

**SALUTI & BICI**

■ Il **Parco della Pineta di Appiano Gentile e Tradate** è piacevole da percorrere in bici in tutte le stagioni. Oltre che dal pino silvestre, l'area è ricoperta da castagni, querce e betulle. Insomma, un paesaggio che, soprattutto in questi giorni di neve, ricorda la Russia e i paesi nordici. Si tratta di un grande bosco di 46 km<sup>2</sup> (più esteso del Parco delle Groane), al confine tra la provincia di Varese e quella di Como, attraversato da strade asfaltate, da sterrate «frangifuoco» e da sentieri. Dunque la «pineta» può essere esplorata sia con la bici da corsa, sia con la mountain bike.

Quando le Ferrovie Nord Milano si decideranno ad istituire il servizio di trasporto bici sui loro treni, si potrà accedere al Parco utilizzando tanto la linea di Como (fermata di Lomazzo), quanto quella di Varese (fermata di Tradate). Nella attuale situazione, si può solo prendere il treno delle FS per **Varese**. Da qui, per pochi chilometri, si percorre la statale per Como (trafficata) passando per **Malnate** e, successivamente, prendendo a destra per **Binago**, da dove si entra nel bosco per dirigersi a **Venegono Superiore**. Si prosegue per **Venegono Inferiore** e quindi si arriva a Tradate dove ci si può fermare alla rinomata pasticceria gelateria di via Matteotti per una golosa colazione.

Per rientrare nel Parco, si prende a fianco del Municipio la via Mameli e quindi la via Soprani che, proseguendo, diventa via Costa del Re e via per Castelnuovo Bozzente (la direzione è per Como e Appiano Gentile). Quasi subito, la strada ricomincia a snodarsi nel bosco; la si percorre fino al primo bivio dove si prende a destra per **Appiano Gentile** che si raggiunge dopo qualche saliscendi non impegnativo. Si consiglia di entrare nella bella piazza principale del paese, dominata dalla maestosa facciata della parrocchiale.

Per evitare strade trafficate, si ritorna indietro fino a raggiungere il bivio precedente dove si gira a destra, continuando ad attraversare il bosco fino a **Castelnuovo B.** Quindi si prende a sinistra per Figliaro e di nuovo a sinistra per Binago. Da qui si rientra a Varese per la stessa strada dell'andata.

Per coloro che dispongono di mountain bike, è possibile staccarsi dalle strade asfaltate per entrare nelle carriere e nei sentieri che si inoltrano nel fitto del bosco. Si è detto all'inizio che questo ambiente è piacevole da percorrere in ogni stagione, ma particolarmente suggestivo in inverno, se ammantato di neve. Le strade asfaltate e alcune carriere sono comunque sguarnite dalla neve e quindi percorribili con tranquillità.

Per chi lo desidera, è comunque possibile provare l'emozione di praticare un po' di *snow bike* infilando qualche sentiero innevato. Anche i meno esperti, in questo caso, possono lanciarsi nell'impresa senza correre rischi perché i sentieri sono pianeggianti o al massimo con qualche piccolo dislivello.

□ Luigi Riccardi

**IN MOVIMENTO**

**SCI E SNOWBOARD.** La Poliuisp 10 di Milano (via Padova 61 - tel. 2613674 - dal lunedì al venerdì ore 16.30/19) organizza corsi al sabato o alla domenica, con 5 uscite. Quota di partecipazione: 300mila lire.

**SCI DI FONDO.** Edelweiss (via Perugino 13/15 - tel. 55191581/39311620) organizza un week-end (25 e 26 gennaio) di sci di fondo in Engadina, Svizzera. Quota di partecipazione: 65mila lire per i soci e 75 per i familiari (più 65 franchi svizzeri).

**SCI DI FONDO 2.** Sempre proposto da Edelweiss, dal 7 al 9 febbraio si svolgerà un intenso week-end di fondo in Val Sarentino (m 1350) e a Renon (m 1200). Quota di partecipazione: 185-195mila lire.

**SCI DISCESA.** Per carnevale l'Uisp Lega Sci (tel. 55017990/55017755) propone un week-end nel comprensorio della Paganella. Quota di partecipazione: 280mila lire.

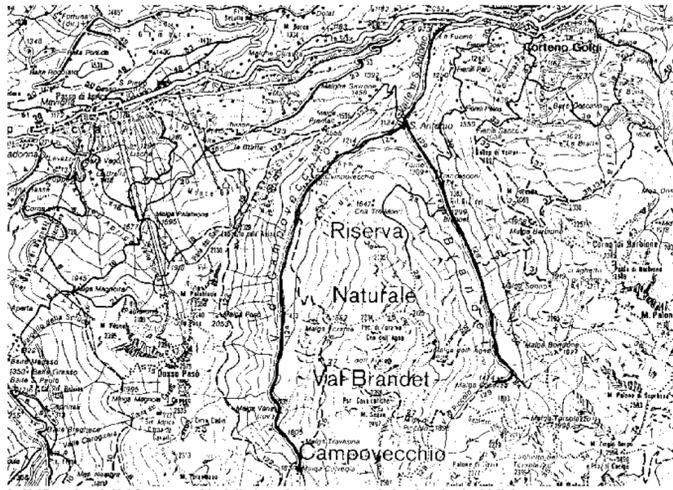
**MILANOSPORT.** Dal 20 gennaio vengono riaperte le iscrizioni ai corsi di Milanospport. Danza moderna, difesa personale, ginnastica prescristica, pattinaggio a rotelle, nuoto, tuffi, trekking urbano, sono soltanto alcune delle proposte. Per informazioni rivolgersi a Milanospport (p.le Lotto 15 e piazza Diaz 1/a - tel. 3272613/801466).

**ALPINISMO.** La Casa delle Guide di Lecco, Valsassina, Orobie (per informazioni Silvia Tenderini - tel. 0341-230063) organizza ogni settimana nel Gruppo delle Grigne, dei Campelli e del Pizzo dei Tre Signori, escursioni alpinistiche guidate. Quote di partecipazione: dalle 30 alle 50mila lire. □ L.F.

■ Anche chi non sa sciare può godere della bellezza e dei silenzi della montagna invernale. Basta infilarsi ai piedi un paio di racchettoni da neve, e camminare. La gita che vi suggeriamo oggi ha come meta la **Val Campovecchio e la Val Brandet**. Queste due splendide valli costituiscono una importante area protetta proprio nel cuore della Valtellina vicino al Parco dello Stelvio.

Nonostante le vicine Edolo e Aprica, ricche di infrastrutture turistiche, la Val Brandet e la Val Campovecchio hanno conservato un aspetto selvaggio ed una natura ancora inviolata, meritandosi il riconoscimento di Parco Naturale. Le folte abetaie di fiodovalle, i pascoli ed i laghetti d'alta quota, sono l'habitat ideale per molte specie animali che trovano nelle due valli gemelle poco frequentate dai turisti, un sicuro e silenzioso rifugio. Soprattutto in inverno quando la neve e la vegetazione più rada rendono meno mimetici alcuni animali, è facile l'incontro con il cervo du-

**ZAINO & SCARPONI**



La Val Brandet e la Val Campovecchio delimitano la riserva naturale fra abetaie e laghi d'alta quota

**Dietro ai cervi in val Brandet**

rante uno dei suoi continui spostamenti dal vicino Parco dello Stelvio.

L'itinerario proposto ha inizio da Sant'Antonio, del piccolo comune di Corteno Golgi lungo la statale che dal Passo Aprica porta a Edolo (riferimento cartografico **Carta Turistica Kompass numero 94 Edolo-Aprica**). Attraversato il paesino si giunge al bivio da dove è possibile scegliere una delle due valli. Piegando verso destra si segue la strada innevata che si addentra nella Val Campovecchio. Si supera quasi subito il torrente mediante un caratteristico ponte chiuso per poi incontrare il Rifugio degli Alpini (soltanto chiuso) e le baite di Campovecchio (m 1311). Il percorso aggira quasi in piano il costone che separa le due valli passando all'interno di un rigoglioso

bosco ad abeti.

Usciti dal bosco l'ambiente si fa più selvaggio e dopo qualche rampa non troppo ripida siamo in vista della Malga Venet (m 1631). Proseguendo per altri 2 km circa il sentiero termina nei pressi delle Malghe Culvegla (m 1830) ai piedi delle vette dei Monti Borgia, Culvegla e Telenek. La discesa facile e divertente è da effettuarsi utilizzando lo stesso sentiero della salita.

Questo itinerario, che è ideale compiere nel periodo compreso tra dicembre e marzo, ha uno sviluppo di 15 Km andata e ritorno percorribili in 4 ore circa per un dislivello di 720 mt. Ciò lo rende facilmente alla portata di tutti; naturalmente dopo essersi accertati delle condizioni del

tempo e del pericolo valanghe mediante i vari bollettini regionali (per le valanghe in Lombardia il numero verde è 167-837077).

I più allenati una volta rientrati al bivio di S. Antonio possono imboccare l'altro sentiero che percorre la Val Brandet per 5 km circa (solo andata) ed un dislivello di 350 m. Il sentiero fiancheggia il torrente procedendo con una leggera pendenza; successivamente la vallata si apre in un vasto pianoro circondato da abetaie dove troviamo il Rifugio Brandet (chiuso nella stagione invernale) e un piccolo gruppo di baite (m. 1287). Oltrepassato l'agglomerato dopo breve si affronta l'ultima salita prima della Malga Casazza (m 1474), ultima tappa del percorso.

Due parole, infine, sullo «strumento»: ovvero i racchettoni da neve, fino a poco tempo fa conosciuti solo da pochi appassionati del genere «vita spartana», e ora sempre più polari. Li potete trovare nei negozi di attrezzatura da montagna più forniti. Il loro costo è estremamente variabile, si va dalle 80mila lire per i modelli più semplici in legno, fino al mezzo milione per i tipi più nuovi, che arrivano dagli Stati Uniti. A Milano le racchette si trovano, per esempio, presso il negozio «La Montagna» di via Lazzarotto. Anche qui i prezzi partono da 80mila lire, mentre costano 210mila lire le racchette più sofisticate, dotate di attacchi snodati, alzatacchi, «rampanti» e chiodi acuminati per procedere con sicurezza anche su neve dura o sul ghiaccio.

CLAUDIO PELLATI

**RACCONTI & RICETTE**

**Trippa o busecca, un piatto da Gargantua**

■ A Lodi domenica si celebra la busecca, cibo carnevalesco o comunque invernale, anche se è buona per tutti i mesi. Nobiltà e ignobiltà, dignità e indegnità culturale per la trippa sono antichissime. Piace e non piace. Ma dove incominciare l'eventuale storia? Da Omero che nell'*Odissea* ci informa come agli dei, nei sacrifici, venissero riservate le interiora. Meglio forse, saltando a piè pari Boccaccio o Sacchetti, approdare a quell'epico poema del cibo e del suo piacere, che è il *Gargantua* di Rabelais. Capitolo IV del primo libro: si narra il modo tenuto da Gargamella per partorire Gargantua dopo undici mesi di gravidanza: «...Le quali budella scapparono a lei in un pomeriggio del terzo giorno di febbraio, per aver mangiato troppa busecca. Busecca è trippa grossa di sanati (...). La donna se ne

mangiò sedici moggia, due stia e sei caraffe». Non fa meraviglia se «Gargamella cominciò a sentirsi male di sotto». Né fa meraviglia che Gargantua, «appena che fu nato, non gridò, come gli altri bambini: «Mémé! Mémé!» ma esclamò invece ad alta voce: «Da bere! Da bere!». Nello stesso capitolo, però, si dà anche una motivazione all'incoscienza repulsione che alcuni nutrono per le interiora in genere e per la trippa, il rognone e il fegato in particolare. Dice, dunque, il padre del nostro eroe: «Mostra gran voglia di masticar merda chi mangia il sacco che la contiene».

La parola «busecca» vien giù dal medioevo, dalla stessa radice di «buzzo», che vuol dire ventre. La si incontra in documenti del '200, fino a Panzini che nel suo *Diziona-*

**REGINA LAGO - FOLCO PORTINARI**  
rio annota: «Di questo greve e grasso cibo, cucinato con cipolle, verdure e fagioli a modo di minestrone, sono i milanesi assai ghiotti». E pure i lodigiani.

Il segreto per fare un'ottima busecca sta nella varietà di trippa utilizzata, a scelta di vitello o di manzo (quest'ultimo è più saporito ma richiede tempi più lunghi) e nella lunghissima cottura a fuoco lento. Acquistate 700 grammi di riccia (detta anche francese), 700 g di chiappa, 500 di cuffia e 500 g di fofoio, preferendo se possibile delle trippe poco precotte. In una grossa casseruola fare sciogliere a fuoco basso 40 g di burro e 30 g di pancetta battuta o di lardo venato, aggiungetevi una cipolla tritata e lasciatela appassire insieme ad alcune foglie di salvia. Nel frattempo

tagliate la trippa a strisce larghe un dito circa, quindi unitele nella pentola quando la cipolla è ben soffritta, rigiratele con cura per farle insaporire bene, alzando leggermente la fiamma per qualche minuto. Tagliate a fettine sottili una costa di sedano e due carote, mettele nella casseruola e dopo cinque minuti ricoprite il tutto con abbondante brodo di carne (ne occorre almeno un litro), mettetevi il coperchio, abbassate la fiamma al minimo e lasciate cuocere per circa tre ore e mezza (5 se si tratta di trippa di manzo). Mescolate di tanto in tanto e aggiungete acqua calda se asciuga troppo, perché la busecca deve rimanere piuttosto brodosa. A cottura ultimata aggiungete di sale e pepe. Sistemate nelle fondine alcune fette di pane, copritele di parmigiano grattugiato e versatevi sopra la busecca.

**BAMBINI**

**E VISSERO FELICI E CONTENTI.** Uno spettacolo dei Burattini di Daniele Cortesi, va in scena sabato 18 gennaio al Teatro Filodrammatici. Adatto a spettatori dai tre agli undici anni, è recitato interamente dal vivo dal burattinaio, anche scultore dei burattini e pittore delle scene. La storia? Un mix di fiabe classiche, tutte col loro bel lieto fine. Alle 16, ingresso lire 10.000 posto unico, per gruppi familiari di quattro persone biglietto cumulativo a lire 30.000.

**LADIES & GENTLEMEN** va in scena domenica alle 16 alla Sala Fontana. Per bambini dai sei anni in su, ma anche per gli adulti, è un irresistibile spettacolo di clownerie in cui, oltre ai due attori in impeccabile smoking, recita un coprotagonista d'eccezione: un armadio. Da non perdere se si crede che il riso fa buon sangue. Ingresso lire 8.000, adulti 10.000, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

**PER UN DITO DI POLVERE** del Teatro del Buratto per bambini dai quattro ai dieci anni va in scena domani alle 20.30 e domenica alle 16.30 al Teatro delle Erbe. Una mamma, dopo aver accompagnato la figlia a scuola, sta riordinando la camera quando improvvisamente da un armadio salta fuori uno strano tipo che la supplica di non lavarla. Il tutto per raccontare giocosamente il perenne conflitto tra mamme e sporizia. Ingresso lire 9000 per adulti e bambini, 6000 per i nonni, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

**LA LEGGENDA DI POCAHONTAS**, uno spettacolo della Compagnia Marionettistica Carlo Colla e Figli, va in scena all'Atelier Carlo Colla e Figli, in via Montegani 35/1. Qui, per testo e regia di Eugenio Monti Colla e con musiche di Danilo Lorenzini, la storia che si racconta è la stessa del film di Walt Disney, ma in versione storicamente corretta e dunque molto meno edulcorata: il sogno della principessa di far convivere pacificamente due culture si infrangerà sui fucili degli inglesi. Con meraviglie sceniche di ogni tipo: navi che partono ed arrivano, baionette che sparano, scenari naturali incantevoli regno degli indiani Algonquini. Domani alle 21, domenica ore 15.30. Ingresso lire 14.000, adulti 20.000.

**BLU** uno spettacolo di e con Ferruccio Filippazzi adatto ai bambini dai tre agli otto anni è in scena domenica al Teatro L'Arca di corso XXII Marzo 25. Nei panni di una sorta di tenero papà, cantando e raccontando, l'attore accompagnerà i bimbi alla scoperta del magico mondo dell'acqua, dal divertimento srenato dei primi giochi nella vasca da bagno all'incanto, a volte un po' pauroso, del mare. Alle ore 16, ingresso lire 8.000, adulti 10.000.

**LE AVVENTURE DI PINOCCHIO** di Carlo Collodi sono in scena al Teatro delle Marionette di via Degli Olivetani. Lo spettacolo è recitato, oltre che dalle marionette, anche da attori in carne e ossa. Domani alle 15.30, domenica doppio spettacolo alle 15 e alle 17.30. Ingresso lire 14.000, adulti 20.000, nonni con Carta d'Argento del Comune di Milano lire 10.000.

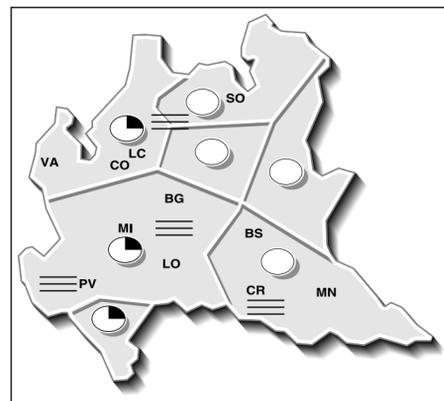
**LE FATE O IL SORRISO DEI BAMBINI**, spettacolo realizzato dalla compagnia Picciola per i ragazzi dai sei anni in su ma già apprezzato dal pubblico adulto, va in scena domani alle ore 21 presso il Centro Culturale San Fedele di via Hoepli 3/b. Una più strampalata dell'altra, le fate si ritrovano per preparare l'abito alla più giovane che sta per sposarsi. Ma questa volta, senza magie: si sforzano di cucirlo con le loro mani e intanto per passare il tempo si raccontano storie. Di tutti i tipi: da *Soldatini di stagno* di Andersen ad *Orfeo ed Euridice* da Ovidio. Ingresso lire 8.000, ridotto 7.000.

**WALLACE E GROMIT** un film di pupazzi animati vincitore dell'Oscar 1996, sarà proiettato domenica per la rassegna organizzata dal Teatro Laboratorio Mangiafuoco con la collaborazione del Comune di Cologno Monzese e Barz & Hippo presso l'Auditorium di via Volta a Cologno. È una serie di cortometraggi piena di personaggi fantastici e non priva di seri contenuti, con un tocco di humor inglese. Alle 16, ingresso lire 5.000, oppure è possibile, con lire 32.000, abbonarsi alla formula 4 teatro 4 cinema. I tagliandi sono spendibili sia singolarmente che in gruppo di amici o familiari per informazioni e prenotazioni, telefonate 7610491.

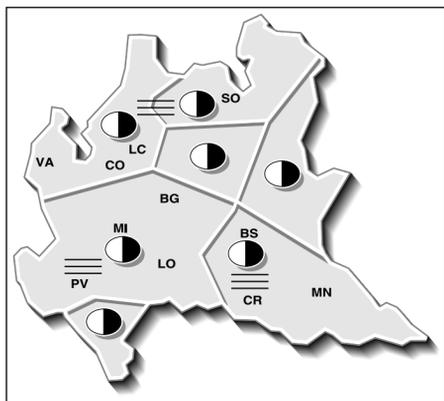
**BAUHAUS.** La sezione didattica della Fondazione Mazzotta ha organizzato per i piccoli dai 4 agli 8 anni e dai 9 a 13 anni, laboratori che attraverso il gioco permettono di scoprire lo spirito del Bauhaus. Il sabato si tengono dalle 15 alle 16.30 presso la Fondazione di Foro Buonaparte 50, la domenica dalle 10.30 alle 12 presso la Posteria di via Sacchi 5/7. Il laboratorio costa 11 mila lire per ogni bambino, la prenotazione è obbligatoria (telefonare all'878380 tra le 9.30 e le 13.30). Ulteriori informazioni al 69000579.

**BALLI.** Domenica alle 16 comincia in via Friuli 8, interno A, una festa danzante per bambini, offerta dal circolo culturale La Voltatonda (tel. 58309600). Possono ballare tutti, dai 2 ai 10 anni. Ingresso gratuito.

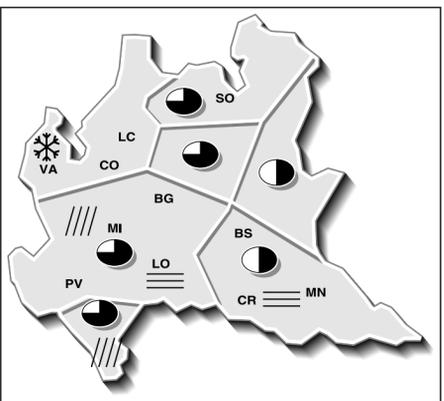
**IL TEMPO CHE FARÀ**



**VENERDÌ**  
Ancora cielo sereno, oggi, su tutta la regione. Secondo il Servizio agrometeorologico regionale una sottile nuvolosità sarà possibile soltanto a partire dal pomeriggio sui settori occidentali (1; 2; 4). Le precipitazioni saranno, ovviamente, assenti. Temperature minime in pianura fra -5 e 0°C; massime fra 8 e 12. I venti saranno deboli e spireranno da ovest. In pianura e nei fondovalle saranno possibili gelate anche estese e locali banchi di nebbia durante la notte e nelle prime ore del mattino.



**SABATO**  
Il bel tempo se ne va. Il cielo sarà inizialmente sereno o poco nuvoloso ma già in mattinata assisteremo ad una «rapida formazione di un sistema nuvoloso» sui settori occidentali (1; 2; 4) e in «estensione al resto della regione». Non dovrebbe piovere né nevicare mentre in nottata dovrebbe verificarsi una temporanea attenuazione della nuvolosità. Temperature in lieve aumento nei minimi, in diminuzione nei massimi. In pianura e nei fondovalle possibili foschie e nebbie locali.



**DOMENICA**  
Il tempo dovrebbe guastarsi definitivamente a causa dell'arrivo di una perturbazione atlantica. Il cielo si presenterà da «nuvoloso a molto nuvoloso» sull'intera regione. Sui settori più occidentali (1; 2; 4) ci sarà la possibilità di «deboli precipitazioni» a partire dal pomeriggio. Le temperature subiranno una leggera diminuzione per quanto riguarda i valori massimi. I venti saranno deboli e spireranno dai quadranti orientali. Possibili foschie in pianura e nei fondovalle.

**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