

**ZAINO & SCARPONI**

**Sul tetto del Triangolo Lariano: il Monte Palanzone e il Monte S. Primo.** I due brevi itinerari che oggi vi proponiamo, per la durata e il dislivello contenuti, ben si prestano ad essere effettuati nell'arco della stessa giornata, tanto più che si dipartono simmetricamente, uno verso nord l'altro verso sud, dal medesimo punto di partenza. Da queste parti la limitata altitudine dei rilievi non garantisce una costante presenza invernale della neve; spetterà quindi all'escursionista la scelta, in funzione del periodo in cui intende effettuarli, del mezzo più adeguato tra sci da fondo-escursionismo, racchette da neve oppure semplici scarponi. La partenza degli itinerari avviene dalla *Colma del Piano (1124 m)*, posta proprio al culmine della lunga salita sulla strada che collega il paese di Canzo con il Pian del Tivano. Poco sotto il piccolo rifugio-osservatorio astronomico dedicato all'Abate Antonio Stoppani imbocchiamo una strada sterrata che puntando verso nord (verso la Grigna) in breve ci conduce alla *colma dei Cippei (1185 m)*, poche decine di metri sotto la vetta del monte omonimo. L'ambiente che ci circonda non è certo dei più selvaggi ma è comunque suggestivo attraverso nel silenzio tipicamente invernale questi splendidi boschi di faggi e betulle. Sempre seguendo il largo sentiero raggiungiamo la *colma del Bosco (1235 m)* scavalcata la quale ci affacciamo verso il versante della *Valle di Torno* e in piano, attraversando le boschive pendici del *Monte Cornet (1318 m)* giungiamo alla bocchetta di Spessola. Da qui cominciamo un tratto in salita a tornanti e, successivamente, una traversata in quota che ci portano, dopo circa un'ora e mezza dalla partenza, alla *bocchetta di Terra Biotta (1435 m)*, non molto distanti dall'arrivo della scivola che sale dal Parco Monte San Primo. L'ultimo tratto in salita è quello che ci conduce prima sulla *Cima del Costone (1614 m)* e infine alla vetta del *Monte San Primo (1682 m)*; due ore dalla partenza), vero e proprio "tetto" del Triangolo Lariano posto in splendida posizione panoramica. Ridiscesi per l'itinerario di andata è possibile trovare ristoro presso la colma del Piano per poi ripartire, questa volta in direzione sud, meta il *Monte Palanzone (1436 m)*. Il tratto iniziale di questo secondo itinerario corre lungo la cresta (erbosa in assenza di neve) del *Monte Falò (1182 m)*, raggiunta la cui cima si ridiscende per poi risalire, sempre in cresta, alle successive vette della *Braga di Cavallo (1354 m)* e del *Monte Croce (1351 m)*, "balconate" sulla sottostante Valle di Rezzago. Dalla sommità del Monte Croce giungiamo, dopo circa un'ora dalla partenza, alla *bocchetta di Caglio (1297 m)*; qui è possibile scegliere tra due varianti: una che punta direttamente alla cima del Monte Palanzone ed un'altra che si dirige verso il rifugio omonimo. Nel primo caso l'itinerario, sempre seguendo la linea di cresta, ci conduce prima alla sommità del *Monte Bil (1406 m)* e quindi, praticamente in piano, a quella del Monte Palanzone dopo un'ora e mezza di escursione. L'altra possibilità ci porta sul versante settentrionale del Monte Bil dove, percorrendo un sentiero in quota, si raggiunge tra cespugli e praterie la *bocchetta di Nesso (1293 m)* e da qui, dopo aver superata la *grotta Guglielmo*, il rifugio del Palanzone (1275 m), proprietà della sezione del CAI di Como. □ *Andrea Monaco*

**RACCONTI & RICETTE**



**Carne trita e salame per le polpette di piazza Fontana**

■ C'è un intreccio di storia e filologia, di glottologia e di semantica, pure in cucina e la cosa può stupire solo gli sprovveduti. Spesso con una medesima parola intendiamo, e indichiamo, due oggetti o due fenomeni tra loro differenti. È accaduto con i ravioli del boccaccesco paese di bengodi, i quali erano piuttosto gnocchi che non agnolotti. E danno luogo a un bel contenzioso anche le manzoni polpette, che, nel VII capitolo dei *Promessi Sposi*, Renzo, Tonio e Gervaso mangiano all'osteria (vi porterò un piatto di polpette, che le simili non le avete mai mangiate, assicura l'oste). Problema: trattasi di polpette intese milanesemente come involtini, o non piuttosto come mondegghili? E se erano mondegghili, come mai Manzoni, sempre così preciso, non ha usato quella locuzione? Ecco la storia: a Milano le polpette sono, e si chiamano, «mondegghili» e come tali mantengono la loro riconoscibile specificità. In qualche vecchia

**REGINA LAGO - FOLCO PORTINARI**

trattoria o osteria (ma anche in lussuosi ristoranti) si usa ancora portarli in tavola in attesa del primo, per riempire quel tempo morto. Ma dietro l'apparente banalità polpettiera si nasconde una storia avventurosa e l'avventura un po' incredibile sta nel fatto che essi sarebbero, così si racconta, uno degli ultimi e rari retaggi della dominazione spagnola in terra di Lombardia, se è vero che la parola deriva o dovrebbe derivare da un lontano etimo arabo, «albondiga», che vuol

proprio dire «polpetta» e che in spagnolo diventa «albondiguito», per per milanesizzarsi in «mondegghili». Una bella strada, che fu imboccata (!) all'inizio del Seicento. Per dire che le tradizioni culinarie riservano spesso trabocchetti e curiose sorprese. Si è trovato pure e persino il luogo, la grotta di questa natività culinaria: piazza Fontana, il verze, che all'epoca annoverava, tra gli altri, un mercato per il riciclaggio degli avanzi delle carni dei banchetti aristocratici e no-

bilari. Mercato gestito naturalmente dai servi di quelle case. Un'area, dunque, che sarebbe divenuta cara al Porta, il cuore vero e plebeo della milanesità. D'altronde siamo convinti che tre secoli siano più che sufficienti a fondare una tradizione gastronomica (basti pensare a quanto più recenti siano quelle della polenta di granoturco e, soprattutto, del pomodoro).

Una ricetta filologicamente corretta? Difficile con un prodotto che nasce utilizzando per lo più materiale di recupero, giocando sulla disponibilità degli avanzi. Perciò la ricetta varierà, come all'origine, a seconda degli ingredienti recuperati e della fantasia delle cuoche (i cuochi come sempre stavano nei palazzi).

Di comune e fondamentale c'è la carne, di bollito o arrosto o stracotto, che va tritata. Da qui incominciano le interpretazioni. Una versione ricca per quattro prevede: 500 gr. di carne tritata e impastata con 2 patate lesse schiacciate, con l'aggiunta di 2 uova, 3 fette di salame (o mortadella), 2 cucchiaini abbondanti di parmigiano grattugiato (qualora gli avanzi siano di lesso si può usare anche le verdure bollite con la carne. Si prosegue, dunque, amalgamando con cura l'impasto. Si fanno quindi delle polpette rotonde, che andranno un po' schiacciate. Le si passano nel pan grattato e si friggono nel burro, rigirandole due o tre volte.

Ulteriore variante: in luogo delle patate la mollica di un panino ammollata nel latte e strizzata.

Ulteriore arricchimento di sapore: prezzemolo tritato (un pugno), poco moscata a gusto, una scorza di limone grattugiata. Per chi lo ama uno spicchio d'aglio.

È ovvio che è possibile continuare, ma andremmo fatalmente fuori da quella che bene o male è diventata una tradizione. Infine: antipasto? Secondo? Lo deciderà la quantità di mondegghili che siamo intenzionati a mangiare.

**SALUTI & BICI**

**A bacchetta o ganascia, purché frenino**

■ Per la propria sicurezza e per quella degli altri, i freni devono essere sempre ben funzionanti. La loro regolazione è una operazione delicata che, in generale, è opportuno venga compiuta dal meccanico. Intanto perché occorrono poche conoscenze sui vari tipi di freni, che sono molto diversi tra loro, sia sotto il profilo costruttivo, sia per quanto riguarda il funzionamento. E poi perché la mancanza di esperienza di chi interviene può produrre più danni che benefici. I tipi di freni più in uso possono essere suddivisi in due categorie: i freni a bacchetta e quelli a ganascia. I freni a bacchetta, o a stanghetta, sono utilizzati sulle bici da città tradizionali, per intendere quelle bici, in genere di colore nero, che sono senza cambio e dotate invece di carter integrale. I freni a ganascia, o a tenaglia o a pinza, manovrati da un filo metallico che scorre

in una guaina, si possono, a loro volta, suddividere in due categorie: freni a tiraggio laterale utilizzati nelle bici da corsa e nelle bici sport; e freni a tiraggio centrale montati sulle mountain bike o sulle bici ibride (citybike). Nonostante la premessa cautelativa, anche il ciclista deve però essere in grado di intervenire personalmente quando non gli è possibile ricorrere al meccanico. Con riferimento dunque ai freni a ganascia - quelli comunemente montati sulle bici utilizzate dai cicloturisti - si deve innanzitutto essere in grado di regolare l'altezza dei pattini (o di sostituirli quando sono consumati). Per fare ciò, si interviene sulle viti laterali facendo scorrere i pattini nella loro sede ovale verticale in modo da posizionarli esattamente in corri-

spondenza al cerchione. Occorre poi regolare la distanza laterale. I pattini non devono essere né troppo lontani, né troppo attaccati al cerchione. Per regolare questa posizione, si interviene sulla apposita vite a pistone posta lateralmente alla ganascia oppure all'uscita del filo dalle leve dei freni. Se, a seguito di un colpo, il cerchione si deforma fino a toccare i pattini, la regolazione precedente può non essere più sufficiente; in questo caso, si può agire ancora sulla leva laterale, quando esiste, alzandola per allentare di qualche millimetro la ganascia. La ruota può così continuare a scorrere senza attriti, anche se occorre qualche prudenza perché la frenata è meno efficace. Dopo questa operazione, la bici va comunque portata dal meccanico per sistemare la ruo-

ta e quindi poter richiudere la leva. Nelle mountain bike, con freni a tiraggio centrale, per togliere le ruote è necessario - oltre che, in qualche caso, allentare i bloccaggi automatici - rilasciare il filo del freno togliendo il nottolino di fermo dalla sua sede sulla ganascia. E questo per poter aprire del tutto la ganascia e permettere l'uscita della ruota, sulla quale è montato un copertone con sezione maggiore (a differenza che nelle bici da corsa) rispetto a quella del cerchione. Volendo, con un po' d'impegno, si può imparare anche a sostituire il filo del freno rotto dopo averlo tolto dalla guaina. Ma questa è un'operazione di una certa delicatezza che è meglio lasciar fare al meccanico. Un ultimo suggerimento: ogni tanto non fa certo male mettere qualche goccia di lubrificante all'interno delle leve dei freni e nelle parti mobili delle ganascie.

**IN MOVIMENTO**

**SCI DI FONDO.** Edelweiss (via Perugino 13/15 - Milano - tel. 55191581 - 6468754) organizza da venerdì 14 a domenica 16 febbraio un week-end in Val di Tures dedicato allo sci di fondo. La zona è ricca di piste battute a quote da 1000 a 1600 metri. Quote di partecipazione da 185mila a 195mila.

**SCI DI DISCESA.** L'Uisp Lega Sci (tel. 55017990 - Pogliuip 10 tel. 2613674) propone dal 15 al 22 febbraio una settimana bianca a Cortina d'Ampezzo. Neve e sciata a volontà ai piedi del Faloria e del Cristallo. Quota di partecipazione: 697mila lire (trattamento di mezza pensione escluso il viaggio). In alternativa c'è un week end di Carnevale nel comprensorio della Paganella, con sciate, serate in maschera e passeggiate sul lago di Molveno.

**VELA.** Riprendono i corsi organizzati dal Velamareclub (Alzaia Naviglio Grande 12 - tel. 8321739). Mercoledì 29 gennaio inizierà il corso di perfezionamento (2 livello) con 4 fine settimana in mare (Liguria) e 4 lezioni teoriche in sede. Il costo è di 850mila lire, viaggio e cambusa a parte. Lunedì 10 febbraio inizierà invece il corso per il conseguimento della patente nautica a vela e/o motore oltre le 6 miglia. 22 lezioni bisettimanali al prezzo di 1.350.000 lire (per patenti vela e motore).

**PER PICCINA CHE TU SIA** di Quelli digrock, per bambini dai quattro agli otto anni, va in scena domani alle 20.30 e domenica alle 16.30 al Teatro delle Erbe. Su testo e regia di Valeria Cavalli e Claudio Intropido, ecco due protagonisti che ci parlano del desiderio di avere una casa, un piccolo regno per sé. Quella delle bambole o il castello delle fiabe? Quella di campagna dei nonni o le case con le ruote del circo? Ingresso lire 9.000 per adulti e bambini, 6.000 per i nonni, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

**LA VERA STORIA DI BIANCAVEVE** della Compagnia Artificio va in scena domenica alle 16 alla Sala Fontana. Per bambini dai cinque anni in su, è realizzato con la collaborazione del celebre clown Bolek Polivka. Tutto lo spettacolo è racchiuso in un enorme libro di fiabe, dalle cui pagine escono sagome, pupazzi, marchingegni vari animati dagli attori che recitano sempre in gionocchio. Sono infatti due nanetti (!) che ci raccontano la celebre fiaba dal loro punto di vista, appoggiandosi in modo spassoso e intelligente le certezze. Per far divertire anche gli adulti. Ingresso lire 8.000, abbonamento a tre spettacoli lire 20.000.

**IL RAPIMENTO DEL PRINCIPE CARLO** del Teatro del Drago, va in scena domani al Teatro Filodrammatici. Adatto dai tre anni in su, lo spettacolo ha per protagonista Fagiolino, la più famosa maschera emiliana. Qui il burattino parte alla ricerca del figlio del buon vecchio re, rapito dal brigante Spaccatoste e dal suo aiutante il Gigante. Grazie ai consigli della vecchia fata Circe riesce a sconfiggerli, e, dopo averli ben bastonati, riporta al castello il principino ed è ospite d'onore alla gran festa che vi si tiene. Si inizia alle 16, ingresso lire 10.000 posto unico, per gruppi famigliari di quattro biglietto cumulativo a lire 30.000.

**LA LEGGENDA DI POCAHONTAS**, ultime due repliche per lo spettacolo della Compagnia marionettistica Carlo Colla e Figli all'Atelier di via Montegani 35/1. Qui la storia che si racconta è la stessa del film di Walt Disney, ma in versione storicamente corretta e molto meno educata: 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 e arrivano, baionette che sparano, scenari naturali incantevoli regno degli indiani Algonquini. Sabato alle 21, domenica alle ore 15.30. Ingresso lire 14.000, adulti 20.000.

**LE AVVENTURE DI PINOCCHIO** sono in scena al Teatro delle Marionette di via degli Olivetani. Proprio la storia che conosciamo, ma con un finale diverso, perché la trasformazione di Pinocchio in ragazzino per bene non è poi un vero happy end. Domani alle 15.30, domenica alle 15 e alle 17.30, ingresso lire 14.000, adulti 20.000, nonni con Carta d'Argento lire 10.000.

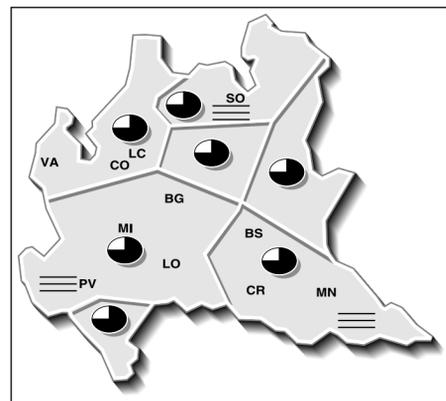
**LE MÈCHES DELLA CANTATRICE CALVA** spettacolo surreale realizzato dai giovani milanesi a favore dei bambini di strada del Brasile, va in scena domani 21 presso il San Fedele di via Hoepli 3/b. Elaborato dai ragazzi del Laboratorio teatrale del liceo Severi con la supervisione drammaturgica di Ezio Alberione, mette in scena un rito funebre senza morte, perché è quello attraverso cui si passa dall'infanzia all'età adulta. Tutti i convenuti, hanno torti subiti, ricordi, piccole grandi gioie infantili da ricordare e con cui fare i conti, il ricavato (ingresso lire 10.000) andrà all'associazione Brasile Domani per l'adozione a distanza.

**LEONKABIMBI.** Al centro sociale Leoncavallo, via Watteau 7, domenica alle 16 va in scena «Non sempre le cose sono quelle che sembrano»: una stradina abbandonata ingombra di rifiuti vede nascere Scarpetta Rossa e il romantico Lupo Baciamano. Ogni oggetto dimenticato prende vita...merenda e spettacolo 5.000 lire **MA OZ ERA UN MAGO?** Uno spettacolo adatto dai tre anni in su, va in scena domenica presso l'Auditorium di via Volta a Cologno Monzese. È un piccolo musical per attori e burattini, che saltano fuori da bauli di stoffe colorate e subito diventano i protagonisti di avvincenti avventure. Alle 16, ingresso lire 5.000, con lire 32.000 ci si abbona alla formula 4 teatro + 4 cinema. Per informazioni e prenotazioni, telefono 7610491.

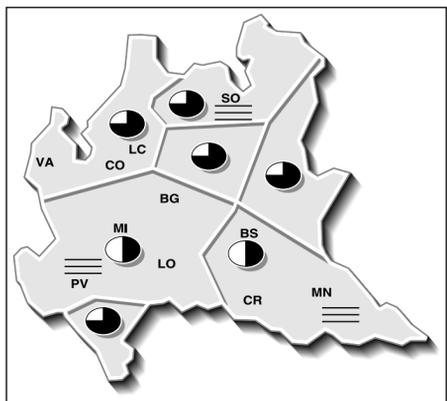
**SCUOLA DI TEATRO.** La Giostra nel Parco Sempione in collaborazione con Luca Usigneh de «I giochi del Sole» propone dal primo mercoledì di febbraio un laboratorio di animazione teatrale per bimbi dai 4 ai 7 anni: 15 incontri settimanali, dalle 17.15 alle 18.30, con spettacolo finale. Telefonare al 315733, oppure 29513677.

**BAUHAUS.** Anche i piccoli possono capire lo spirito del Bauhaus. Al sabato e domenica la Fondazione Mazzotta - che ospita una grande mostra sul Bauhaus - propone laboratori per bimbi e ragazzi dai 4 ai 13 anni. Un week end costa 11mila lire, 6mila l'ingresso alla mostra. Prenotazioni all'878380 dalle 9.30 alle 13.30 (prossimo appuntamento: 1 e 2 febbraio). Il programma è proposto anche alle scolaresche.

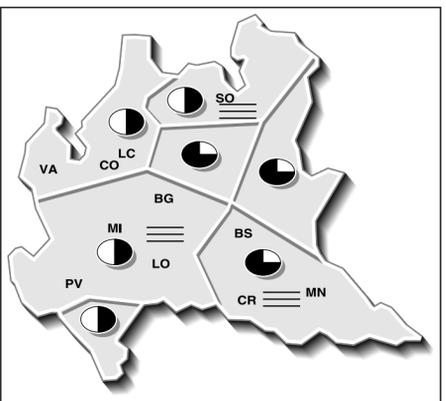
**IL TEMPO CHE FARÀ**



**VENERDÌ**  
Tempo incerto su tutta la Lombardia. Secondo il Servizio agrometeorologico regionale il cielo sarà «molto nuvoloso o coperto» ma dal pomeriggio si verificheranno «parziali schiarite». Le precipitazioni saranno «generalmente assenti». In lieve aumento le temperature con minime fra 4 e 6 °C; massime fra 8 e 12. Venti deboli di direzione variabile. In pianura e nei fondovalle possibili nebbie locali durante le ore notturne e di primo mattino sui settori meridionali (2; 3).



**SABATO**  
È in arrivo un'alta pressione. Ciò significa che sulla Lombardia avremo all'inizio su tutti i settori «cielo molto nuvoloso» ma con schiarite sempre più ampie nel corso della giornata. Non dovrebbero verificarsi precipitazioni mentre le temperature si manterranno sostanzialmente su valori costanti. I venti saranno assenti o «molto deboli» e proverranno da direzioni variabili. Sulla pianura meridionale (2; 3) e nei fondovalle saranno possibili foschie dense e nebbie notturne.



**DOMENICA**  
L'espansione di un promontorio anticiclonico da sud-est dovrebbe garantire una giornata festiva meteorologicamente, se non proprio bella, almeno discreta. Il cielo si manterrà «da poco nuvoloso a nuvoloso» con la presenza di maggiori addensamenti sui rilievi alpini e prealpini (4; 7). Molto probabilmente, comunque, non piovierà anche se non è possibile escludere qualche piovosco nelle zone montane. Temperature in leggera diminuzione. Possibilità di nebbie persistenti in pianura.

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	☁	Rovescio
		☁	Neve

P&G Infograph