 039/328301) organizza un week-end sul lago dedicato alla vela. Sabato 18 pulizia della spiaggia di fronte alla nuova base nautica di Derivo e domenica tutti in barca gratis.

CORSA SU STRADA. Domenica 12 gennaio a Rho (Mi) la Fiasp (tel. 9311349) organizza la 24 Avisad. Percorsi di 12 e 20 chilometri, partenza alle ore 8.30.

CORSA SU STRADA 2. A San Maurizio al Lambro (Mi) domenica 12 gennaio si svolge la 18 marcia di San Maurizio. Percorsi di 7-14-21 chilometri. Partenza ore 9. Organizza la Podistica San Maurizio (tel. 27309038).

CALCIO. La Sportland organizza il 1° Torneo Sporting Club San Raffaele di calcio a 7 che si svolgerà a partire dal 20 gennaio allo Sporting Club San Raffaele. Quota d'iscrizione: 450mila lire a squadra. Premi in materiale sportivo per tutti e alla squadra vincente un soggiorno per 10 persone in una località di vacanze. Per informazioni: tel. 48008812-26300745.

Luca Ferrari

In quel lembo di Lombardia che per libera scelta della sua gente ha voluto essere Svizzera, si trovano, com'è naturale, edifici e monumenti di lingua e cultura nostra, quasi ovunque. Così, per esempio, a Lugano c'è una chiesa, lungo il lago, interamente affrescata da Bernardino Luini. A Mendrisio, in un piccolo oratorio, c'è una lunetta firmata dal più grande pittore lombardo del trecento, Giovanni da Milano. A Locarno, nella parte absidale della chiesa che si trova nel cimitero, esiste un ciclo di affreschi tardo gotici di autori anonimi fra i più belli del primo Quattrocento.

A Bellinzona, che è la capitale del Canton Ticino, oltre ad essere la meta della nostra "passeggiata", è la presenza di un massiccio castello, voluto dai Visconti, che domina la scena. Solido e scenografico, ovunque ti giri, te lo trovi davanti. Per arrivarci basta imboccare una delle varie stradine oppure prendere l'ascensore, se si hanno difficoltà ad affrontare la salita. Attualmente il castello è in fase di restauro, ma alcuni percorsi sono comunque possibili

LA PASSEGGIATA



La chiesa romanica di Biasca nel Canton Ticino

Botto

Canton Ticino, chiese e castelli

all'interno, lungo i quali sono sistemate sculture di autori contemporanei. Gradevole e ricco di edifici interessanti è il centro storico.

A trasformare Bellinzona in una munitissima roccaforte provvidero i Visconti, che ne furono i padroni fino alla pace di Arona del 1503, quando la città venne assegnata ai cantoni tedeschi di Uri, Svitto e Unterwalden. Oltre al castello, Bellinzona possiede chiese di rilievo, dove, quasi sempre, sono rintracciabili le impronte dell'arte lombarda. Fra queste, la collegiata dei santi Pietro e Paolo, ricostruita dopo il 1517, forse su disegno di Tomaso Rodari, con un'elegante rosone sopra il portale. Nell'interno sono custodite tele del Genovesino, Camillo Procaccini e Simone Peterzano, il primo maestro del Caravaggio. Vicino al cimitero, Santa Maria delle Grazie, ricostruita nel '400, con affreschi di maestri

lombardi di buon livello. Ma la vera sorpresa è lungo il corso del Ticino, dove si trovano, a Biasca e a Giornico, due splendidi gioielli di stile romanico.

A Biasca c'è la chiesa dedicata ai santi Pietro e Paolo, che risale al XII-XIII secolo. Restauri recenti l'hanno riportata alle origini, togliendo incrostazioni e aggiunte di altri secoli, ma lasciando l'importante protiro del 1732, che non contrasta con la nuda semplicità della facciata. L'insieme è di straordinario fascino. Bella anche la parte absidale, nonché il poderoso campanile, sul fianco destro, coronato da trifore e bifore. L'interno, a pianta basilicale, possiede numerosi affreschi e piccole sculture romaniche. Per visitarla, se è chiusa, si deve chiedere la chiave al parroco.

A Giornico, al di là del Ticino, si af-

faccia la chiesa romanica più importante del Cantone, dedicata a san Nicola, risalente anch'essa al XII secolo. Più severa, egualmente in pietra, è adagiata in un modesto spazio erboso. Il portale è adorno da rustici leoni stilofori. Il campanile ha due piani di monofore e bifore. L'interno è sobrio, ad una navata, con tetto a capriate. Il presbitero è sopraelevato e termina in un abside semicircolare affrescato. Sotto, è visitabile la cripta a tre navatelle su colonnine con capitelli scolpiti.

Monumenti a parte, sulla strada del Gottardo, ricca, fra l'altro di cave di granito, servito anche per la costruzione delle chiese, sono gradevoli le soste nei paesini, dove si possono incontrare chiesine romaniche più povere ma pur sempre attraenti e da dove, comunque, si può godere

la vista di superbi panorami. Se si ha la fortuna di imbattersi in una giornata decente, il successo della passeggiata è garantito.

Questa parte della Svizzera, peraltro, offre molte altre possibilità di piacevoli gite, che si possono agevolmente organizzare partendo da Milano. In ogni caso, gli uffici turistici locali propongono e organizzano su richiesta alte culturali in città ed escursioni in gita montagna, sia per singoli che per gruppi. Per avere tutte le informazioni utili, consigliamo di telefonare all'Ufficio Nazionale Svizzero del Turismo, che si trova al numero 4 di piazza Cavour (Tel. 76013114).

Da Milano si arriva a Bellinzona facilmente, sia con l'auto (autostrada), sia col treno. Da Bellinzona, per spostarsi verso le valli, si possono utilizzare le Autopostali, che arrivano praticamente ovunque.

IBIO PAOLUCCI

RACCONTI & RICETTE

La mostarda ha perso il mosto per strada

La citazione è ovvia, e ce ne scusiamo, invece la ricetta lo è un po' meno. Ne è autore Maestro Martino da Como, che la raccolse nel suo ricettario, *Libro de arte coquinaria*, sulla metà del 1400. Maestro Martino è il primo grande cuoco «storico» italiano e la sua mostarda, questo è l'argomento d'oggi, così è da lui preparata: piglia la senapa, e falla pistare molto bene et piglia dell'uva passa, et pistala eziando bene quanto più puoi. Ed ebbi un poco di pane brucolato, et un poco di sandali, et di cannella, et con un poco di agresto, o aceto, et sapia distemperar questa composizione, et passarla per la stramegna». Per quanto sia antiquata, la lingua vi è ancora comprensibile. Dunque: senape, uva passa, pane, sandalo, cannella, agresto o aceto, un setaccio, e soprattutto sapa, che altro non è se non un mosto con-

centrato per lunga cottura. In questi ingredienti c'è tutta l'ambiguità del termine. Che mostarda derivi da «mosto» è fin troppo evidente. Ma qual è il rapporto, nel dosaggio complessivo, con gli altri elementi? È così accaduto che con l'andar del tempo il mosto si sia progressivamente ritirato e sia rimasta la sola senape. Tant'è che in francese la senape è ormai «moutarde» e in inglese «mustard». In Italia invece hanno resistito le due distinte dizioni: in Monferrato, per esempio, e nelle Langhe, si usa accompagnare i lessi con la «cogna» che in pratica è una marmellata di mosto, senza alcun accenno di senape o gusti agri, insomma una mostarda dolce, con le stesse funzioni della piccante.

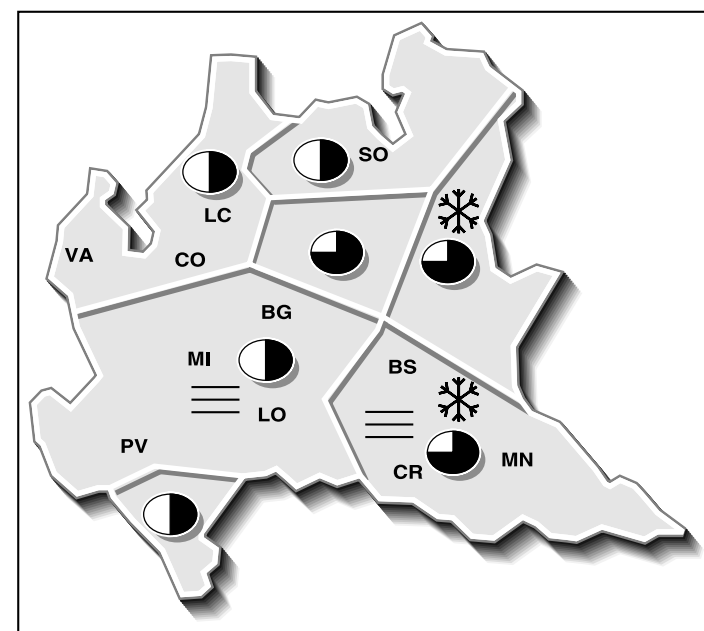
Il Lombardia ne esistono almeno

due di ricette: quella di Cremona, la più celebre, e quella di Mantova. Siccome si tratta di prodotti facilmente reperibili, bell'è fatti, perché consigliamo di rischiare la preparazione in casa? Perché le mostarde industriali ci pare abbiano perso l'originario vigore che la contraddistingueva, assomigliando sempre più a frutta candita. Incominciamo con Cremona. Scegliete diversi frutti di stagione (mele, meglio se cotogne, pere, pesche, fichi, zucca, ecc.), puliteli con cura e privateli dei semi, dei noccioli o dei torsoli e tagliate a quarti quelli più grossi. Fate bollire in abbondante acqua con succo e scorza di limone e poco zucchero. Prima si mettono i frutti che richiedono tempi più lunghi e dopo una decina di minuti si aggiungono gli altri. Quando co-

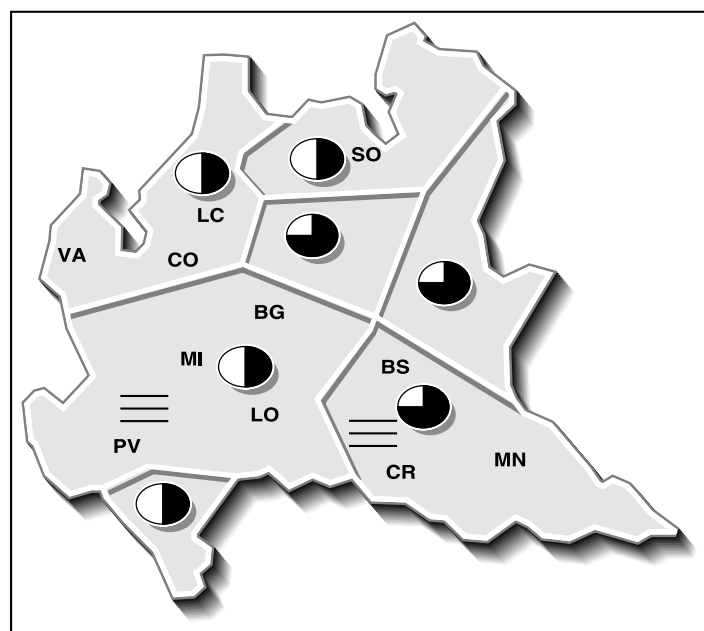
minciano a diventare teneri, restano però ancora sodi, togliete con cautela i pezzi di frutta, asciugateli con una salvietta e della carta da cucina e lasciateli al sole per qualche tempo. Intanto preparate uno sciroppo facendo bollire 350 gr. di miele con circa mezzo litro di vino bianco secco, fate addensare bene, quindi aggiungete 60/70 gr. di senape in polvere fresca e mescolate con cura. Spegnete la fiamma, lasciate riposare per due o tre minuti. Nel frattempo sistemate la frutta nei vasi, versatevi sopra lo sciroppo con la senape e chiudete ermeticamente i barattoli, avendo cura di conservarli in un luogo fresco e buio. La mostarda di Mantova si distingue da quella di Cremona per la qualità della frutta: si usano mele e pere affettate (o solo mele). In attesa, in questo clima invernale, di glorificarla coi bolliti.

Maria Paola Cavallazzi

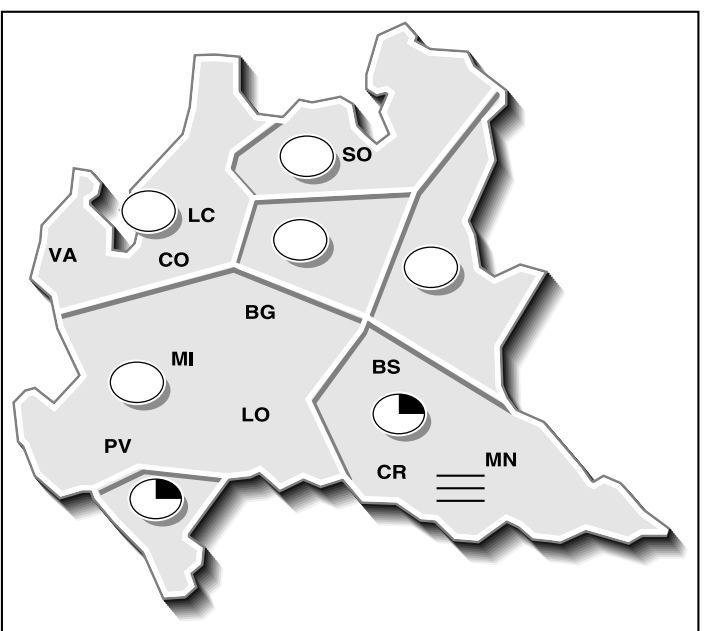
IL TEMPO CHE FARÀ



VENERDÌ
Nuvolosità irregolare, oggi, sui settori occidentali e Valtellina (1; 2; 4; 7). Secondo il Servizio agrometeorologico regionale il resto della regione avrà cielo «da nuvoloso a molto nuvoloso» con aumento della nuvolosità in serata a est (3; 5; 6). Precipitazioni sui settori orientali (3; 6) «deboli, residue a carattere nevoso anche in pianura». Temperature minime fra -2 e 1°C; massime fra 1 e 4. Venti deboli dai quadranti orientali. Foschie anche dense nei fondovalle.



SABATO
Dovremmo assistere ad un graduale miglioramento a causa di un «flusso di correnti orientali». Il cielo da irregolarmente nuvoloso sui settori occidentali e Valtellina (1; 2; 4; 7) e nuvoloso altrove, sarà caratterizzato da schiarite, dal pomeriggio, a partire da ovest. Precipitazioni sui settori orientali (3; 6) «nelle prime ore del mattino» localmente in pianura anche nevose. Temperature in diminuzione. Venti da deboli a moderati dai quadranti orientali.



DOMENICA
Sarà (dovrebbe essere) una giornata all'insegna del sole. Il flusso di correnti orientali iniziato sabato dovrebbe proseguire anche oggi garantendo cielo sereno o poco nuvoloso su tutta la regione. Si stabiliranno cioè le condizioni meteorologiche più adatte agli sport invernali. Naturalmente l'assenza di nubi garantirà l'assenza di precipitazioni. Attenzione, però: il cielo sereno porterà anche una consistente diminuzione delle temperature. Il che significa gelate, non solo notturne, sulle strade.

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

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

P&G Infograph