



Ernesto Leardi

Giovanni Leardi

Alla scoperta dei monti dell'Oltregiogo Ligure-Piemontese

*Essenze aromatiche, funghi, ricette di cucina.
I fiori ed i percorsi più suggestivi*

ACCADEMIA URBENSE
DI OVADA

In copertina

Scorcio dei Laghi del Gorzente; sullo sfondo i contrafforti innevati del Monte Figne

Diapositiva gentilmente concessa dall'Ente Parco Capanne di Marcarolo

Ernesto Leardi

Giovanni Leardi

Alla scoperta dei monti dell'Oltregiogo Ligure-Piemontese

*Essenze aromatiche, funghi, ricette di cucina.
I fiori ed i percorsi più suggestivi*

**ACCADEMIA URBENSE DI OVADA
1999**

Memorie dell'Accademia Urbense (N.S.) n. 27
Collana a cura di Alessandro Laguzzi

© *Vietata la riproduzione anche parziale del libro
senza il consenso degli autori*

L'apparato fotografico è stato realizzato dall'Architetto A. Gandino di Ovada

Prefazione

Non è agevole valutare criticamente ed individuare l'ispirazione più recondita di quest'opera, data la ricchezza e la diversificazione dei temi trattati.

L'oggetto di indagine degli autori si incentra sul Parco Capanne di Marcarolo e si ricollega quindi direttamente alla precedente pubblicazione "Il parco Capanne di Marcarolo e dintorni" ediz. 1997, a firma degli stessi fratelli Leardi. Il precedente approccio al territorio, nel tentativo di non lasciarsi sfuggire tutte le tematiche storiche, etnografiche e naturalistiche che lo caratterizzano, è sfociato in un'opera che gli autori stessi hanno definito una "miscellanea" di voci che sorgono dal Parco, siano esse argomenti di storia o di attualità connesse all'istituzione del Parco stesso. Tale diversificazione di tematiche suggerisce certamente una prima impressione di frammentarietà che trova un filo conduttore solamente in certi spunti di fondo che si ripetono e che riconducono il tutto ad unità logica e concettuale, come ha opportunamente commentato il prof. Francesco Surdich dell'università di Genova.

La presente pubblicazione ha per oggetto tematiche forse più prosaiche, ma intese a ricordare e preservare usi e tradizioni che forse andrebbero irrimediabilmente perduti per le nuove generazioni a causa della difficoltà di sintonizzarsi su specifici argomenti.

Ecco quindi che l'indagine, spogliata degli orpelli squisitamente storici, si dirige essenzialmente ad un approccio diretto con la natura od a temi che destano interrogativi su un progresso calato troppo in fretta nel passaggio epocale dalla civiltà contadina a quella postindustriale.

In sostanza, ciò che più preme agli autori è l'intento di trasmettere alla presente ed alle generazioni che seguiranno il phatos per tutto ciò che irrimediabilmente non potrà più ripetersi e che potrà rivivere retrospettivamente solamente attraverso la ricostruzione storica. In questa dimensione assurde a centralità di tematiche la rivisitazione della "Cascina Montanara" e l'indagine etologica, vuoi pure anche attraverso la ricerca culinaria di squisite ricette e giacimenti gastronomici, esaltati dall'uso delle essenze aromatiche profuse da questo Appennino Ligure-Piemontese, ove la mano sapiente della natura ha miscelato in perfetto equilibrio tramontana e venti di mare. Un plauso dunque da parte mia per l'impegno profuso dagli autori nell'approfondimento degli aspetti naturalistici ed etologici del nostro Appennino, impegno che si è tradotto in una preziosa guida per tutti coloro che intendono apprezzare le voci più recondite di questo stupendo territorio. Un vivo ringraziamento va anche all'architetto Andrea Gandino di Ovada che ha voluto commentare iconograficamente l'opera con somma perizia nella scelta delle immagini.

Mara Scagni

*Assessore alla Pubblica Istruzione
della Provincia di Alessandria*

Ad una attenta lettura del libro non posso che complimentarmi per l'impegno degli autori, finalizzato alla valorizzazione dell'ambiente: non di quello con la A maiuscola, riferito, ad esempio, alle tematiche trattate nel protocollo di Kjoto - che fissa impegni di riduzione delle emissioni dei gas serra per i paesi industrializzati - o dei meccanismi di flessibilità che consentono di realizzare la riduzione delle emissioni in Paesi terzi dove i costi di abbattimento sono più bassi. Gli autori non hanno inteso trattare di macroecologia, ma hanno incentrato la loro indagine ambientale sull'Oltregiogo ligure-piemontese, sottolineando, nello stupendo scenario paesaggistico dei sentieri descritti, le peculiarità di una flora ricca e diversificata, il sapore di erbe aromatiche esaltate nei loro effluvi da un clima che fonde i venti del nord alle brezze marine. Devo altresì rimarcare che, col nostalgico rimpianto per usi e costumi che ormai appartengono ad un passato irripetibile, gli autori hanno voluto fissare nel tempo, anche attraverso ricette che si rifanno ad una antica gastronomia, aspetti del localismo economico di una terra ricca di nicchie da riscoprire ed esaltare. Sarà poi compito degli operatori economici e turistici - secondo i nuovi orientamenti che la globalizzazione impone - calare tali giacimenti gastronomici nel mercato, ispirandosi a politiche promozionali e distributive, dotate di strategie ed adeguate risorse per la valorizzazione del made in Italy. E' indiscusso comunque che la ricerca degli autori, questo riandare indietro nella storia per riscoprire usi e costumi peculiari della popolazione montana, ebbene tutto ciò rappresenta segno di amore per la propria terra e possibile spunto strategico per lo sviluppo del turismo.

Scotti Giancarlo

*Assessore al Turismo
della Provincia di Alessandria*

Oltre a costituire una precisa ed appassionata descrizione del nostro Appennino Ligure Piemontese con i suoi stupendi e diversificati scenari naturali e con le rarità botaniche di un areale che risente degli effluvi marini e dei venti del Nord, il libro è permeato da una invincibile tendenza a fissare nel tempo le tradizioni millenarie di un modello di vita che si è chiuso nel volgere di pochi decenni.

Sandro Ferrettino

Sindaco di Bosio

Introduzione

Nel complesso e difficile tentativo di definire e descrivere l'interessante territorio del Parco "Capanne di Marcarolo" e nell'intento di ampliare conoscenze e nuove acquisizioni che nel tempo si sono venute sviluppando, ci è parso opportuno prendere lo spunto dalla nostra precedente pubblicazione che è stata oggetto di una recente presentazione a "Libri in Mostra 1998" e recensita da numerosi quotidiani anche di risonanza nazionale.

L'opera cui ci riferiamo era chiaramente finalizzata alla divulgazione di un patrimonio culturale che ci proviene direttamente dalla storia; certamente un maggiore impegno delle istituzioni che figurano a presidio del territorio, potrebbe approdare a più tangibili risultati in termini di oggettive acquisizioni storico-ambientali.

Non siamo forse sicuri di aver raggiunto l'obiettivo che ci eravamo inizialmente prefissati, nonostante il notevole successo editoriale della citata pubblicazione : abbiamo dedotto che la considerevole mole di circa 200 pagine che spaziano attraverso itinerari, schede botaniche, storia medievale relativa ai castelli, ecc., avrà forse suscitato una certa stanchezza in chi non è interessato ai risvolti storici, ma è più orientato ad apprezzare l'immediatezza del contatto con la natura e le sue più peculiari manifestazioni.

Le sensazioni che traggono origine dall'approccio all'universo naturale con conseguente coinvolgimento estetico in ordine alle sue raffinate manifestazioni, divengono oggetto di una nuova, più sintetica e snella pubblicazione che, limitandosi ad essenziali richiami storici, prende in considerazione oggetti di indagine più facilmente "trasmissibili" quali sono quelli che andremo a proporvi.

Oltre a quanto esposto in termini naturalistico - escursionistici, nell'opera in oggetto, si è pensato altresì, attraverso una sintetica ricognizione delle piante aromatiche e dei funghi della zona, di fissare l'attenzione su alcune ricette tipiche della antica cucina dell'oltregiogo ligure-piemontese, ritenendo che anche questo prezioso patrimonio culturale non debba andare perduto.

E' certamente noto che l'uomo senza le piante, non potrebbe sopravvivere, rappresentando queste il primo anello di un ciclo biologico molto complesso che parte da esseri vegetali ed animali più primitivi (se ci riferiamo ad una scala in termini evolutivi) e si conclude con l'uomo : considerando che anche la carne di cui ci nutriamo deriva in genere da animali che si cibano d'erba, diventa chiara l'importanza delle piante e dei vegetali nell'economia

alimentare dell'uomo. La crescita di popolarità della fitoterapia, rappresenta ormai un dato di fatto ed una nuova tendenza, costituendo uno degli aspetti sotto i quali va considerata l'importanza delle piante nella vita dell'uomo.

La progressiva insoddisfazione verso i farmaci di sintesi o provenienti da manipolazioni chimiche, dato il forte ed a volte incontrollabile impatto sull'organismo umano, sta sempre più determinando un rifiuto di queste sostanze a favore di essenze coltivate e trasformate naturalmente nel prodotto desiderato. Uno dei nostri obiettivi, nell'ambito delle tematiche di questa pubblicazione, è semplicemente quello di prendere in considerazione le cosiddette erbe da cucina con aromi caratteristici che consentono di esaltare i gusti ed i profumi di alcune preparazioni della cucina d'Oltregiogo ed accostare a questi profumi e gusti alcune antiche ricette, tipiche di questa zona.

ARGOMENTI TRATTATI

Come preannunciato sono elencate qui di seguito le essenze naturali aromatiche ed i funghi più diffusi nel territorio preso in considerazione; andremo a proporvi inoltre le ricette tipiche della zona in cui sono utilizzate queste essenze aromatiche; dopo alcuni cenni sulla geomorfologia e sulla ricca flora del territorio, una parte cospicua del presente libro è dedicata ai percorsi più suggestivi del Parco, descritti, riteniamo, con dovizia di particolari e con l'emozione che ci coglie ogni volta che percorriamo questi sentieri.

Da ultimo non si possono pretermettere alcuni cenni storici su questo impervio territorio, dal Medioevo fino alla vera e propria istituzione del Parco, né si può sorvolare sulla ricostruzione della vita agreste e pastorale condotta dai montanari nelle cascine ormai cadute in rovina per l'abbandono e l'incuria.

LE ESSENZE NATURALI AROMATICHE

Alloro (*Laurus nobilis*)

Pianta che presenta un fusto legnoso molto robusto : in certe aree della macchia mediterranea forma boschi a densa chioma. Le foglie sono dure, cartacee, verde scuro e si presentano sempre a margine intero, ovali od appuntite. I fiori sono piccoli con numerosissimi stami gialli. I frutti sono bacche di colore porpora scuro e si rendono molto evidenti d'autunno inoltrato. Le foglie, se spez-

zate e strofinate, emanano un particolare profumo per la presenza di oli essenziali usati anche in profumeria; in cucina sono molto usate e costituiscono uno degli ingredienti fondamentali del bouquet-garni, il mazzetto d'erbe aromatiche della cucina francese.

Basilico (*Ocimum basilicum*)

Pianticella aromatica appartenente alla famiglia delle Labiate. Oltre a stimolare la digestione è utile nelle dispepsie come antispasmodico ; è considerato un buon rimedio contro le astenie. Originario dell'India, veniva anticamente usato per disinfettare le case colpite da malaria. Le sue foglie, di un profumo particolarmente intenso, conferiscono alle vivande un sapore caratteristico, ma piuttosto forte, per cui a

certi palati può risultare non del tutto accetto. Dato il forte aroma, le foglie servono ad insaporire qualsiasi tipo di insalata o piatti che vanno dalle uova, alle pizze, alle carni. Ottimo poi risulta per aromatizzare salse varie.



Alloro

Borragine (*Borago officinalis*)

Erba appartenente alla famiglia delle borragianacee, può raggiungere i 50 cm. di altezza. Presenta un fusto cavo e ricoperto di peluria, foglie alternate ed appuntite. I fiori riuniti in racemi penduli, presentano piccoli petali di un intenso colore blu. Pianta facile da coltivare, si riproduce spontaneamente ed in terreni adatti diventa quasi infestante.

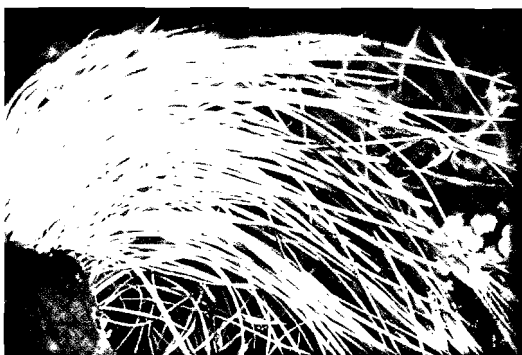
I giovani germogli vengono mangiati in insalata e con le foglie si confezionano gustose frittate od i saporitissimi ravioli della cucina ligure. La sua azione terapeutica è emolliente : contenendo elevate quantità di mucillagini, possiede un effetto rinfrescante, depurativo e diuretico per la notevole quantità di sali di potassio.

Erba cipollina

(*Allium schoenoprasum*)

Appartiene alla famiglia delle Liliacee. E' un'erba che cresce in cespi di circa 15 cm. di altezza, con foglie cilindriche e cave, color verde scuro. Essendo caratterizzata da un gusto più delicato rispetto a quello della cipolla, è spesso utilizzata in cucina per preparazioni dal sapore più fine.

Le foglie tritate si aggiungono spesso a minestre, uova, insalate, conferendo sapore e contribuendo a stimolare l'appetito.



Erba cipollina

Finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*)

Appartiene alla famiglia delle Ombrellifere ed è una pianta robusta che può anche raggiungere un'altezza di 150 cm. ; presenta una lunga radice carnosa, simile ad una carota. Il gambo è liscio e verde, le foglie molto filamentose e ramificate. I fiori piccoli si trovano riuniti in grandi ombrelli e producono semi appiattiti ed ovali di color marrone chiaro. Questi entrano a far parte di diverse preparazioni delle cucine regionali. In Toscana vengono utilizzati nella confezione di particolari salumi e nel pane, mentre le foglie sono talvolta utilizzate nella preparazione di piatti a base di pesce. Le cime delle infiorescenze ad ombrello trovano impiego durante la cottura delle castagne per conferir loro profumo. In erboristeria i semi sono utilizzati come diuretici.

Ginepro (*Juniperus communis*)

E' una delle conifere a più vasta distribuzione geografica, essendo presente in Europa, nord America, Asia settentrionale. E' pianta sempreverde e si presenta come un cespuglio a forma di cono con foglie aghiformi e pungenti. In alta montagna possiede capacità di adattamento particolari; infatti nei pascoli o sulle rupi si presenta come un frutice strisciante al suolo. Le coccole, impropriamente chiamate bacche, messe in infusione nell'acqua, fermentando, danno il vino di ginepro che, distillato, diventa il famoso gin molto usato nei paesi nordici. La loro azione è diuretica, ma soprattutto balsamica per la presenza di oli essenziali, quali la juniperina. Le coccole vengono frequentemente utilizzate in cucina, soprattutto per preparazioni di infusioni per selvaggina.

Lavanda (*Lavandula officinalis*)

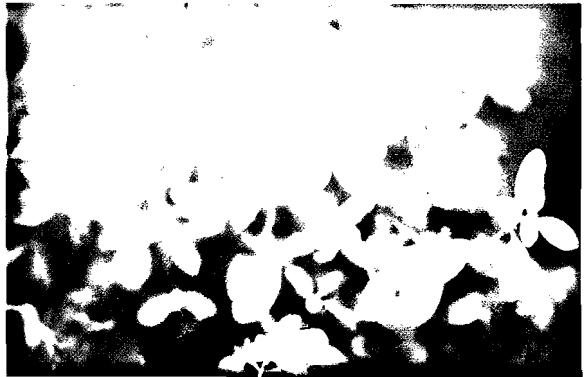
Essenza aromatica che appartiene alla famiglia delle Labiate. Pianta caratteristica della macchia mediterranea, predilige terreni secchi e soleggiati; i fiori tubolari sono raccolti in dense spighe ed emanano un intenso e penetrante profumo. Non viene utilizzata in cucina ed è invece largamente impiegata in cosmesi nella preparazione dei profumi. In medicina l'essenza ottenuta per distillazione rappresenta un ottimo sedativo ed antispasmodico. La tintura per uso esterno viene usata per lenire i dolori reumatici.

Maggiorana (*Origanum majorana*)

Famiglia Labiate. E' una delle erbe più usate ed apprezzate in cucina, soprattutto in quella mediterranea, per il suo gradevole e penetrante odore. Pianta perenne, presenta un piccolo fusto legnoso alla base; le foglie piccole, sono opposte, tomentose e di un colore grigio-verde. Predilige luoghi umidi, soleggiati e riparati. Le foglie fresche ed essiccate si aggiungono ai ripieni, a carni, verdure cotte, uova. Può anche essere utilizzata nell'aceto per insaporirlo e nel bouquet garni. In passato veniva appesa in mazzi negli armadi per profumare abiti e biancheria.

Menta (*Mentha spicata*)

Famiglia Labiate. Pianta erbacea perenne, a foglie opposte seghettate al margine; fiori piccoli riuniti in spighe terminali di colore lilla chiaro. La menta viene oggi coltivata su scala commerciale ed è ingrediente comune sulla nostra tavola grazie al suo aroma e profumo dovuti alla presenza di oli essenziali molto volatili (mentolo, pinene, limonene, ecc.); esistono diversi tipi di menta, ma la più comune è la menta comune. Molto conosciuta è la menta piperita, soprattutto per il suo impiego industriale. In cucina deve sempre essere evitato il mentone che è una varietà di menta dall'odore sgradevole e che comprometterebbe inevitabilmente qualsiasi preparazione culinaria. In Inghilterra, con le foglie della menta comune, viene preparata una salsa molto conosciuta ed adatta alle carni arrostiti.



Maggiorana

Origano (*Origanum vulgare*)

Famiglia labiate. L'origano è una piccola pianticella che cresce spontanea anche negli incolti, in posizione soleggiata ed esposta. Le foglie e le sommità fiorite vengono raccolte prima che i fiori sboccino completamente e poi essiccate e conservate. L'origano si utilizza in cucina soprattutto per aromatizzare le verdure; giunto a buona maturazione è ottimo se viene sminuzzato finemente sui pomodori. Distillando le sommità fiorite si ottiene un olio essenziale usato nella fabbricazione di liquori e profumi.

Prezzemolo (*Petroselinum crispum*)

Famiglia Umbrelliferae. Pianticella molto simile e facilmente confondibile con la carota, con fusticino diritto, verde e foglie pennate, molto frastagliate.

I fiori, riuniti in ombrelli, fioriscono il secondo anno, essendo il prezzemolo pianta biennale. In cucina, le foglie fresche, vengono utilizzate in ogni tipo di piatto, come aromatizzante o per guarnire piatti vari, in salse, in bouquet garni. In definitiva, senza tema di smentita si può affermare che nessuna pianta è stata mai impiegata quanto il prezzemolo. Nella cucina francese costituisce la base del bouquet garni in associazione a timo ed alloro per aromatizzare carni stufate o preparazioni a base di pesci. Nella medicina antica è sempre stato considerato un ottimo tonico e diuretico.



Prezzemolo

Rosa gallica (*Rosa gallica*)

Appartiene alla famiglia delle Rosacee. Pianta legnosa molto resistente, presenta un fusto diritto, spinoso e ramoso con fiori che vanno dal rosa tenue al cremisi intenso; produce bacche di colore rosso scuro, che hanno proprietà astringenti, diuretiche ed antiscorbutiche per la grande quantità di vitamina C in esse contenuta. E' una pianta originaria delle regioni meridionali della Francia ed i suoi petali in cucina si usano nei dolci, nelle marmellate, nel miele e nelle gelatine. Famosi sono i thè ai frutti di rosa.

Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)

Famiglia Labiate. Arbusto cespuglioso del clima prevalentemente mediterraneo, può raggiungere una altezza di oltre 150 cm.; con radi-

ce profonda e ben ancorata, presenta foglie opposte, sempreverdi, lanceolate, biancastre sulla pagina inferiore, verde scuro su quella superiore. I fiori piccoli, in corti racemi apicali, fioriscono normalmente nella primavera inoltrata ed in estate; la fioritura, in climi favorevoli e posizioni riparate, può avvenire lungo tutto il corso dell'anno. Spontaneo nelle regioni mediterranee ed insulari della nostra penisola, è largamente coltivato negli orti, costituendo uno degli aromi più largamente usati e preferiti nella nostra cucina. Alligna in modo rigoglioso sulle coste basse e rocciose delle nostre isole, donde la denominazione classica derivante dal latino "ros" (rugiada) e "maris" (del mare). L'aroma intenso del rosmarino è ben noto a tutti e costituisce frequentemente la base per ogni preparazione della cucina mediterranea. Tra le proprietà terapeutiche, possiamo sottolineare l'utilità nelle dispepsie atoniche e gastralgie. L'essenza ottenuta per distillazione in vapor d'acqua è caratterizzata da un penetrante odore canforaceo. Contiene pinene, canfene, borneolo e possiede le stesse proprietà della pianta.



Rosmarino

Ruta (*Ruta graveolens*)

Appartiene alla famiglia delle Rutacee. Pianta perenne a foglie sparse, bi o tripennate, presenta fiori gialli terminali. Nei climi temperati cresce allo stato selvatico prevalentemente sui pendii rocciosi di montagna. Gli antichi medici le attribuivano proprietà di potenziamento della vista. Le foglie contengono un glucoside, la rutina, che è dotato di proprietà di regolazione del flusso mestruale e come antiepilettico. A causa del suo sgradevole sapore non trova impiego in cucina, mentre in alcune regioni si utilizza per arricchire di sapore e d'aroma la grappa.

Salvia (*Salvia officinalis*)

Famiglia Labiate. Pianticella eretta, ramosa, a foglie opposte, lanceolate ed acuminate all'apice, è una specie largamente impiegata in cucina. I fiori sono riuniti a formare una spica terminale di colore azzurro tenue. E' pianta spontanea nelle regioni mediterranee e molto coltivata negli orti; le foglie sono dotate di un

odore aromatico e di un sapore amaro ed astringente. La salvia è considerata tonica e stimolante nelle cattive digestioni e nelle atonie gastroenteriche; apprezzabile per curare gengive sanguinanti ed afte. In cucina la salvia trova posto in innumerevoli preparazioni a base di risi, minestre e carni variamente confezionate.

Sambuco (*Sambucus nigra*)

Appartiene alla famiglia delle Caprifoliacee. Pianta con radice ancorante, può raggiungere vari metri d'altezza; le foglie sono dotate di un odore aromatico e si presentano dentato-lanceolate di colore verde con varie tonalità; se sfregate emanano un profumo intenso. In medicina con foglie e fiori si curano sciatica, reumatismi e cistiti. Le foglie, associate a menta piperita, combattono tosse e catarro. In cucina i fiori vengono talvolta aggiunti a budini, marmellate e gelatine. Le bacche di sambuco cotte e filtrate sono utilizzate contro nevralgie ed emicranie.

Santoreggia (*Satureja hortensis*)

Famiglia labiate. Piccola pianta con fusto ramoso verde scuro e radice poco profonda, presenta fiori piccoli e bilabiati di colore lilla. Non è una delle piante più conosciute, ma il suo aroma leggermente pepato, la rende adatta in cucina a preparazioni particolari : morfologicamente assomiglia molto al timo, ma il suo aroma più amaro e penetrante la rende adatta a piatti a base di legumi. Le vengono comunemente attribuite proprietà eupeptiche, digestive ed antisettiche. Le

foglie fresche od essiccate si associano bene a carni di maiale, selvaggina e ripieni.



Salvia

Timo (*Thimus vulgaris*)

Famiglia Labiate. Pianta legnosa alla base e più flessibile salendo in altezza, presenta foglie quasi sessili, opposte, strettamente lanceolate; i fiori sono piccoli e rosei o più raramente bianchi. Il principio attivo ricavato dalla pianta è il timolo con proprietà antisettiche e sedative della tosse. L'uso del timo risale ai tempi dell'antica Grecia, ove si consuma-

vano grandi quantità di timo selvatico; ancora oggi è una delle erbe più largamente impiegate in cucina, conferendo alle vivande un aroma caratteristico e delizioso. Crescendo in abbondanza in suoli poveri e rocciosi, anche in condizioni di siccità, è ritenuta pianta disponibile in cucina lungo tutto l'arco dell'anno. In cucina le foglie fresche si associano ad aromi, grigliate, pollame, marinate; in alcune regioni italiane il timo viene associato all'aceto bianco per ricavarne un ottimo aromatizzante per insalate.



Timo

Tarassaco (*Taraxacum officinale*)

Famiglia Compositae. Le soffici palle piumose che a primavera un semplice alito di vento disperde nell'aria, quando i semi sono giunti a maturazione, sono la parte che tutti conoscono. Le tenere foglie che, appena sopraggiunge un clima mite, si mangiano in saporite insalate, contengono i principi attivi ad azione tonico-depurativa. Erba ben radicata con un lungo fittone, presenta foglie oblunghie, con margini molto ed irregolarmente seghettati; in Italia è comunemente conosciuto come "dente di cane". La pianta molto tenace, una volta attecchita è difficile da estirpare. In cucina le foglie giovani si utilizzano anche nella preparazione di minestre e di saporite frittate. Se si ingeriscono notevoli quantità di tarassaco, è possibile ottenere un effetto diuretico e leggermente lassativo.

Valeriana (*Valeriana officinalis*)

Famiglia Valerianaceae, è caratterizzata da foglie pennate, dentellate, ricoperte di fine peluria nella pagina inferiore. E' facilmente distinguibile nei prati all'inizio della primavera; i fiori piccoli sono posti in mazzetti alla sommità degli steli. Si tratta di un'erba dalle notevoli proprietà rilassanti, sedative ed inducenti il sonno. Cresce allo stato selvatico in terreni molto umidi e ricchi di nutrimento. In cucina non trova alcun impiego, mentre è molto apprezzata la valerianella (valerianella olitoria) che si presenta in rosette di foglie un po' carnose. Molto ricercata per il suo impiego in insalate miste, è apprezzata per il ricco apporto di vitamine, sali minerali e per il blando effetto diuretico.

I FUNGHI

Le piante aromatiche dell'Oltregiogo ligure-piemontese rappresentano uno degli elementi indispensabili nella preparazione dei piatti più rappresentativi di questo territorio che, se pur posto a nord dell'Appennino, inizia a risentire in modo marcato del Mar Ligure e delle più tipiche essenze di un clima temperato e mediterraneo.

Nell'ambito più ampio del mondo vegetale, in termini di preparazioni culinarie, non possiamo prescindere dai funghi la cui presenza sul territorio e nella cucina, caratterizza piacevolmente l'uno e l'altro versante di questo impervio giogo appenninico.

Nel vastissimo mondo dei miceti o funghi, prenderemo in considerazione soltanto quelli mangerecci più rappresentativi e più ricercati in termini di interesse culinario, tralasciando le numerose specie non commestibili e quelle di scarso interesse edule.

Questa breve esposizione si svolge attraverso sintetiche schede che inquadrano e caratterizzano le varie specie.

Porcino (*Boletus edulis*)

Appartiene alla famiglia delle Boletacee che comprende circa 200 specie delle quali molte commestibili. Le specie più conosciute sono *b. edulis* e *b. aureus*, apprezzate per il loro gusto squisito e per l'intenso profumo. Il *boletus edulis* si presenta variabile nel colore, dall'ocra al colore nocciola, al bruno castano a seconda dei substrati sui quali cresce. Il cappello inizialmente bombato, si



Boletus Edulis - Varietà volgarmente denominata "Bertone"



Boletus Chrisenteron



Boletus Edulis



Boletus Aureus

appiattisce sino a diventare nell'esemplare sviluppato un po' concavo centralmente; i tuboli un po' giallini nell'esemplare giovane, diventano in seguito verdognoli e separabili dal cappello. Il gambo, nell'esemplare giovane, è un po' panciuto, in quello adulto più slanciato ma sempre un po' ingrossato alla base ed assottigliato all'apice. La carne soda e di odore fragrante è immutabile al taglio, a differenza di vari tipi di boleti che variano di colore se tagliati. E' fungo considerato ottimo per ogni tipo di preparazione, conosciuto già al tempo dei romani è oggi oggetto di una ricerca indiscriminata, addirittura condotta con rastrelli e per tal motivo va sempre più rarefacendosi. Suo habitat sono i boschi di latifoglie o misti con aghifoglie nei mesi autunnali.

Ovolo buono (*Amanita caesarea*)

Eccellente commestibilità, donde il nome caesarea, dei cesari, degli imperatori. Inizialmente, come tutte le amanite, si presenta totalmente racchiuso da un involucre bianco detto volva che poi con la crescita si lacera lasciando residui frammenti sul cappello e sul gambo. Il colore è sempre un giallo-uovo anche quando il fungo è ancora chiuso e ciò rappresenta un importante elemento differenziale per riconoscerlo da altre pericolose amanite, in particolare dalla amanita muscaria che è molto tossica e presenta il gambo e le lamelle sempre bianchi. Non è confondibile con la mortale amanita phalloides,



Esemplari giovani di A. Caesarea



Amanita Caesarea

perché quest'ultima presenta un caratteristico colore verde chiaro, anche se non infrequenti sono gli avvelenamenti dovuti all'ingestione di questo pericolosissimo fungo. L'ovolo buono presenta lamelle fitte di colore giallo dorato, gambo cilindrico ingrossato alla base. La carne è tenera ed immutabile al taglio. Allo stadio di ovolo è bene essere sicuri che si tratti del fungo mangereccio, a causa della facilità di confusione con altre amanite anche mortali. Comunque, prima di consumarlo, è bene tagliarlo verticalmente e verificare bene il colore giallo uovo del cappello e del gambo ancora chiusi dentro la volva.

Gallinaccio (*Cantharellus cibarius*)

Cappello da 2 a 8 cm. di diametro, dapprima è convesso, poi sviluppandosi il fungo diviene profondamente concavo, con margine molto irregolare e frastagliato; il colore è giallo-uovo con sfumature molto variabili, spesso molto pallide. Le lamelle grossolane, biforcute e decorrenti lungamente sul gambo, presentano lo stesso colore del cappello. La carne un po' fibrosa ha buon profumo e sapore ed è molto apprezzata nei sughi in accostamento ad altri tipi di funghi.

Universalmente conosciuto e raccolto è certamente, dopo il porcino e l'ovolo buono, il fungo più ricercato. Diffuso nei boschi di latifoglie ed aghifoglie,



Gallinaccio (Cantharellus Cibarius)

predilige terreni piuttosto umidi. Data la consistenza un po' fibrosa della sua carne si adatta bene alla conservazione sott'olio.

**Chiodini
o famigliola buona
(*Armillaria mellea*)**

Cappello che presenta un colore variante dal giallo-miele fino al bruno-castano, a seconda del substrato sul quale si impianta.



Russula Emetica

Inizialmente globoso od

emisferico, crescendo si fa sempre più appiattito e misura fino ad 8 cm. di diametro. Le lamelle sono biancastre, ma possono assumere anche una tinta ocracea; si presentano poco distanziate e poco alte. Il gambo molto alto e sottile rispetto alla dimensione del fungo, presenta in alto un anello robusto e striato. La carne ha un gusto leggermente acidulo e si presta bene alla conservazione; va comunque utilizzato solo il cappello, essendo il gambo un po' coriaceo e legnoso. Costituisce generalmente cespi formati da numerosi funghi ed è per ciò che viene chiamato famigliola. In autunno si trova frequentemente alla base delle ceppaie di numerosi tipi di piante : salici, acacie, querce, castagni.

Giandolino o agarico vinato (*Hygrophorus russula*)

Presenta un cappello, negli esemplari giovani, convesso, poi appiattito ed infine con una leggera concavità. L'orlo piuttosto robusto è arrotolato verso le lamelle. Il colore è rosso vinato, donde il nome. Presenta macchie di tonalità più marcata che tendono verso il colore porpora. Col tempo piovoso il cappello diventa un po' viscoso, come d'altronde molti tipi di funghi. Le lamelle piuttosto fitte, decorrono brevemente sul gambo e si macchiano qua e là dello stesso pigmento del cappello; il gambo cilindrico, ingrossato alla base è robusto e sempre pieno. La carne è molto soda e compatta; leggermente amarognola, si presta bene alla conservazione. Questo fungo si trova nei boschi di latifoglie fino al tardo autunno, a volte in famiglie numerose e predilige le piante di querce, donde il nome dialettale "giandulin" o fungo delle ghiande.

Agarico violetto o Santa Caterina *Rhodopaxillus nudus*)

Il cappello di colore violetto con sfumature fulvo-rossastre, presenta margine involuto da giovane, in seguito svolto ed abbastanza uniforme. Le lamelle di colore violaceo, decorrono leggermente sul gambo che è ricoperto da fioccosità biancastre. La carne è tenera e di odore gradevole. Fungo dell'autunno inoltrato, predilige boschi di latifoglie ricchi di humus; è molto conosciuto in Liguria ove è oggetto di intensa ricerca. Può essere utilizzato per preparazioni "a funghetto", ma più spesso viene conservato sott'olio, previa bollitura in aceto e vino bianco.

Agarico acerbo o castagnaieu' (*Tricholoma acerbum*)

Dal giallo pallido al crema, convesso, molto compatto e resistente alla rottura, presenta un margine rivolto verso le lamelle che sono di colore bianco crema; queste sono molto fitte, regolari e se sfregate si colorano di bruno. Il gambo pieno e sodo e piuttosto corto, cresce in piccoli gruppi nei boschi di latifoglie e dura molto a lungo data la sua robustezza. La carne è bianca e di gusto un po' acidulo. Fungo conosciuto soprattutto in Liguria, è molto ricercato perché molto adatto alla conservazione.

Colombina verde (*Russula virescens*)

Dal latino verde cangiante, verde-rame è il colore di questo fungo dalle ottime qualità in termini di commestibilità. Alquanto sodo e carnoso negli esemplari giovani ancora globosi e racchiusi sul gambo. Crescendo inizia a diventare fragile e facilmente fratturabile alla manipolazione. La cuticola del cappello opaca e non facilmente separabile, diventa presto screpolata e frammentata in porzioni irregolarmente poligonali. Le lamelle fragili e bianche a volte si presentano macchiate di verde cupo. Il gambo è bianco, pieno nell'esemplare giovane e cavo-cavernoso nell'esemplare adulto; generalmente non viene utilizzato, mentre il tessuto del cappello sodo o friabile a seconda dello stadio di maturazione è dotato di un gradevole profumo fruttato. Fungo ottimo dal punto di vista delle qualità organolettiche, può anche essere consumato crudo, ma gli esemplari giunti a media maturazione e cotti opportunamente alla griglia, poco hanno da invidiare ai funghi giudicati pregiati.

Colombina maggiore (*Russula cyanoxantha*)

Assieme alla *virescens* è comunemente considerata una delle russule più pregiate per il sapore ed il tenue, delicato profumo. Il cappello può raggiungere

ragguardevoli dimensioni fino a 15 cm. di diametro. Il colore glauco-ceruleo, può presentarsi anche bruno violaceo per virare talvolta ad un colore grigio plumbeo. Il margine è generalmente tondeggiante e liscio; le lamelle si presentano fitte e biforcute, tenaci ed elastiche, di colore molto bianco. Non sono facilmente separabili dal cappello. Dai liguri è considerata ottima per la sua carne compatta, per cui la "cumbetta scua" viene preferita generalmente ad altri tipi di funghi che crescono nei boschi di latifoglie e conifere. Il gambo cilindrico di un colore uniforme e di un bianco che contrasta con la marcata pigmentazione del cappello, lo rende apprezzato e difficilmente confondibile con specie velenose.

Agarico delizioso o sanguigno (*Lactarius deliciosus*)

In tutto il corpo fruttifero si presenta di color arancio chiaro e con macchie verdastre negli esemplari adulti, dovute a processi ossidativi dei pigmenti in essi contenuti. Il cappello presenta zonature concentriche più o meno scure; la parte lamellata secerne un lattice di color rosso-minio che può a volte farlo confondere con il *lactarius sanguifluus*; il quale però secerne un lattice rosso-vinoso e non color carota, come il *lactarius deliciosus*. Le qualità organolettiche dei due funghi citati e comparati non differiscono di molto, per cui un possibile interscambio delle due specie a scopo alimentare, non crea certo alcun problema. Il gambo cilindrico presto diventa cavo e presenta erosioni intensamente colorate che, a volte virano lentamente al verde-cupo. La carne dura e di color carota, al taglio tende a diventare verde per ossidazione. L'habitat è tipico dei boschi di aghifoglie, ove si sviluppa, non appena sopraggiunti i primi freddi autunnali. Talvolta, ad autunno inoltrato non è facile da reperire, sviluppandosi e crescendo sotto una fitta coltre di aghi di pino. Pur considerato un fungo pregiato, a causa dell'elevato contenuto in lattice colorato, a fini di cucina deve essere precotto a fuoco vivo per far cedere l'abbondante liquido colorato che viene scartato. Dopo il trattamento descritto viene generalmente cucinato per sughi o preparazioni "a funghetto".

Prataiolo (*Psalliota silvicola*)

Nell'affollato mondo dei prataioli la *p. silvicola*, unitamente alle specie *campestris*, *arvensis*, *hortensis*, rappresenta una della specie più ricercate ed apprezzate per le sue qualità organolettiche e per la commestibilità giudicata ottima. Presenta come tanti funghi un cappello dapprima globoso, poi campanulato ed infine disteso; poco carnoso può raggiungere un diametro di 10 cm.; le lamelle inizialmente bianche, tendono a virare verso un colore marro-



Lactarius Deliciosus

ne o nerastro. L'anello bianco posto quasi alla sommità del gambo si presenta dentellato e fiocoso inferiormente. La carne tenera, bianca, con sapore dolce, ha un odore che ricorda vagamente l'anice. Cresce nei boschi o nelle radure montane al limite degli stessi dall'estate all'autunno a quote non troppo elevate.

Trombetta dei morti (*Craterellus cornucopioides*)

Così denominato da "cornucopia", il corno dell'abbondanza legata alla mitologia greca, ha la forma di un imbuto molto profondo, con un margine sottile ed irregolarmente frastagliato. La parte superiore del cappello è di color grigio cenere scuro, mentre la parte inferiore è quasi nerastra e presenta finissime squame di tonalità ancora più scura. La carne è sottile, un poco elastica, di grato odore e sapore. Cresce frequentemente in cespi formati da numerosi individui ed è legato a siti umidi ed erbosi. Considerato un buon commestibile, data la consistenza e lo spessore un po' foglioso della sua carne, si presta ad essere essiccato e successivamente utilizzato per conferire profumo a sughi confezionati con altri tipi di funghi.

Spugnola rotonda

(*Morchella rotunda*)

Questo fungo è presente sul nostro territorio soltanto in primavera e presenta un cappello sferico od ovale molto irregolare, solcato profondamente da costolature trasversali e longitudinali che formano ampie cavità od alveoli. Il colore va dall'ocra al mar-



Amanita Pantherina

rone più o meno chiaro; il gambo giallastro è sempre cavo, un po' fibroso e facile alla rottura ; si sviluppa in terreni umidi, preferibilmente sabbiosi o con buona drenatura, quasi sempre in vicinanza di vari tipi di piante : pioppo, olmo, pero, melo. Cresce anche in terreni coltivati (vigne, frutteti) per cui l'eccessivo uso di sostanze diserbanti, ne ha ultimamente limitato la crescita. Come la morchella vulgaris contiene piccole quantità di acido elvellico, sostanza tossica termolabile, per cui anche se ottimo come alimento, va consumato di preferenza previa bollitura.

LE RICETTE: SAPORI E PROFUMI DELLA CUCINA DELL'OLTREGIOGO

Terminata qui, questa sommaria e certamente incompleta rassegna micologica legata alla cucina dell'Oltregiogo, vogliamo suggerire alcune ricette finalizzate a riscoprire sapori e profumi della antica e recente cucina delle nostre terre, utilizzando le erbe aromatiche ed i funghi citati in questa rassegna. Per ogni ricetta viene citata fra parentesi l'erba o la pianta che ne costituisce l'aroma base.

Ricetta : sugo di pomodoro aromatico (alloro)

Una ricetta semplicissima che permette di conferire al sugo di pomodoro un profumo ed un aroma che lo rendono molto appetitoso. In un padellino far rosolare in olio due spicchi d'aglio; appena l'aglio acquista un colore nocciola chiaro, togliere il padellino dal fuoco ed eliminare l'aglio, lasciar appena raffreddare l'olio ed aggiungere una o due foglie d'alloro coprendo subito col coperchio il padellino onde evitare possibili schizzi. Dopo due minuti, aggiungere polpa di pomodoro, salare e lasciar consumare il sugo per altri 15 minuti.

Ricetta : Trenette col pesto (basilico)

Le trenette, dette anche lingue di passero, sono una specie di lasagnette di pasta molto resistenti alla cottura. Sbucciare delle patate e tagliarle in fette dello spessore di circa un cm.; metterle in pentola con acqua fredda e salata. Quando l'acqua sarà giunta ad ebollizione, attendere ancora per 2 o 3 minuti prima di aggiungere le trenette (si deve calcolare che le patate e la pasta giungano insieme a cottura). Il pesto naturalmente sarà stato preparato prima mettendo in un mortaio una manciata di foglie di basilico, uno spicchio d'aglio o più a seconda dei gusti, sale; pestare accuratamente il tutto aggiungendo mano

a mano formaggio pecorino grattugiato in modo da ottenere un impasto omogeneo che verrà diluito con olio di frantoio fino a che non si sarà formata una crema fluida. Una volta scolata, la pasta con le patate viene condita con il pesto così preparato. Alcune ricette liguri nella preparazione del pesto utilizzano anche una piccola manciata di pinoli o noci.

Ricetta : Ravioli dell'Oltregiogo (borragine)

Tralasciando la preparazione della pasta per la sfoglia, descriviamo piuttosto il complicato processo per la confezione del ripieno che rappresenta la base per questa gustosa ricetta ligure-piemontese. In un tegame adatto mettere olio di oliva, un po' di cipolla tritata ed uno spicchio d'aglio; soffriggere ed appena la cipolla inizia ad imbiandire, aggiungere della salsiccia sbriciolata e, dopo, un po' di cervello ed animelle già cotte in precedenza. A tal punto avrete a disposizione le erbe già precotte e cioè borragine, scarola e la maggiorana (tenere presente che borragine e scarola devono essere presenti nel ripieno all'incirca nella stessa quantità in cui figurano le carni). Ultimata la rosolatura, aggiungere le erbe, lasciare insaporire il tutto, salare ed in ultimo tritare. Raccolto il trito in una terrina, aggiungere della carne tritata ottenuta da una cottura in umido (la carne che va preferita è quella di garretto); infine uova e formaggio parmigiano grattugiato. Si deve poi ben mescolare il tutto per ottenere una amalgama uniforme di componenti, la cui quantità deve essere rapportata al previsto numero di ravioli da confezionare. Sulla sfoglia che deve essere sottile, adagiare sul bordo piccole pallottoline dell'impasto in modo da creare una fila di ravioli, voltare il bordo della sfoglia in modo da coprire le pallottoline, fra l'una e l'altra di queste esercitare con le dita una pressione sufficiente a far aderire la sfoglia intorno al ripieno per richiuderlo bene. Poi con la rotella spizzata, tagliare i ravioli, isolandoli uno ad uno e metterli da parte, spolverandovi sopra un po' di farina. Ottenuti così, i ravioli, previa cottura di 3-4 minuti, possono essere conditi con il sugo derivante dalla cottura della carne in umido, oppure, secondo un'usanza ancora molto apprezzata fra le colline dell'Alto Monferrato e che di seguito andiamo a descrivere nella sua estrema semplicità.

I ravioli vanno cotti in abbondante acqua per circa 4 minuti e scolati un po' al dente, sono posti dentro grandi scodelle ed irrorati soltanto con ottimo vino (Dolcetto o Barbera, a seconda delle preferenze). Quest'ultima preparazione consente di apprezzare la raffinata combinazione di profumi e di aromi che sono legati al ripieno del raviolo, senza interferenza con gusti che possono derivare dalla combinazione con sughi.

Ricetta : Torta di porcini e patate (aglio, prezzemolo)

Sbucciare le patate, tagliarle a fette dello spessore di circa 1 cm. e bollirle in acqua salata per circa 7-8 minuti in modo da poterle scolare non ancora del tutto cotte. Raffreddare le fette di patata in acqua fredda e corrente, per fermare la cottura. Per questa preparazione si utilizzano grosse cappelle di porcini giunti a maturazione che vanno tagliati a fette di circa 2 cm. di spessore. In una teglia rettangolare da forno, porre un po' d'olio sul fondo ed iniziare ad adagiare verticalmente cioè in costa, in modo alternato, fette di patate e di funghi fino a coprire tutta la teglia in modo uniforme (fare attenzione che, per mancanza di porcini o patate sufficienti, le fette non vadano ad adagiarsi sul fondo della teglia). Salare ed inaffiare questa preparazione con un filo d'olio d'oliva e distribuendovi sopra in modo uniforme il pane grattugiato molto fine. Porre in forno a 200 gradi per circa 20-25 minuti; cinque minuti prima di questo termine ritirare la teglia dal forno, distribuire sopra l'aglio ed il prezzemolo che avrete tritato in precedenza ed ultimare la cottura. Quando il pane grattugiato avrà acquistato un bel colore dorato, ritirare dal forno.

Ricetta : Bistecca alla cacciatora (semi di finocchio)

Utilizzare una fetta di filetto un po' spessa e ben frollata. Mettere poco olio in una padella e quando l'olio inizierà a fumare, mettere le bistecche e cuocere a fuoco vivo da entrambe le parti. Terminata la cottura, condirle con sale e pepe e porle al caldo fra due piatti. Versare ora nella padella mezzo bicchiere di marsala e mezzo di vino rosso e con un cucchiaino di legno staccare il fondo di cottura. Lasciare evaporare un po' di liquido ed aggiungere aglio tritato e semi di finocchio. Dopo un minuto o due, aggiungere qualche cucchiaino di conserva di pomodoro. Appena la salsa si sarà addensata, versarla sulle bistecche e spolverizzare in ultimo con un po' di prezzemolo tritato.

Ricetta : Spaghetti con aglio, olio ed acciughe (prezzemolo od origano)

Lavare e spinare le acciughe, preferibilmente del mar Ligure. Far soffriggere in padella due spicchi d'aglio, che quando inizieranno a colorire andranno tolti. Lasciare raffreddare l'olio, aggiungere le acciughe lavate e salare. Far soffriggere le acciughe, girandole nel tegame e dopo un paio di minuti, aggiungere la polpa di pomodoro sminuzzata; porre il coperchio sul tegame e far cuocere ancora per 4-5 minuti. Spegnerne il fuoco ed aggiungere, a seconda dei gusti, prezzemolo tritato oppure origano. Entrambe le preparazioni sono molto gustose e ricche di profumo. Con questo sugo naturalmente si condiscono gli spaghetti cotti al dente, ottenendo un ottimo piatto unico.

Ricetta : Sugo di funghi al rosmarino (rosmarino)

Una maniera gustosa di preparare un sugo di funghi, in cui non figura, come ingrediente, il pomodoro, è questa semplicissima ricetta che consente di apprezzare il gusto e l'intenso profumo dei funghi, non alterato dalla presenza di altri aromi.

Si utilizzano di preferenza funghi porcini, ma si possono anche impiegare altri tipi di funghi mangerecci. I funghi ben puliti, vanno velocemente lavati e subito asciugati per non fare assorbire acqua e devono esser tagliati in piccoli cubetti. Soffriggere in olio alcuni spicchi d'aglio e due rametti di rosmarino; quando l'aglio inizierà ad acquistare un colore nocciola, toglierlo dalla padella ed aggiungere i funghi. Soffriggere fino a cottura ultimata i funghi, rimstando frequentemente con un cucchiaino di legno. Ottenuto questo sugo e tolti i rametti di rosmarino, si condiranno spaghetti o fettuccine, ultimando con formaggio parmigiano.

Ricetta : Lombatine di vitello alla salvia (salvia)

Le fette di carne ricavate dal lombo di vitello devono essere molto tenere. Rosolate che siano in olio, unite una decina di foglie di salvia e cuocete a calore leggero; condire con sale e pepe e continuare a rosolare la carne sino a che non avrà assunto una colorazione biondo scura.

Continuando ancora la cottura, sempre a calore moderato, se le foglie di salvia tenderanno a rinseccare troppo, aggiungere qualche goccia di acqua.

A cottura ultimata la salvia avrà conferito alla carne il tipico profumo e sapore di questa erba, che generalmente si lega bene alle carni in genere ed a preparazioni a base di fegato in particolare.

Ricetta : Fave con prosciutto e santoreggia (santoreggia)

Utilizzando fave primaverili giovani, sciogliere in una casseruola 50 gr. Di burro e farvi rosolare le fave a fuoco lento per 2-3 minuti, mescolando. Aggiungere una piccola manciata di santoreggia tritata e tanta acqua fino a coprire le fave; far bollire a fuoco più vivo per 10 minuti, sino a che le fave non siano divenute tenere ed il liquido quasi del tutto consumato. Tagliare il prosciutto a dadini ed aggiungerlo alle fave con due nocciole di burro; proseguire rimstando per qualche minuto. Condire con sale e pepe.

Ricetta : Fegato di coniglio al timo (timo)

Pianta aromatica non molto utilizzata in molte cucine, trova frequente impiego nella cucina mediterranea ed è tesa ad esaltare gusti ed aromi della stessa.

Utilizzando fegato di coniglio non allevato industrialmente, è necessario cuocere i fegati sulla brace a calore non eccessivo, usando una griglia. A parte, in casseruola, sciogliere alcune noci di burro alle quali si aggiunge del timo di campagna finemente tritato; il calore di cottura deve essere molto moderato. A cottura ultimata il burro fuso viene scolato sugli spiedini di fegato ancora caldi.

Ricetta : Frittata di tarassaco (tarassaco)

Il tarassaco è volgarmente chiamato “dente di cane” per la evidente seghettatura che presentano le foglie. In alcune regioni d’Italia, le piantine giovani vengono consumate bollite a scopo depurativo e diuretico. Sempre bollito, il tarassaco, scolato bene dall’acqua di cottura e raffreddato, può essere utilizzato, opportunamente tritato, per confezionare saporite frittate primaverili unendo allo stesso, uova fresche battute, formaggio e qualche fogliolina di maggiorana. La maggiorana conferirà alla frittata un sapore decisamente invitante ed aromatico.

Ricetta : Funghi fritti in padella (porcini)

Si utilizzano esemplari ormai giunti a maturazione ed ancora consistenti. Questa antica ricetta in uso in alcuni paesi dell’Oltregiogo, si differenzia dalle comuni preparazioni che prevedono una panatura previa immersione in uova battute e farina. A nostro avviso, il vantaggio è legato principalmente al mantenimento integrale del gusto del porcino.

Scegliere porcini ben maturi e ricavarne fette di circa 2 cm. di spessore, immergere le stesse in farina di mais, cercando di far aderire il più possibile la farina; in padella, con abbondante olio di oliva friggere le fette di fungo così preparate. Appena avranno assunto una colorazione dorata, adagiarle su carta assorbente, salarle e consumarle molto calde.

Ricetta : Cappelle di porcini alla brace (porcini o altri funghi)

E’ preferibile usare il porcino, ma si possono utilizzare anche la colombina verde (*russula virescens*) o il lattario del pino (*lactarius deliciosus*). E’ necessario preparare una brace abbondante che mantenga a lungo la cottura ; su di una graticola, porre le cappelle dei funghi dopo aver praticato due profonde incisioni in croce.

A metà cottura, in corrispondenza delle incisioni, deporre un trito di aglio e prezzemolo, spennellando i funghi con olio d’oliva e salare. Cuocere da entrambe le parti i funghi e servire.

Ricetta : Cinghiale dell'Oltregiogo (bacche di ginepro)

Questa preparazione, con infusione preliminare della carne, è un po' elaborata, ma ricca di profumi e gusti che derivano da un abbondante impiego di erbe aromatiche. E' preferibile utilizzare la carne di un cinghiale ancora giovane (30-40 kg.), che, tagliata a pezzi, va posta in una infusione così composta : vino di buona qualità (dolcetto o barbera), cipolla, sedano, alloro, carota, chiodi di garofano, pepe, sale, bacche di ginepro. Tagliate i pezzi di cinghiale, lavarli prima in acqua e poi in vino, immergerli nella marinata ed aggiungere qualche cucchiaio di aceto, badando che i pezzi siano sommersi nella infusione per almeno 36 ore; è anche necessario girare i pezzi nella marinata alcune volte. In casseruola di terraglia, porre un pezzo di burro, una fetta di grasso di prosciutto tritata con cipolla; fare soffriggere ed aggiungere i pezzi di cinghiale ben scolati, rosolare la carne ed aggiungere poi il vino della marinata, unitamente a tutti i gusti utilizzati nella marinata, coprire il tegame e cuocere lentamente. Quando la carne (circa 2 ore di cottura) sarà pronta, passare la salsa al setaccio o frullatore con tutte le erbe ed unire un cucchiaio di zucchero se il vino risultasse troppo aspro. La salsa così ottenuta verrà arricchita di un cucchiaino di cacao e di cognac, riscaldata e portata a giusta densità, versata sui pezzi di cinghiale.

Ricetta : "La puta" (castagne)

Una antica ricetta, legata alle cascine situate intorno al valico di Capanne di Marcarolo. La scarsa essenzialità degli ingredienti, denota la povertà di una cucina tesa ad utilizzare i soli alimenti che una volta erano a disposizione in queste montagne. Le castagne sbucciate, previa bollitura che permette di pulirle della pellicina interna, vengono scolate, poste nuovamente a cuocere in pentola con poca acqua ed un po' di sale; mentre le castagne bollono unire la farina di mais in quantità pari alle castagne; la cottura va proseguita per circa 45 minuti, mescolando frequentemente. La "puta" così ottenuta si può consumare in due modi : 1) scodellare nei piatti fondi e, una volta che sia un po' assodata aggiungere latte di montagna; 2) lasciare raffreddare la "puta" e scodellare in un grosso piatto da portata in modo da ottenere la forma di un budino. Quando il composto si sarà raffreddato e solidificato, tagliare a fette con uno spago sottile. Le stesse fette verranno poi abbrustolite su una piastra di ghisa.

Ricetta : Minestrone col latte (fagioli)

In acqua bollente e salata aggiungere una buona quantità di fagioli borlotti, un po' di patate e zucca tagliate a pezzetti; a cottura ultimata, aggiungere una

certa quantità di latte di montagna e versare in pentola tagliolini impastati in casa con poco uovo. Questo saporito minestrone va mangiato tiepido, ma è possibile consumarlo anche freddo.

Ricetta : Torta di riso (erbe aromatiche miste)

La torta di riso salata rappresenta una preparazione legata ad un'area territoriale molto circoscritta (Bosio, Alice, Cadepiaggio, Costa, S. Stefano) e pare sia da rapportarsi in passato ad una cultura culinaria tipicamente agricola. La ricetta originaria pare nata a Bosio. Gli abitanti della zona pedemontana erano soliti in piena estate, quando cessavano i lavori nelle vigne, andare "in Lombardia" per la raccolta del grano e del riso e far così quadrare i magri bilanci familiari. Al ritorno, oltre che denaro contante, portavano a casa anche i prodotti del loro lavoro. Il riso, misto ad altri sostanziosi elementi, costituiva in questa ricetta, la base per un piatto ricco di proprietà caloriche e di gusto. Per mezzo kg. di riso si utilizza per la cottura un litro ed un quarto di acqua. Il riso assorbirà tutta l'acqua cuocendo; a fine cottura aggiungere un mestolo di olio di oliva di frantoio e due bustine di zafferano. Si deve badare che il riso sia cotto al dente. Quindi si aggiunge circa 100 gr. di formaggio parmigiano grattugiato. Lasciare quindi raffreddare il riso ed aggiungere ancora tre uova battute ed ancora qualche cucchiaino di olio. In precedenza sarà stata preparata una sfoglia di pasta che verrà adagiata su di una teglia da forno in modo che i bordi escano un po' dalle pareti laterali. Sulla sfoglia si deve spennellare dell'olio di oliva; si adagia sulla sfoglia il composto così lavorato e su quest'ultimo si passerà ancora una battuta d'uovo con formaggio grattugiato e polvere "saporita" (erbe aromatiche miste). Quindi spennellare con una chiara d'uovo montata tutta la superficie e passare la teglia in forno a 200° fino a che la torta non avrà acquistato un bel colore dorato.

Ricetta : Stoccafisso alla antica moda di Bosio (aglio, prezzemolo, olive)

Una maniera un po' strana, se non anomala di cucinare lo stoccafisso, deriva da una antica ricetta di Bosio, che prevede la cottura senza previamente far ammolare lo stoccafisso. Il pesce essiccato viene sminuzzato, strappandolo a pezzi con pinze o tenaglie. Ottenuti così piccoli pezzi, si procede ad una cottura in acqua bollente, per circa 10 minuti; scolato, il pesce viene cucinato in una maniera che si rifà un po' alla "buridda" genovese. Si prepara un soffritto con olio, cipolla, sedano, carote ed un peperone maturo tritato. Poco dopo si aggiungono fette di funghi ammolati e strizzati, una piccola manciata di pinoli ed uno spicchio d'aglio. In seguito si aggiungono al tutto alcune acciughe

salate, dopo averle pulite e lavate e delle olive snocciolate. A tal punto i pezzetti di stoccafisso saranno aggiunti a questo profumato intingolo. Dopo circa 20 minuti di cottura aggiungere prima un bicchiere di vino bianco secco e poi dei pomodori pelati. Salare e pepare, continuando la cottura col coperchio sul tegame (si consiglia di usare un tegame di terracotta). Se il fondo di cottura tenderà ad asciugare, aggiungere di quando in quando acqua calda mescolando. Mezz'ora prima della prevista fine cottura, aggiungere patate tagliate a pezzi, ultimando con prezzemolo tritato. Il fondo di cottura dovrà diventare oleoso.

Ricetta : riso in cagnone (salvia)

Cuocere il riso in abbondante acqua salata; scolarlo piuttosto al dente e portarlo in un piatto di portata con abbondante formaggio parmigiano grattugiato. Tenere al caldo. A parte, fondere del burro in una casseruola con alcuni spicchi d'aglio schiacciati e delle foglie di erba salvia. Quando il burro inizierà ad assumere un colore nocciola chiaro, spegnere, eliminare aglio e salvia e versare il burro sul riso. Mescolare e servire ben caldo.

Ricetta : cosciotto d'agnello arrosto (menta)

Preparare un bel cosciotto d'agnello bene in carne; condirlo con sale e pepe e cuocerlo in forno con olio e poco burro. Durante la cottura, innaffiarlo alcune volte col fondo di cottura. Quando la carne avrà acquistato un bel colore dorato e sarà cotta, porre il cosciotto su un piatto da portata e guarnirlo con ciuffi di insalate di stagione. Raccogliere il fondo di cottura a parte e deglassarlo con un po' di vino bianco, facendolo un po' consumare. Si consiglia di tritare 50 gr. di foglie di menta così preparata : tritare 50 gr. di foglie di menta, unirvi 25 gr. di zucchero, 200 cc. di aceto bianco, sale, pepe e 4 cucchiaini di acqua; mescolare bene e tenere in fresco in attesa dell'impiego.

Ricetta : minestra di bavette (maggiorana)

Questa minestra che ebbi occasione di gustare in una cascina di Capanne, è di sicura derivazione ligure, tipica di una cucina che tendeva ad utilizzare tutto. Infatti questa gustosa ricetta era preparata con il brodo di cottura della conosciutissima "cima". Quando si preparava la cima, sempre in famiglia veniva servita questa minestra. Nel brodo portato ad ebollizione, aggiungere le bavette (linguine) ed un trito di maggiorana. A cottura ultimata delle bavette aggiungere sale e poco pepe ed uova battute con parmigiano grattugiato.

CONSERVAZIONE DELLE ERBE E VERDURE AROMATICHE

I piatti di una cucina arricchita da erbe aromatiche, senza dubbio, oltre a garantire sapore e squisitezza, comportano numerosi altri vantaggi in termini di digeribilità e di apporto vitaminico e di oli essenziali benefici all'organismo. Se alle massaie che non si limitano alla sola pasta e pomodoro ed alla bistecca, riesce facile nei mesi estivi utilizzare le erbe aromatiche fresche e non liofilizzate, ben diverso impegno o ricerca devono effettuare per reperirle nei mesi invernali.

Pertanto è sana regola quella di conservarle in estate per l'utilizzo nei mesi invernali; inoltre una oculata valutazione del quantitativo di erbe da utilizzare nel menage culinario, se comporta la fatica di qualche ora, consente di avere una scorta sempre a portata di mano.

Pochi sanno che persino Napoleone Buonaparte, memore dello scorbuto che aveva colpito il suo esercito nella spedizione d'Egitto, si interessò ai problemi della conservazione di cibi da distribuire alle sue truppe sottoposte a continui spostamenti legati alle esigenze di un teatro bellico sempre più vasto; egli aveva pertanto bandito un concorso per la conservazione dei cibi, in particolare frutta e verdura che, ricchi di vitamina C preservavano appunto dall'insorgere dello scorbuto .

Il merito indiscusso di avere inventato la prima industria conserviera spetta al cuoco francese Appert che aveva condotto fin dal 1798 studi sulla conservazione delle derrate alimentari in vasi chiusi : nel 1810 si occupò dell'argomento il governo francese, nominando una commissione di cui faceva parte anche il chimico Gay-Lussac.

Nel 1811 Appert pubblica il suo libro "Livre de tous les menages, ou l'art de conserver pendant plusieurs années les substances animales et vegetales". Accanto alla sterilizzazione dei vasi a bagnomaria, Appert ricorse anche a quella a vapore, inventando una sorta di autoclave che manteneva la sterilizzazione costante a 100°.

Pure Greci e Romani ricorrevano a diversi mezzi di conservazione delle sostanze alimentari : le salature, l'affumicatura, l'essiccamento, i balsami, le resine, le cere, l'aceto ed il miele. Tutte tecniche che consentivano, anche se empiricamente e con risultati non sempre certi, di ostacolare la riproduzione dei microrganismi, principale fattore di deterioramento dei cibi. Cere e resine venivano sciolti e versati su uva ed altre frutta; i legumi venivano posti in vasi ricoperti di aceto, sigillati ed immersi nella cenere. Come vedremo, nell'exkursus delle ricette che andiamo a presentare si fa ancor oggi uso di

mezzi adottati dagli antichi e che tuttora posseggono tutti i requisiti per una sana conservazione. Si fanno qui seguire alcuni consigli pratici per la conservazione di alcune erbe aromatiche e ricette con impiego di erbe aromatiche.

Aglione sott'olio

Ingredienti : 50 spicchi d'aglio nettati della pellicina, olio extravergine, barattoli sterilizzati.

Tritare finemente, anche col tritaverdure, l'aglio. Inserire il trito nei barattoli e coprire di olio. Conservare in luogo asciutto e fresco. Potrà utilizzarsi anche l'olio aromatico, aggiungendone del nuovo, in modo tale da coprire bene il trito.

Basilico sotto sale

Ingredienti : 300 gr. di basilico, non ancora giunto a maturazione, 250 gr. di sale fino, olio extravergine, barattoli sterili.

Lavare le foglie del basilico ed asciugare all'ombra in un canovaccio. Inserire le foglie nei vasetti, alternando i vari strati con sale fino, comprimendo per far uscire l'aria esistente fra le foglie. Coprire il tutto con olio, badando che questo, dopo 2 o 3 giorni, non sia calato al di sotto del livello del basilico; in tal caso, aggiungere ancora dell'olio. Conservare in luogo fresco e buio.

Basilico essiccato

Staccare le foglie del basilico e lavare accuratamente. Riporle su una grossa asse o ripiano all'ombra fino a quando non saranno essiccate. Alcuni riuniscono in mazzi i rametti di basilico e li fanno essiccare all'ombra. In entrambi i casi il prodotto essiccato può essere conservato in luogo asciutto in sacchetti di carta da pane chiusi all'estremità; il basilico può essere usato, previo sbriciolamento, per aromatizzare varie vivande.

Capperi sott'aceto

Ingredienti : capperi 700 gr., 500 cl. di aceto, 4 chiodi di garofano, 5 grani di pepe, 3 foglie di alloro, sale.

Lavare e scolare i capperi. Cospargerli di sale e lasciarli macerare per 2 giorni. Bollire tutti gli altri ingredienti, eccetto capperi, nell'aceto per 2 minuti e raffreddare. Mettere nei barattoli i capperi unendo un pizzico di sale; versare nei barattoli l'aceto, chiudere e conservare in luogo fresco.

Cipolline sott'olio

Ingredienti : 1 kg. di cipolline sbucciate, 1 lt. di aceto bianco, 1 cucchiaio di zucchero, 2 foglie di alloro, 7 grani di pepe, olio, sale.

Gettare in acqua bollente acidulata con aceto per 3 minuti le cipolline. Ritirarle, asciugarle e disporle nei vasi. Far bollire l'aceto con zucchero e gli aromi indicati. Filtrare e versare, ancora caldo, sulle cipolline. Disporre in ogni vaso due foglie di alloro e qualche grano di pepe. Raffreddare i vasi avvolti in canovacci e previa bollitura e conservarli in luogo fresco e buio.

Crauti al ginepro

Ingredienti : 1 cavolo bianco, raccolto dopo il gelo, 3 spicchi d'aglio, 4 foglie di alloro, 10 bacche di ginepro, olio, aceto.

Tagliare i cavoli finemente, eliminando le coste dure. Metterli in una pentola capace, ove si verserà una piccola manciata di sale grosso ed un bicchiere d'acqua.

Portare ad ebollizione la pentola, girando di tanto in tanto i cavoli che cederanno l'acqua di vegetazione. Versare i cavoli bolliti dentro un colapasta e strizzarli con un cucchiaio od un peso e tenerli da parte. Versare l'olio in una pentola in grado di contenere i cavoli. Far rosolare in olio l'aglio e l'alloro.

Versare i cavoli e rigirarli continuamente, aggiungendo 3 cucchiaini di aceto e le bacche di ginepro. Far lessare per mezz'ora a fuoco lento, aggiungendovi qualche cucchiaio d'acqua. Far raffreddare il tutto e consumare i crauti così cucinati con cotechino di qualità.

Fagioli all'uccelletto

Ingredienti: 1 kg. di fagioli : freschi o fatti rinvenire per una notte in acqua e bolliti per una mezz'ora, 1 bicchiere di olio di oliva, 1 pomodoro pelato, 1 cipolla, 6 spicchi d'aglio, 10 foglie di salvia, mezzo cucchiaio di zucchero, brodo, sale e pepe.

Soffriggere cipolla, aglio e salvia tritati. Rosolare il tutto, aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti. Aggiungere i fagioli e far insaporire per 10 minuti. Salare, pepare, aggiungere lo zucchero ed il brodo bollente (brodo vegetale o di carne magra). Portare ad ebollizione e spegnere controllando che i fagioli siano teneri. Riempire i contenitori, aggiungere le foglie di salvia e coprire con velo d'olio. Chiudere i contenitori e sterilizzare per un'ora.

Funghi in polvere

Ingredienti : funghi porcini secchi mescolati al cantharellus cibarius essiccato od al cratherellus cornucopioides (detto anche trombetta dei morti).

Dopo aver essiccato al sole i funghi consigliati, è possibile polverizzarli con un macinino elettrico, conservando la polvere in barattoli chiusi. La stessa potrà essere utilizzata per insaporire carni, risotti, salse, stufati, senza dover procedere all'ammollo dei funghi secchi. Provate!

Peperoncini essiccati

Ingredienti : peperoncini piccanti rossi, olio.

Lavare ed asciugare i peperoncini. Infilzatele nel picciolo con un grosso ago e, mantenendo uno spazio fra i peperoncini, far passare nel foro praticato uno spago. Essiccatele al sole, ritirandole la sera per evitare l'umidità notturna. Quando saranno ben essiccati, sfilatele e metteteli in vasi sterilizzati, ricoprendole con olio di oliva oppure polverizzatele con un macinino elettrico.

Peperoni sotto la raspa

Ingredienti : peperoni lunghi, mosto d'uva con la raspa (si trova nelle cantine dopo la torchiatura dell'uva), rametti di rosmarino.

Lavare per bene i peperoni interi senza togliere i semi e badare che siano ben asciutti. Riporli in una piccola damigiana dal collo largo, insieme ai rametti di rosmarino (le damigiane si trovano in negozi specializzati), alternandoli con strati di raspa. Riempire la damigiana con il mosto, in modo da coprire gli spazi vuoti fra i peperoni.

Prezzemolo sott'olio

Ingredienti : prezzemolo ed olio di oliva.

Lavare ed asciugare bene le foglie, senza lasciare residui di umidità. Mettere le foglie nei barattoli, premendo per fare uscire l'aria imprigionata. Ricoprire d'olio e conservare al fresco. Prima di riporre, attendere 2 o 3 giorni controllando eventualmente il livello dell'olio; se non copre il prezzemolo, aggiungerne dell'altro.

Prezzemolo sotto sale

Ingredienti : prezzemolo ed olio di oliva.

Lavare ed asciugare bene le foglie. Tritarle finemente e deporle in una ciotola con una manciata di sale. Disporle nei vasetti, ricordando di porre in fondo il sale, poi il prezzemolo, sopra ancora uno strato di sale.

Zucchine in carpione

Ingredienti : Zucchine tagliate a bastoncino, cipolle, aglio a fettine, foglie di salvia, aceto, un po' d'acqua, sale, grani di pepe, olio extravergine.

Friggere i bastoncini di zucchine ; bollire acqua, aceto, sale, pepe per 1 minuto. Porre le zucchine in vasi di vetro, aggiungendo a strati cipolla, aglio, salvia e pepe. Far intiepidire l'aceto già bollito, versarlo nei vasi e chiudere ermeticamente.

Vino di salvia

Ingredienti : 100 foglie di salvia, 1 lt. di vino bianco secco, 2 cucchiari di miele.

Fare macerare per 10 giorni le foglie di salvia nel vino bianco e nel miele. Filtrare con una tela. Questo vino così aromatizzato è particolarmente indicato per alleviare infiammazioni bronchiali. Si consiglia di utilizzare prima dei pasti.

Maggiorana essiccata

Erba tipica della cucina ligure, è indispensabile, come si è già visto nella preparazione dei ravioli. Il suo impiego si sta diffondendo ad altre cucine regionali per il profumo intenso che conferisce alle vivande. Ai fini di conservazione, è preferibile coglierla od acquistarla in estate. Le foglioline, lavate ed asciugate per bene, saranno fatte seccare all'ombra in un luogo aerato. Ad essiccazione avvenuta, riporla in sacchetti di carta od in vasetti, dopo averla polverizzata. Il superbo profumo conferito da questa erba, consente alla solita bistecca una veloce ma saporitissima variante : in un tegame con olio, poco burro ed aglio tritato si pongono le bistecche infarinate, facendole rosolare. Aggiungere un po' di vino bianco, un pizzico di maggiorana fresca od in polvere.

Rosmarino essiccato

Ingredienti : rosmarino, olio, aglio.

Staccare gli aghi del rosmarino dai rami dopo averli lavati. Fare asciugare bene. Tritare il rosmarino e l'aglio. Riporre il tutto in un vaso e ricoprire di olio di oliva. Chiudere ermeticamente il barattolo e consumare entro 2 mesi.. Con il precedente procedimento è pure possibile essiccare e conservare timo e salvia.

BREVI CENNI DI GEOMORFOLOGIA DEL TERRITORIO

Riferendoci al territorio del "Parco Capanne di Marcarolo" che è stato oggetto prevalente della nostra indagine ci è parso opportuno introdurre alcune considerazioni sull'assetto del territorio: infatti se è vero che il territorio del parco presenta indiscusse peculiarità sotto il profilo naturalistico in senso lato, vuoi per le attrattive spettacolari di certi paesaggi, vuoi per interessanti aspetti floro-faunistici, è altresì importante sottolineare come certi aspetti geologici del territorio siano di una singolarità tale da indurre a definirlo "Parco geologico", come recentemente si è affermato.

La quasi totalità del territorio, oggetto della nostra attenzione, nota nella letteratura geologica come "Gruppo di Voltri", formazione costituita da calcescisti ed ofioliti, pur inserita geograficamente nell'appennino piemontese-ligure, viene a far parte, geologicamente parlando, delle Alpi. Una piccolissima parte del territorio inserito nel Parco interessa affioramenti rocciosi appartenenti alla zona Sestri-Voltaggio ed al bacino terziario piemontese nel suo estremo limite Nord.

L'associazione litologica principale in questo mare di calcescisti ed ofioliti comprende serpentiniti, metagabbri, prasiniti e localmente possiamo osservare notevoli sviluppi di ultramafiti poco metamorfosate di colore rossastro.

Le rocce carbonatiche, inserite in una piattaforma marina di età triassica si osservano in territori di dimensioni limitate, come ad esempio in località Ferriere con la presenza di calcari marnosi e argillosi e presenza altresì di quarzi auriferi.

Nel centro territoriale del Parco i maggiori rilievi, Tobbio, Tugello, Figne, Poggio, dagli aspri e frastagliati contorni, resistentissimi all'erosione operata dagli agenti atmosferici, sono costituiti da rocce ofiolitiche, subito riconoscibili perchè prive di stratificazione. Queste rocce derivano dalla solidificazione delle subeffusioni laviche sottomarine, ricche di sali di ferro e di magnesio, che stazionarono per milioni di anni sul fondo dell'oceano che ivi si trovava circa 150 milioni di anni fa.

Questo assetto strutturale delle formazioni ofiolitiche, qui sommariamente descritto, viene ad essere interessato e complicato da molteplici episodi tettonici di tipo alpino; le rocce si presentano profondamente fratturate e brecciate in senso orizzontale e verticale ed i contatti tra i diversi litotipi sono prevalentemente di natura meccanica. L'intensa fratturazione delle rocce consente la formazione di numerose sorgenti di ridotta portata. Talora lo scorrimento delle acque in discontinuità rocciose di maggiore profondità consente la for-

mazione di sorgenti minerali, in quanto tali acque, raggiunte notevoli profondità, hanno modo di riscaldarsi a contatto di carbonati ed altri sali minerali. Tali affioramenti di esigua portata consistono in piccole fuoriuscite di acque di tipo sulfureo-alcantino, ricche generalmente di idrogeno solforato; la notevole presenza di pirite di ferro ed altri solfuri, di cui abbondano le rocce ofiolitiche, consente lo sviluppo di tali gas nelle acque.

Fra le numerose sorgenti presenti prevalentemente lungo il corso dei torrenti Piota e Gorzente possiamo citare, per il notevole interesse, quella situata a monte della confluenza tra il Gorzente ed il rio Tugello.

Un breve cenno va fatto, inoltre, alla presenza di vene o filoni di quarzo aurifero che in passato hanno destato l'interesse di varie Società minerarie per l'estrazione dell'oro.

D'altronde, lo sfruttamento minerario risale già ad età romana con l'impiego di notevoli mezzi tecnici e di enorme mano d'opera.

Tracce evidentissime si rinvengono a valle dei Laghi Lavagnina per la presenza lungo i terrazzi alluvionali, di imponenti masse di ciotoli ben allineati. Lo sfruttamento minerario più recente risale alla fine 1800 per la presenza sul territorio di imprese francesi e belghe; diverse gallerie scavate nei quarzi auriferi in località Ferriere e Cappellana testimoniano un'attività che in passato sembra aver dato notevoli frutti.

Questi brevi cenni di ordine geo-litologico non hanno certo la pretesa di esaurire l'interesse sulla morfologia di questo territorio, ma ritengo possano costituire uno dei motivi più consistenti per la tutela di un Parco che, pur fermamente contestato da molti, dovrebbe rappresentare oggettivamente uno stimolo per la salvaguardia di un ambiente di peculiare interesse scientifico.

I FIORI: SCHEDE BOTANICHE

Si è altresì ritenuto opportuno focalizzare l'attenzione su alcune peculiarità della flora spontanea relativa al territorio del Parco .

Non viene qui fatta la descrizione di tutte le specie presenti sul territorio, ma ci si è limitati ad una succinta descrizione di quelle di particolare interesse sotto il profilo della rarità, dell'interesse botanico e della aspirazione a preservarne la specie.

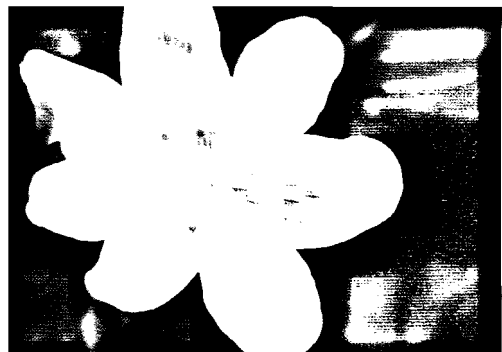
Presentando queste sintetiche schede relative a manifestazioni floreali della zona, non è agevole, data la ricchezza delle specie, procedere ad una selezio-



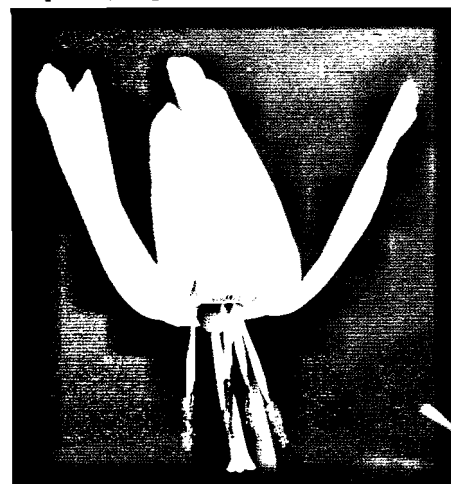
Narciso comune (Narcissus tazeta)



Tulipano (Tulipa australis)



Anemone silvestre (Anemone nemorosa)



Dente di cane (Erithronium dens-canis)



Anemone comune (Anemone hepatica)



Scilla bifolia



Viola bertoloni

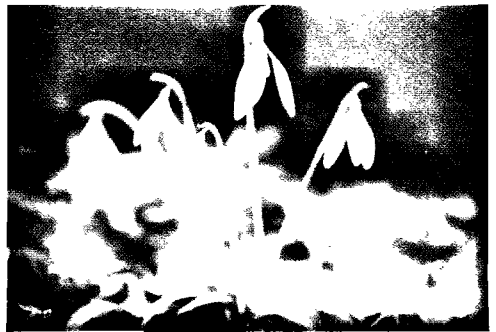
ne, privilegiandone alcune e tralasciandone altre. Ci siamo quindi affidati ad un criterio puramente estetico, all'appariscenza di certi fiori, al fine cromatismo di certe manifestazioni, e ci scusiamo di averne tralasciato altri, soprattutto per problemi di spazio.

La flora del parco "Capanne di Marcarolo", per tutta una serie di fattori di ordine climatico, geologico, geografico, si presenta molto varia, abbondante, a volte con fiori molto rari là dove si sono creati "habitat" molto selettivi. Infatti la presenza di una qualsiasi specie vegetale in un determinato ambiente non è mai casuale, ma deriva dalle esigenze ecologiche della specie e da vicende storiche più o meno recenti. Così, ad esempio, possiamo citare la esclusiva presenza dell' "aster alpinus" sul monte Tobbio, unico sito del nostro Appennino in cui cresce questo fiore tipico delle Alpi Marittime. Questa particolarità, unitamente alla presenza di rocce Ofiolitiche di tipo alpino, ha fatto affermare ad alcuni studiosi che il cosiddetto "Gruppo di Voltri", nel quale il parco è inserito, se pur geograficamente appartiene all'Appennino, presenta caratteristiche geomorfologiche di tipo alpino. Vogliamo citare un'altra particolarità di tipo alpino, la "viola Bertoloni" che su substrati serpentinosi ha trovato un ottimo habitat, pur trattandosi di una specie che vive sulle Alpi Marittime a quote anche elevate. Possiamo inoltre sottolineare una notevole ricchezza di orchidee, nè possiamo tralasciare la presenza di un paio di piante carnivore, la "Drosera rotundifolia" e la "Pinguicola vulgaris" che rappresentano tipici esempi di estremo adattamento a substrati particolari e molto selettivi.

GALANTHUS NIVALIS

Appartiene alla famiglia delle Amarillidiacee. Si tratta di una specie dalla precoce apparizione sul territorio. Le punteggiature di un colore verde-pallido delle estremità dei tre tepali interni conferiscono a questo fiore, per contrasto cromatico con il niveo candore degli altri tepali, un pregio estetico notevolissimo.

Questo fiore, detto anche bucaneve, viene talora confuso con il campanellino (*Leucoium Vernum*) a causa di notevoli affinità cromatico-morfologiche.

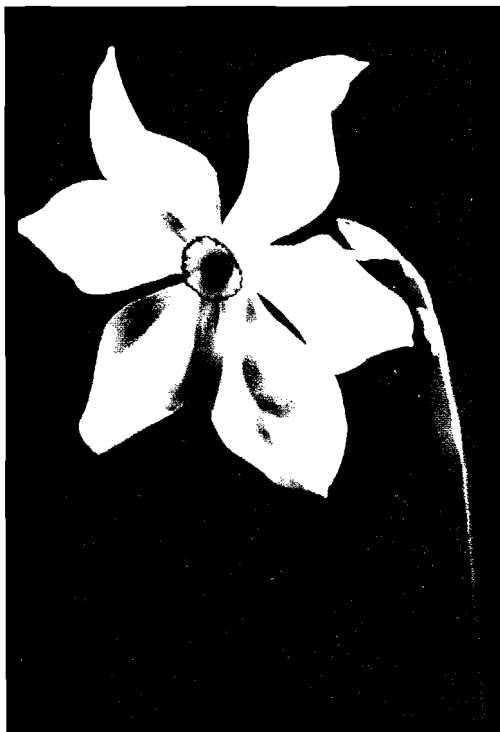


Galanthus Nivalis (Bucaneve)

LEUCOIIUM VERNUM

Anche questa specie appartenente alle Amarillidiacee potrebbe a prima vista confondersi con il Bucaneve. La distinzione è legata alla forma dei sepalì :nel *Leucoium* sono tutti uguali e della stessa lunghezza, mentre il Bucaneve ne presenta tre interni corti e tre esterni più lunghi.

Questo fiore bianchissimo presenta all'apice dei tre tepali straordinarie colorazioni di un verde tenue. Specie protetta.



Narcissus Poeticus

ANEMONIS NEMOROSA

Fiore molto diffuso nei boschi della nostra zona. Fioritura fine marzo-aprile. Stupenda colorazione bianco latte dei petali che presentano sottili striature. La foglia pedunculata presenta verticilli di foglie frangiate, numerosissimi gli stami di color oro.

VINCA MINOR (PERVINCA)

Pianta diffusa ma legata ad Habitat ristretti. Magnifico fiore a cinque petali ineguali che suggeriscono, data la loro struttura, l'idea di un movimento rotatorio ad elica.

Un anello chiaro bianco è al centro della corolla.

SCILLA BIFOLIA

Specie dell'Europa meridionale, è presente in tutte le regioni italiane, ma è poco frequente. Predilige i bordi dei boschi ad una altitudine tra i 700 e 1100 mt. E' caratteristico lo stelo portante i fiori che si diparte alla base di due foglie lungamente lanceolate: per questo è detta Scilla Bifolia.

Stupenda la colorazione di questo fiore e il contrasto cromatico degli stami di colore blu cobalto.

ERYTRONIUM DENS-CANIS

Appartiene alla famiglia delle Liliacee ed è abbastanza frequente nel nostro territorio con fioriture precoci. E' una pianta davvero decorativa con le sue larghe foglie cuoriformi a macchie chiare e porporine. I tepali roseo violetti sono rivolti all'indietro in modo da evidenziare al massimo le antere, produttrici di polline, di un colore blu intenso. Contrasta nettamente il colore bianco latte del pistillo.

ANEMONIS HEPATICA

Appartiene alla famiglia delle ranunculacee e fiorisce molto precoce prima di mettere le foglie; si trova qui piuttosto di frequente e presenta petali di colore vivissimo che variano dall'azzurro tenue al violetto più intenso

NARCISSUS PSEUDONARCISSUS

Detto volgarmente narciso trombone. Vive nella nostra zona da un'altitudine di 500 mt. fino alle più alte vette dell'Appennino con periodi di fioritura rapportati alla elevazione. Il fiore presenta tepali esterni di colore giallo pallido ed una corona interna di color giallo intenso.

NARCISSUS POETICUS

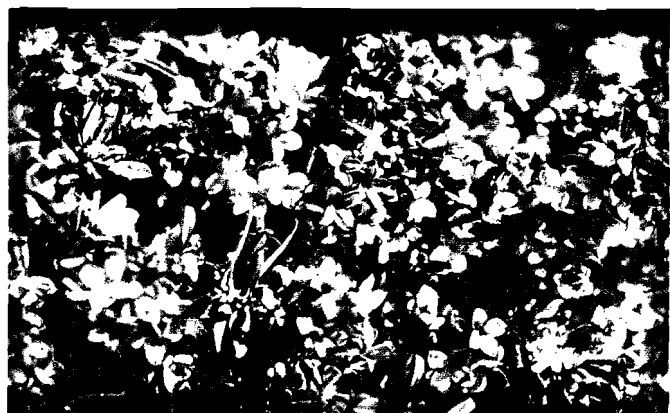
Fiore di una stupenda colorazione candidissima dei petali cui fa da contrasto il giallo intenso della zona centrale fruttifera. Presenta una fioritura leggermente posticipata rispetto allo pseudonarcissus.

ASFODELUS ALBUS

Appartiene alla famiglia delle Liliacee. Pianta erbacea perenne con grosso bulbo globoso di 10 cm. di diametro. Le foglie si dipartono dalla base e sono lanceolate acute; tra le foglie si innalza lo scapo fiorifero alto anche 1-1.5 mt. I fiori sono raccolti in racemo sempre più fitto verso la sommità. Fiori molto aggraziati presentano una colorazione bianco candida o rosata con una nervatura centrale che percorre i petali con una colorazione marrone scuro.



Asfodelus Albus



CROCUS VERNUS

Appartenente alla famiglia delle Crocoidee possiede fiori sia violetti che bianchi. Il fiore è formato da 6 segmenti, riuniti alla base in un lunghissimo tubo, mentre in alto si allargano ripiegandosi a scodella. La parte riproduttiva presenta

una viva colorazione giallo zafferano. Infatti nel nostro Meridione la specie *Crocus Sativus* viene coltivata per ricavarne lo zafferano, costituito dai suoi stimmi. Il *Crocus* predilige zone prative e fiorisce già ai primi di marzo.

DAFNE MEZEREUM

Appartenente all'ordine delle Mirtales è detto comunemente fior di stecco per la fioritura precoce che precede la comparsa delle foglie. E' una pianta arbustiva di circa 1 mt. di altezza e si trova nei boschi dell'Appennino intorno ai 700-900 mt. Nei boschi di latifoglie ancora spogli questo cespuglio fiorito evoca un sommesso messaggio di imminente primavera.

DAFNE ODOROSA

Pianta arbustiva di piccole dimensioni sempreverde, legnosa, alta da 10 a 35 cm. con foglie lineari. Le infiorescenze sono terminali di un bel colore rosa vivo. Fiore che si individua anche senza essere visto per l'intenso profumo emanato. Si trova in zone montane molto limitate e preferibilmente in luoghi aridi e selvaggi.



Dafne odorosa



Tulipa Australis

stano nettamente con il capolino di colore giallo intenso.

La presenza di questo fiore sul Tobbio ha fatto pensare ad alcuni studiosi che lo stesso monte rappresenti un punto di congiunzione tra Alpi ed Appennino sotto il profilo geomorfologico e botanico.

TULIPA AUSTRALIS

Appartiene alla famiglia delle Liliacee ed è un grazioso fiore di color giallo intenso presente nei pascoli dell'Appennino ad una altitudine fra i 700 e 1200 mt. Presenta sei tepali ovali ed appuntiti con sfumature rosse o porporine all'esterno. Le foglie sono due o tre lineari lanceolate

VIOLA BERTOLONI

Appartiene alla famiglia delle Violacee. A differenza della viola odorata, che presenta fiori disposti simmetricamente, questa viola presenta una spiccata asimmetria nella disposizione dei petali e si differenzia dalla prima anche per una dimensione più cospicua dell'intera corolla. Il colore dei petali varia da un azzurro tenue ad un viola più intenso. Le piante si presentano sul terreno formando a volte veri e propri tappeti fioriti. Specie a diffusione non uniforme nel territorio è reperibile con una certa



Viola Bertoloni

ASTER ALPINUS

Appartiene alla famiglia delle Composite ed è una pianta a fioritura assai vistosa che si reperisce di norma sulle Alpi e saltuariamente sull'Appennino. Nel nostro Parco la sua presenza è limitata solo al monte Tobbio. La pianta presenta i petali tipici di una margherita di colore roseo violetto che contra-

frequenza lungo le pendici del monte Figne, mentre è totalmente assente in altre zone del Parco. Fioritura intorno a metà maggio.

ORCHIS PROVINCIALIS

Si rinviene in aree prativi montane fra i 400-900 mt ai margini dei boschi, dove fiorisce in aprile. La colorazione dei petali va da un giallo verdolino tenue ad un giallo carico; la forma dei fiori appare slanciata, grazie soprattutto allo sperone allungato.

Di particolare rilievo la punteggiatura rosso mattone del labello inferiore.



Orchis ustulata



Orchis provincialis



Orchis morio



Orchis provincialis

ORCHIS MORIO

Nel parco è discretamente diffusa. Il colore dei fiori è molto variabile, da un viola scuro a tinte più tenui. Il labello inferiore appare quasi sempre fittamente punteggiato da macchie color porporino. E' una specie che frequentemente coesiste con l'orchis provincialis.

ORCHIS PURPUREA

E' una specie sporadica nel nostro Appennino e si rinviene dai 200 ai 1200



Fitta fioritura di "Viola Bertoloni"

mt. di quota. La curiosa struttura di ogni singolo fiore assomiglia chiaramente ad una figura umana stilizzata o se si vuole, alla figura di un pulcinella, considerata la forma del copricapo.

E' tra le orchidee spontanee della nostra zona una fra quelle di più grandi dimensioni (fra i 50 e 100 cm. di altezza).

EPIPACTIS PALUSTRIS

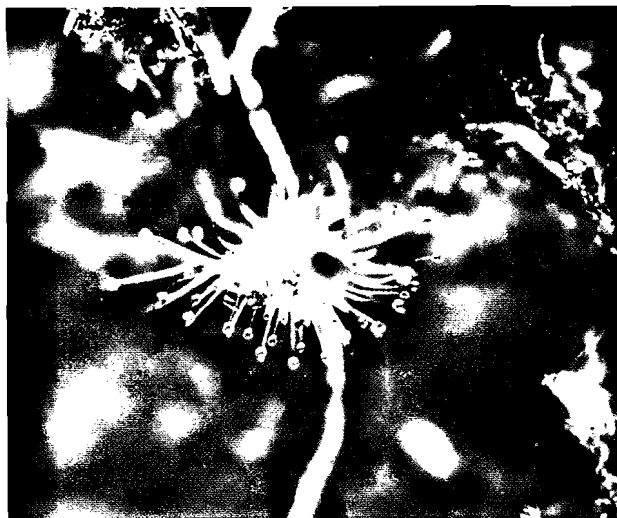
Si tratta di una specie di piccole dimensioni, ma interessantissima per il fiore completamente bianco ed è rara a trovarsi. Esemplare degno di protezione totale.

DACTYLORIZA MACULATA

Il fiore vive in terreni acidi e solo in questi si presenta piuttosto diffusa.



Dactyloriza maculata



Drosera rotundifolia

In piena fioritura costituisce una stupenda pianta con colorazioni che variano dal rosa chiaro al porpora con grande effetto cromatico. L'attributo maculata è dovuto alle lunghe foglie nastriformi che presentano diffuse macchie rotonde di colore bruno-nerastro. Per la straordinaria colorazione dei fiori si può dire veramente che si tratta di una magnifica orchidea.

DROSERA RUTUNDIFOLIA

Appartiene alla famiglia delle droseracee. Trattasi di specie rara che si rinviene nel parco nella sola zona di Costa Lavezzara. La drosera è una piantina alta pochi cm e quindi all'apparenza insignificante, ma se si pensa che è carnivora ci si deve preparare ad un coinvolgimento emotivo; sono semplici ciuffi di foglioline trasformate, dette "ascidi" che assomigliano a racchette da ping pong. Ogni ascidio porta peduncoli provvisti alla sommità di una gocciolina simile ad un nettare gustoso ; si tratta in realtà di trappole adesive sulle quali rimangono invischiati piccoli insetti che lentamente vengono digeriti. Il colore rossiccio assunto da alcuni esemplari non deve trarre in inganno: la drosera possiede la clorofilla e si nutre attraverso il processo fotosintetico. Il fatto che sia carnivora serve solo ad integrare la sua dieta.... dato che vive in terreni poverissimi di azoto. Vive in zone paludose e torbiere del nostro Appennino.



Drosera rotundifolia

PINGUICULA VULGARIS

Appartiene alla famiglia delle lentibulariacee. Anche



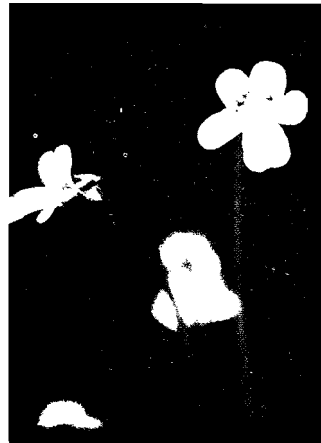
Aquilegia Vulgaris



Tarassaco
(*Taraxacum officinale*)



Pinguicula Vulgaris



Pinguicula Vulgaris

questa specie è carnivora ed alligna in ambienti umidi, in prati a falda superficiale e si rinviene dagli 800 ai 200 mt. Presenta delle foglie basali di un colore verde giallino di consistenza carnosa, dalle quali si diparte un lungo apice fiorifero. Considerato che questa specie è carnivora, verrebbe da pensare che l'insetto venga catturato dal fiore e quindi digerito nel lungo peduncolo.

In realtà le piccole prede animali vengono catturate e digerite sulle foglie basali: il secreto delle foglie dà al tatto l'impressione

di semplice umidità mentre in realtà è capace anche di catturare per la vischiosità farfalle e libellule.

AQUILEGIA VULGARIS

Pianta a protezione totale, predilige sul nostro Appennino terreni rocciosi, ma piuttosto ricchi di umidità.

Presenta cinque sepali di aspetto petaloide e i petali veri e propri sono saldati in un nettario centrale. Sono piante splendide dal punto di vista cromatico ma anche molto velenose.

A

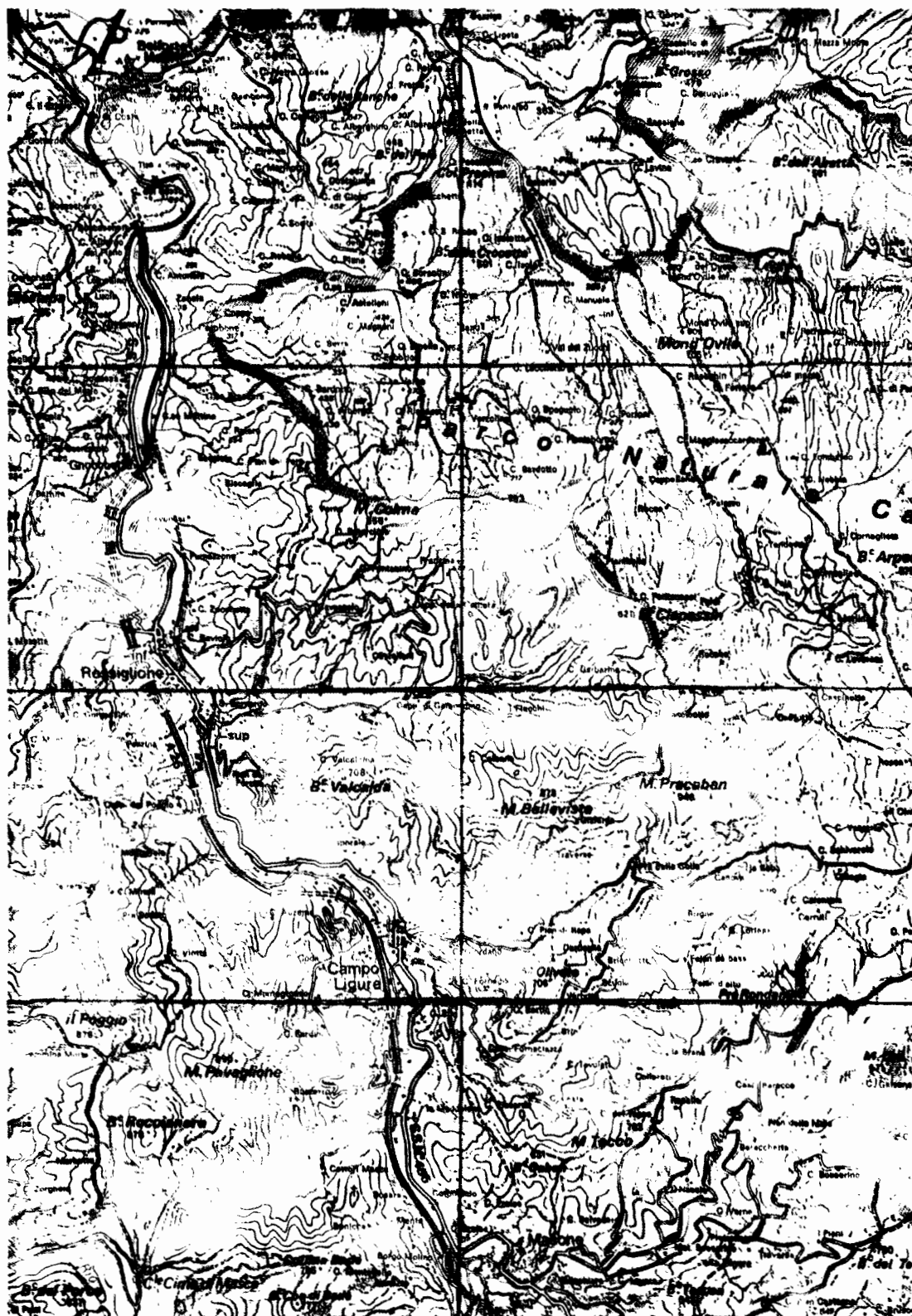
B

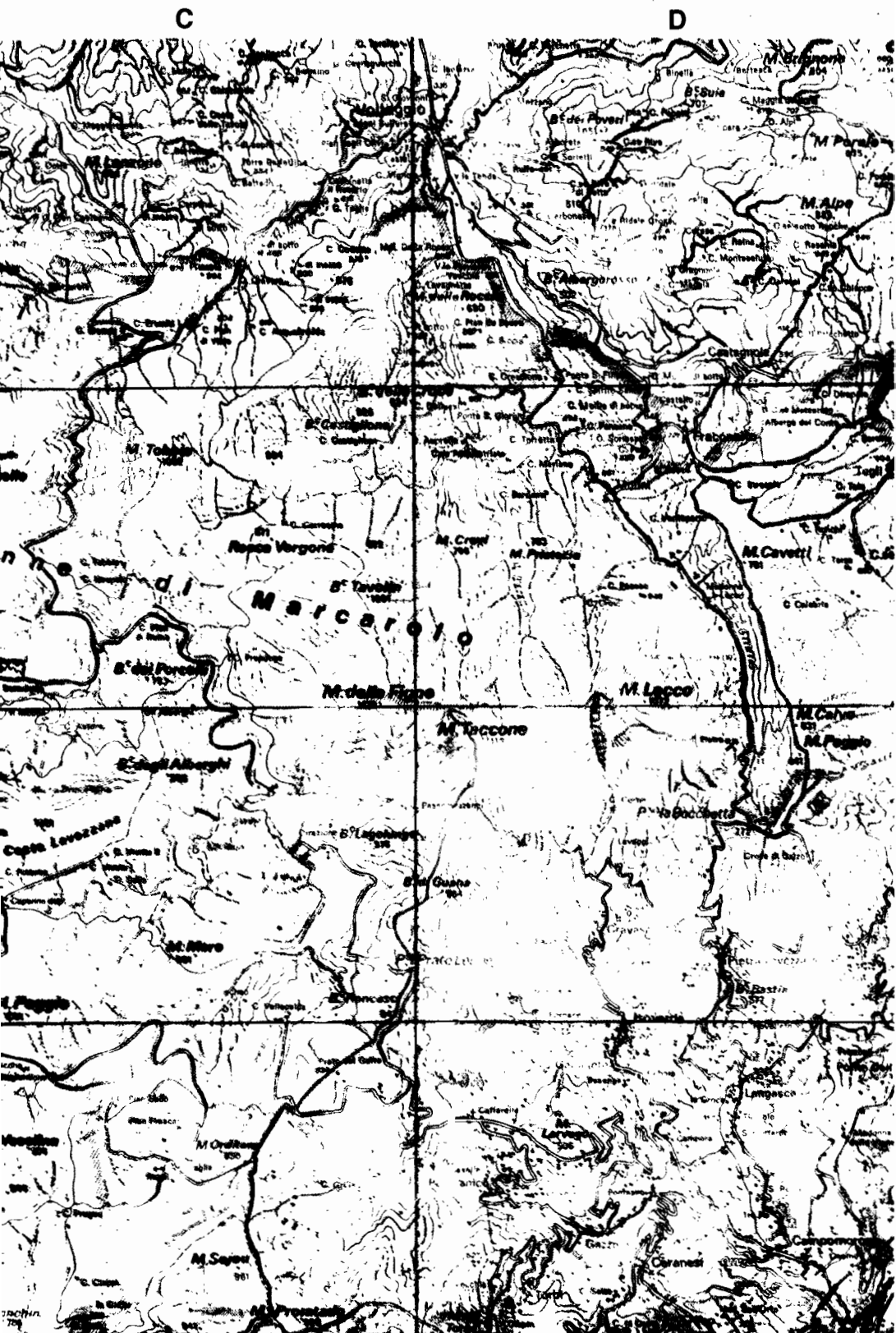
1

2

3

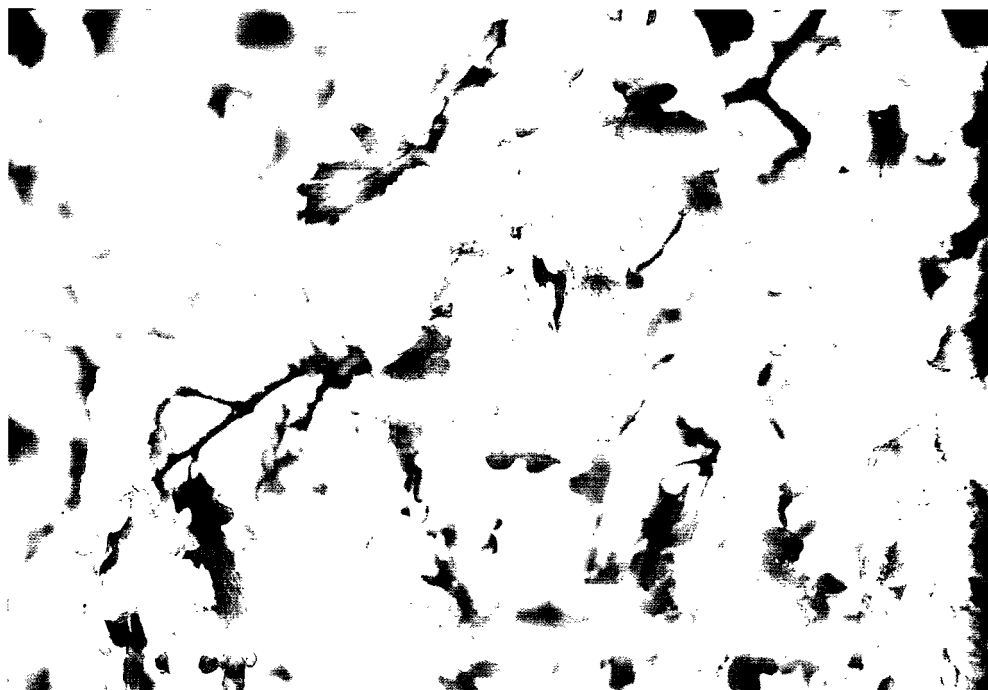
4







Paesaggio autunnale sul 1° lago Lavagnina



Foglie di quercia imprigionate nella neve

I PERCORSI PIU' SUGGESTIVI NELL'AMBITO TERRITORIALE DEL "PARCO CAPANNE DI MARCAROLO"

Terminata qui questa rapida e certamente incompleta rassegna dell'essenze più significative di questo territorio, ci è parso opportuno accompagnarvi fra queste suggestive montagne, prospettandovi tutta una serie di interessanti itinerari che vi consentiranno di scoprire più agevolmente quanto abbiamo esposto e di godere al tempo stesso di angoli visuali di singolare bellezza.

I percorsi descritti sono tutti immessi nel cuore della natura e generalmente lontani dai centri abitati, perché nel silenzio si possa apprezzare meglio la suggestione dei paesaggi e degli aspetti floro-faunistici.

Dobbiamo quindi necessariamente prescindere dall'uso di autovetture, in quanto sarebbero percorribili solo parzialmente, perdendosi comunque larga parte del loro significato di contatto diretto con la natura e con le sue raffinate manifestazioni.

Alcuni di questi itinerari sono percorribili, oltre che a piedi, con biciclette mountain bike.

Abbiamo ritenuto, per un più facile adattamento del lettore ad una pronta comprensione della descrizione degli itinerari, allegare dopo gli itinerari, 7 cartine esemplificative ove sono tratteggiati i percorsi, le quote di livello, le tappe intermedie. Ogni cartina fa riferimento a quadranti in cui è stato suddiviso il parco, sicchè è possibile agevolmente localizzare il percorso desumendolo dalla carta generale topografica del parco, che precede.

1° ITINERARIO :

CIRIMILLA - CAPANNE DI MARCAROLO - SENTIERI DEL PRACABAN - FONTANASSI - SPAGNOLO - BINELLA - CIRIMILLA.

E' consigliabile percorrere questo itinerario in mountain bike in quanto non agevole da affrontare a piedi, mentre in bici lo si copre in circa quattro ore di effettiva pedalata.

Per chi non è pratico della zona, consigliamo di munirsi di una buona carta topografica che indichi i nomi delle cascate e le quote di livello.

La cascina Cirimilla, dotata anche di un buon ristorante, rappresenta il punto di partenza del nostro itinerario ed è situata alla confluenza dei torrenti Piota e Gorzente .

La si raggiunge in auto percorrendo la statale Ovada- Gavi e svoltando a destra subito dopo il ponte del torrente Piota, oppure dipartendosi sulla sinistra a sud di

Silvano d'Orba (circa un chilometro) sulla statale Novi- Ovada. Presso la località Cirimilla la strada asfaltata prosegue su una strada sterrata e si comincia a salire tra boschi di querce e castagni pedalando in bike, abbastanza agevolmente, fino alla cascina Manuale inferiore.

Consigliamo, prima di affrontare una salita molto impegnativa che porta sul bricco Delle Rocche Nere o Mond'Ovile, di fare una piccola sosta per approvvigionarci di un' acqua particolarmente fresca e leggera che sgorga da una sorgente ben visibile dalla strada sul lato sinistro.

Dopo circa due chilometri di dura arrampicata, si giunge su un lungo pianoro alla cascina Maggiafontana, ove nella stagione primaverile (Aprile Maggio) potremo ammirare esemplari di una flora spontanea, certamente degni di nota: dall'Eritronium Dens Canis al Narcissus Pseudonarcissus, all' Anemonis communis, a diverse specie di Uliacee, alle Orchidiacee, quest'ultime con le specie Morio, Provincialis, Dactyloriza maculata.

Verso la fine di maggio giugno potremo ammirare bellissimi esemplare di giglio di S. Giovanni dell'intenso colore rosso-giallo.

Guadagnando quota giungeremo sulla sommità delle Rocche Nere da dove godremo di un magnifico angolo visuale su tutta la pianura e le colline sottostanti da un lato e dall'altro potremo ammirare in basso il percorso del torrente Piota, incassato fra rocce selvagge di serpentino e delinearsi il profilo dolcemente gobbito dei monti Colma e Pracaban, da dove transiteremo nel ritorno di questo itinerario che si chiude in cerchio.

A circa 1.500 metri dal passo delle Rocche Nere arriveremo al bivio da cui si diparte la strada che scende ai laghi Lavagnina, non reperibili alla vista da questa posizione, ma visibili più avanti nei pressi della cascina Cornaglietta.

Se accaldati dalla impietosa salita sin qui percorsa, non manchiamo di fare una sosta nei pressi di questa cascina per apprezzare l'ombra ristoratrice di faggi secolari che qui allignano numerosi sul versante nord.

Ci si trova qui a quota 780 m. ed il difficile del percorso in termini di dislivello è superato: agevolmente poverremo fra boschi pieni di frescura all'incrocio con la strada asfaltata che da Bosio conduce a Capanne di Marcarolo, centro del parco omonimo (riferimento alla toponomastica: mercatum olii).

Pare che la denominazione "Marcarolo" sia da far risalire ad una antica origine medioevale: deriverebbe infatti da "mercatum olii", cioè centro di scambio di prodotti naturali per le antiche popolazioni che gravitavano in questa zona.

I Liguri provenienti dal mare scambiavano qui l'olio con i cereali portati dalla pianura Padana dalle popolazioni che si dedicavano all'agricoltura.

Teniamo la destra per giungere a dissetarci o a godere di un buon pasto alla trat-

toria Olmi, m.754, unica della zona. Una brezza sostenuta od un vento teso, proveniente dal vicino mar Ligure, ci daranno le energie occorrenti per la prosecuzione del nostro percorso.

Se l'ottima cucina della signora Manin vi induce a dimenticare le bellezze paesaggistiche, prima di partire non dimenticate di alzare gli occhi verso est, verso le pendici di Costa Lavezzara, ove una vasta pineta si delinea in alto fin quasi sulla sommità di questo stupendo monte che descriveremo in un successivo itinerario.

Da questo punto proseguiamo per circa 1 Km.: troveremo un bivio e teniamo la destra in direzione Campo Ligure: con attenzione proseguiamo per circa 500 m. e uscendo dalla strada asfaltata sulla destra avremo come punto di riferimento una grossa costruzione, anticamente adibita da albergo, ed ora abbandonata.

Da qui la strada scende piuttosto ripida verso il torrente Piota (consultando, per non sbagliare, una buona carta, ci troviamo in prossimità della cascina Vaccarile) poi riprende a salire tra un magnifico faggeto ove, nei mesi di primavera inoltrata, gli appassionati potranno ammirare magnifici esemplari di una flora spontanea che presenta specie piuttosto rare tra le orchidiacee.

Pochi anni or sono il sentiero che si inerpicava verso la sommità del monte Pracaban era poco agibile, ma l'opera dei forestali ora ha creato una pista che rappresenta un percorso di rara bellezza e suggestione, sia a livello sportivo, che paesaggistico. (riferimento storico: strada medioevale del Sale).

Secondo alcuni storici che si sono occupati di antichi percorsi medioevali, il sentiero che segue la direttrice Capanne di Marcarolo-Pracaban-Colma Tagliolo-Ovada sarebbe da identificarsi con la antica strada del Sale.

In effetti tra tutti i possibili valichi appenninici in questa zona, la strada del sale rappresenta l'unico esempio di un percorso che unisce la Liguria col Piemonte che non comporti l'attraversamento di torrenti di una certa importanza ed è notorio come gli antichi ben soppesassero le difficoltà di percorso sotto il profilo logistico.

Infatti dalla Liguria, arrivati al valico di Capanne, il sentiero segue in modo naturale un lungo costone parallelo al torrente Piota e s'incunea in territorio piemontese, terminando ad Ovada.

Risparmiamo comunque il fiato per giungere alla selvaggia sommità del monte Pracaban (m.956) e qui fermiamoci per riposarci e godere di una superba visione. Se abbiamo la fortuna di giungere su questo monte d'autunno inoltrato, quando i venti da Nord spazzano la piana Padana, potremo scorgere agevolmente il mar Ligure (ma è piuttosto raro).

Vedremo comunque il suggestivo delinearci della catena appenninica e spaziare

dal monte Tobbio, al Figne, alla Costa Lavezzara, al Poggio, al Taccone, al Beigua, al Leco.

Da qui il percorso perderà quota progressivamente: assaporeremo quindi a lungo l'ebrezza di questi 1000 m., duramente guadagnati.

Sulle pendici di questa selvaggia montagna è appagante per un osservatore della flora notare l'adattamento delle specie alle condizioni climatiche; i faggi, ad esempio, crescono in larghi cespugli e mai presentano fittoni ergentesi in altezza. L'adattamento è dovuto al fatto che i venti spirano quasi sempre impetuosi, se escludiamo i mesi estivi.

Il sentiero che scende dal Pracaban verso valle fra rocce che conferiscono al paesaggio un aspetto da Far West, presenta difficoltà notevoli anche per l'esperto di bike; si tratta di qualche centinaio di metri, ma veramente impegnativi.

Attenzione quindi fino a che non si incontrano i boschi; da qui il percorso diventa piuttosto agevole con un lungo tratto pianeggiante tra castagni e faggi sino alla cascina Fontanassi.

Per non ingenerare confusione è da precisarsi che dette cascine non devono essere interpretate come eventuali posti di ristoro.

Si tratta in effetti di antichi insediamenti ormai abbandonati da qualche decennio, come ci si può rendere conto dallo stato di degrado o di rovina di alcune di esse; a parte il punto di partenza, la cascina Cornaglietta, saltuariamente abitata, a Capanne di Marcarolo non troveremo effettivi insediamenti abitati in questo lungo percorso; forse questo dato supporta il sottile e misterioso fascino di questo itinerario ove la natura parla il suo vero linguaggio, lontano dai frastuoni della vita moderna, fra scorci paesaggistici di rara bellezza.

Dalla cascina dirupata Fontanassi ci prepareremo ad affrontare **una lunga discesa** che taglia trasversalmente i contrafforti del monte Colma attraverso una agevole strada sterrata percorribile anche in auto. (riferimenti cascine Albergo Bianco, Pantanorno, Spagnolo, Binella).

Appena passata la cascina Binella arriveremo ad un bivio: tenendo la destra lungo una ripida strada sterrata guadagniamo valle sino a trovare una strada asfaltata ove si trova il villaggio Primavera; una serie di graziose villette che vagamente ci richiamano paesaggi svizzeri.

Passato il ponticello sul torrente Piota a circa 300 metri concludiamo il nostro percorso a Cirimilla, donde siamo partiti. Qui la vista della nostra auto parcheggiata ci darà un senso di sollievo e al tempo stesso di stridente contrasto tra il mondo selvaggio, quasi incontaminato che abbiamo abbandonato e quello meccanizzato che dovremo affrontare.

Tempo approssimativo di percorso a piedi: ore 7.

1° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 1, 2 3/AB

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIMETRIE

LEGENDA

- 1) RISTORANTE CIRIMILLA MT. 250
- 2) MOND'OVILE - BRICCO DELLE ROCCHE NERE MT. 765
- 3) CAPANNE DI MARCAROLO MT. 754
- 4) CASINA VACCARILE MT. 720
- 5) MONTE PRACABAN MT. 956
- 6) CASCINA FONTANASSI MT. 821
- 7) CASCINA SPAGNOLO MT. 680
- 8) CASCINA BANNO MT. 590
- 9) RISTORANTE CIRIMILLA: FINE ITINERARIO



II° ITINERARIO

CAPANNE DI MARCAROLO - CAPANNE SUPERIORI - LAGHI GORZENTE - STRADA FORESTALE PER PASSO COSTA LAVEZZARA - PASSO ALBERGHI - FONTI FRISCELLANEE - CASCINA FOI - CAPANNE DI MARCAROLO.

Si tratta di un itinerario interessantissimo per la varietà degli angoli visuali del paesaggio che muta continuamente per gli aspetti peculiari della macro e della micro flora.

Il percorso piuttosto agevole da effettuarsi a piedi si snoda tutto intorno al massiccio di Costa Lavezzara: giungendo al passo omonimo ad una quota piuttosto elevata (circa 950 MT) si offrono prospettive paesaggistiche di notevole suggestione.

Si parte dal ristorante "Gli Olmi" a Capanne di Marcarolo e si percorre su strada asfaltata il tratto di circa 1 Km. che porta a Capanne Superiori seguendo l'indicazione Piani di Praglia; potremo qui ammirare la magnifica pineta che si estende sulle pendici del monte Costa Lavezzara e che vagamente richiama certi scorci dolomitici. Giunti al bivio di Capanne Superiori, segnalato da una curiosa chiesetta ottagonale, svoltiamo a sinistra.

Il suggestivo paesaggio che qui si apre ci ricorda il dolce declivio di certi altopiani svizzeri; verdi prati di un colore smagliante ed abbelliti dalla presenza di svariatissime specie di fiori ci accompagneranno per un lungo tratto fino alla cascina Menta, da tempo disabitata.

Da qui il paesaggio muta improvvisamente diventando aspro e selvaggio, come potremo notare osservando le pendici sud di Costa Lavezzara quasi spoglie di alberi e con una vegetazione di tipo xerofilo. Giungiamo ad una freschissima sorgente situata presso il bivio del sentiero che porta ai laghi del Gorzente ed approfittiamo per rifornirci d'acqua.

Teniamo la sinistra ove è indicato "Pista forestale" e cominciamo a guadagnare quota per uno dei sentieri certamente più interessanti dell'intero parco. Quando saranno ben visibili i tre laghi del Gorzente consigliamo una breve sosta per poter godere di uno stupendo angolo visuale: i laghi, il monte Poggio, le colline boschive che degradano verso i laghi, la mole imponente del monte Figne e l'aspro e minaccioso pendio di Costa Lavezzara, coperto di rocce contorte e spezzate di serpentino.

Da qui il sentiero porta agevolmente verso il passo, dove inviatamo ad un breve intervallo per poter spaziare sul versante nord e ristorarci grazie ad una brezza sempre sostenuta anche nei mesi estivi.

Potremo godere il profilarsi piramidale del monte Tobbio, inconfondibile per la suggestiva chiesetta posta sulla sua sommità, il monte Tugello e la conca prospiciente della Benedicta.

Per un buon osservatore della natura è interessante notare il contrasto tra la scarna vegetazione del versante sud di Costa Lavezzara, cui accennavamo, e ricca, e rigogliosa quella che alligna sul versante nord: fatto certamente attribuibile in parte alla diversità di esposizione, ma soprattutto al depauperamento forestale operato ai tempi della Repubblica Genovese per fini cantieristici navali.

Al di là di queste note storiche sull'assetto territoriale, la visione da questa sommità è veramente superba e si apprezza il piacere fisico della quota soprattutto d'estate.

A 950 MT. notiamo come la faggeta regni quasi incontrastata; più in basso invece questa cede il passo a rigogliosi boschi di castagno, querce, aceri, ove di tanto in tanto si intercalano noccioli.

Questo itinerario, se effettuato durante i mesi primaverili, ci permette di osservare diverse specie di fiori appartenenti alla flora protetta e perciò non facilmente reperibili: citiamo Dafne Mezereum o fior di stecco dalla fioritura precoce che precede la comparsa delle foglie; amarillidacee con le specie *Luecoium Vernum*, *Galantus Nivalis*, *Narcissus Pseudonarcissus*, *Narcissus Poeticus*, *Aquilegia Vulgaris*.

E' possibile rinvenire in questa zona rare specie di piante carnivore, quali *Drosera Rotundifolia* e *Pinguicula Vulgaris*, esempi estremamente specializzati di adattamento ambientale.

Bandite queste curiosità botaniche, il nostro itinerario prosegue portandoci in discesa per un ripido sentiero verso il passo della cascina Alberghi, lungo il quale noteremo come la scarsa vegetazione presente in quota si infittisca mano a mano che scendiamo sino a scoprire boschi molto densi ed ombreggiati.

Giunti al passo ora accennato ci immetteremo in una larga pista forestale e, tenendo la sinistra, proseguiamo il nostro percorso per una strada molto agevole che taglia trasversalmente tutto il versante nord del Lavezzara.

L'ancora lunga via che ci separa da Capanne di Marcarolo in questo giro di ritorno sarà comunque allietato dal fatto di trovarci immersi in un ambiente veramente naturale, privo di insediamenti abitati, tra boschi freschissimi, ove limpidi ruscelli saranno la musica di fondo che accompagnerà gli svariati e misteriosi suoni della natura.

Qui non è inusuale sentire il rumore di cinghiali nella intricata boscaglia o

vederne le orme impresse sulla terra argillosa o sfrecciare veloce un capriolo sorpreso al pascolo; se camminate in silenzio forse avrete questa possibilità.

Arrivati nei pressi della cascina Astore non mancate di effettuare una sosta sotto i secolari faggi che formano boschi uniformi; l'ombra costante che vi regna impedisce al sottobosco di vegetare e questo ombroso silenzio vi ripagherà degnamente delle vostre fatiche.

Secondo alcuni storici sembra che proprio all'ombra di questi faggi si radunassero le tribù dei liguri Mentovini, abitanti in questo distretto, progettando la propria difesa contro le legioni romane che miravano a domare queste riotose popolazioni, che con la loro tenacia sfuggirono per lungo tempo alla conquista.

La suggestione di questo territorio non è comunque legata solo alla stagione primavera-estate; i cangianti colori dei boschi durante la stagione autunnale sono degni di riprese con videocamera, così come le distese boschive sugli alti e ripidi pendii del Lavezzara coperti di fitta galaverna nei mesi invernali.

Noterete, quasi alla fine di questo percorso, le sorgenti Friscellanee, ricche di una acqua dalle ottime qualità organolettiche, che riforniscono i fortunati abitanti del comune di Bosio; dico fortunati, perché in questi tempi di dissesto idrogeologico sono rari i Comuni che si approvvigionano di acque naturali per caduta.

Usciti da questa stupenda ed appagante foresta di latifoglie ,affrontiamo una breve salita ove cominciano ad allignare distese di aghifoglie, pini silvestri e qualche raro esempio di pino marittimo; il profumo penetrante delle resine odorose, siamo certi, ci farà indugiare a lungo immersi in questo paesaggio dal fascino trascinate che la penna inadeguatamente ha descritto .

La' dove la distesa di pini cede il posto a fitti boschi di faggi presso la casina Foi, siamo praticamente alla conclusione del nostro viaggio; voltiamo a sinistra e per un tratto asfaltato di circa 1 Km. che ci farà rimpiangere gli aspri sentieri che abbiamo appena lasciato, giungeremo al ristorante Olmi, dove assaporeremo la sana cucina della Signora Manin.

Ore previste di percorso:3,5.

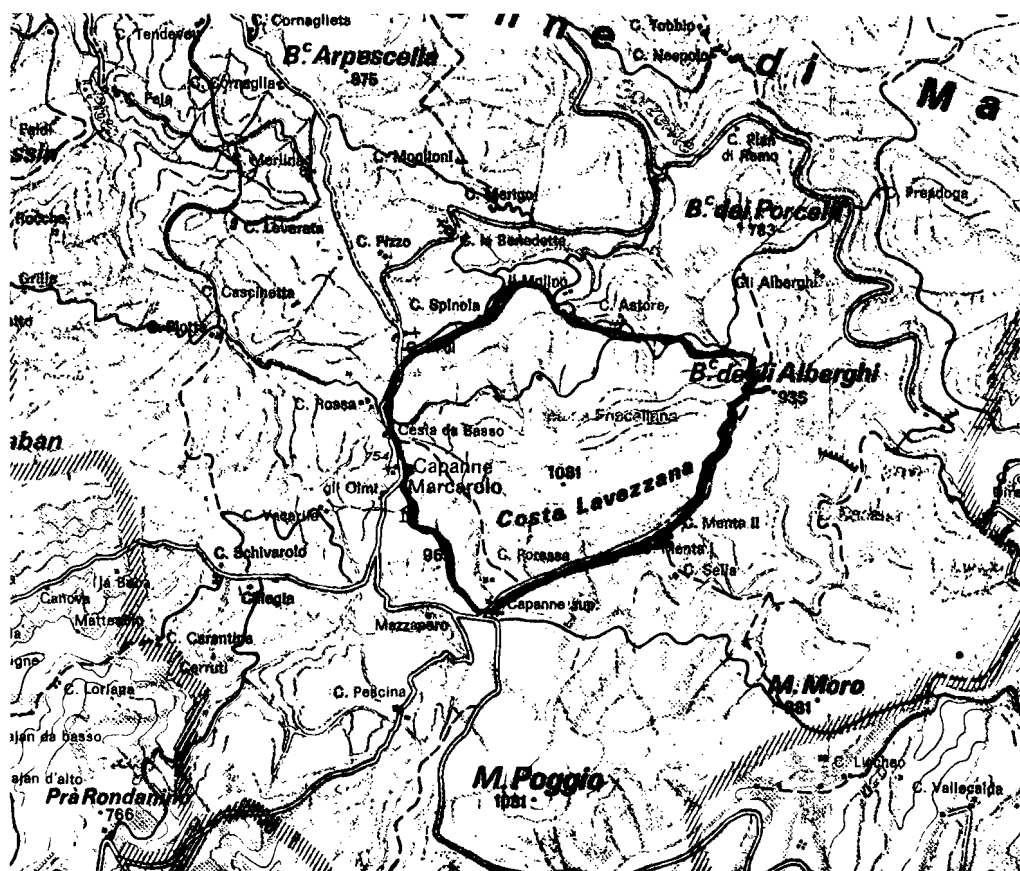
II° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 2 3/BC

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIMETRIE

LEGENDA

- 1) CAPANNE DI MARCAROLO MT. 754
- 2) CAPANNE SUPERIORI MT. 795
- 3) CASCINA MENTA MT. 820
- 4) PASSO COSTA LAVEZZARA - BRIC ALBERGHI MT. 935
- 5) PASSO CASCINE ALBERGHI MT. 720
- 6) FONTI FRISCELLANEE MT. 730
- 7) CASCINA FOI MT. 750
- 8) CASCINA OLMI: FINE ITINERARIO



III° ITINERARIO:

LAGHI DELLA LAVAGNINA - SENTIERO TUGELLO - CASCINA CORNAGLIETTA - MAGIA SUPERIORE - STRADA CASCINE FERRIERE - LAGHI DELLA LAVAGNINA.

Se pensiamo al dislivello ed alla tortuosità dei torrenti che scorrono dallo spartiacque lungo il versante Nord dell'Appennino Ligure- Piemontese, non potremmo immaginare la presenza di una sì copiosa serie di laghi che, se pure artificiali, sono indice di una notevole manifestazione di acque sorgive. Si tratta di acque definite pregiate in quanto la progressiva rarefazione degli insediamenti umani, ha creato le premesse per la creazione di un paesaggio selvaggio, ove pochissime sono le cascine abitate e conseguentemente quasi nulle le possibilità di inquinamento.

I due laghi della Lavagnina lungo il corso del torrente Gorzente sono situati quasi alla confluenza sul succitato con il torrente Piota; a monte altri tre laghi detti del Gorzente formano la costellazione lacustre di questo torrente dalle indiscusse attrattive paesaggistiche.

Il nostro percorso si snoda quasi sempre nel contesto ambientale di questi laghi e ne delimita alcuni affluenti secondari.

Dalla diga che si incontra sulla strada Casaleggio - Laghi, si diparte una piccola strada che costeggia tutto il 1° lago e che vi permetterà di ammirare scorci paesaggistici inconsueti su questo territorio appenninico.

La sponda destra del lago presenta a tratti una vegetazione di tipo xerofilo in basso ed in alto ampie distese boschive di querce e castagni; una magnifica pineta si distende lungo lo spartiacque del torrente Roverno, che scorre nell'altra valle rispetto a questo itinerario.

I piccoli ruscelli che alimentano il lago sono ricchi d'acque nei mesi primaverili, mentre d'estate entrano in regime di secca, per cui l'avvicendamento delle stagioni conferisce al paesaggio un aspetto molto diversificato, ma sempre suggestivo.

Il lago che alimenta una centrale idroelettrica, in estati particolarmente secche, subisce un abbassamento impressionante del livello delle acque, per cui è possibile vedere sul fondo i ruderi di antichi insediamenti che furono abbandonati ai tempi delle costruzioni della diga; fra questi le rovine di un antico frantoio collegato alle miniere aurifere delle zone circostanti: miniere che erano ancora operative alla fine dello scorso secolo ed alcune sono un antico ricordo delle "latifondinae" romane.

Proseguendo per questa strada che passo passo segue l'andamento dei rilievi naturali giungiamo alla fine del lago e ci troviamo davanti ad una seconda

diga che faceva un tempo da sbarramento al torrente formando un altro laghetto ora completamente insabbiato.

Una vegetazione di tipo palustre con un rigoglioso canneto testimonia ancora la presenza di un laghetto. Da questa posizione, alzando gli occhi, ammireremo l'imponente mole del Monte Tobbio con i suoi 1092 m., immensa piramide di roccia che domina tutto il territorio a Sud e permette di spaziare dalla sua sommità su larga parte del Piemonte.

Il sentiero attraversa un lungo ed ombroso tunnel di vegetazione, particolarmente apprezzato durante i mesi estivi per la presenza di una freschissima sorgente: proseguendo arriveremo al guado del torrente Gorzente per passare sulla sponda opposta.

E' d'obbligo a questo punto una sosta, non tanto per riposarsi, quanto per apprezzare la natura estremamente selvaggia del paesaggio: nude masse rocciose di serpentino tra le quali si incuneano tortuose le limpide acque del torrente che conferiscono a questo luogo durante il disgelo un aspetto minaccioso; dall'alto incombono sul torrente le massicce moli del Tobbio e del Tugello(m.850).Cominciamo da qui ad inerpicarci lungo un sentiero sassoso, che da alcuni viene ancora oggi chiamato "strada salata" denominazione forse dovuta all'ardua salita o forse ad un'antica variante del famoso "sentiero del sale" descritto nel primo itinerario.

Nell'arido selvaggio versante del Tugello riesce ad allignare una scarsa vegetazione con radi alberi di basso fusto o più frequente arbusti e cespugli riarsi dal sole e dal vento.

Questo sentiero attraversa tutto il versante esposto a Nord e le escursioni termiche negli avvicendamenti stagionali sono piuttosto drastiche: la neve ed il gelo permangono a lungo nei mesi invernali, mentre d'estate il nudo terreno e l'insolazione determinano condizioni ambientali tipiche di certe montagne poste molto più a Sud come latitudine. Giunti alla sommità di questa ripida salita, la visione dei ruderi della Cascina Tugello ci sembra veramente strana: ci appare inusuale che un luogo, così apparentemente inospitale, potesse accogliere gente che qui risedeva permanentemente.

Chi scrive ricorda che il Tugello era abitato fino agli anni '50 e che i montanari erano dediti al taglio della legna ed ad un poco redditizio allevamento del bestiame.

Su questo piccolo pianoro posto a metà montagna riposiamoci un poco per apprezzare l'assoluto silenzio di questa selvaggia montagna, lontana dalle strade percorribili in auto.

Percorso un breve tratto piano che porta all'attraversamento del Rio Tugello,

il sentiero riprende a salire tra rocce acuminatae ed una assetata vegetazione arbustiva; guadagnando quota ci si immette in una larga strada sterrata. Teniamo la sinistra e potremo notare come bruscamente muti il tipo di vegetazione: prima una distesa di pini piuttosto radi e poi in prossimità della cascina Cornaglietta (m. 800) una vasta zona boscosa di querce, castagni e faggi, ricca di frescura e che abbiamo già descritto nel primo itinerario. La cascina era ancora tra le pochissime abitate in questa zona, ma ora, è solo residenza estiva.

Svoltiamo a destra e seguendo l'indicazione Cirimilla procediamo per una comoda strada sterrata, percorribile anche in auto e che attraversa una magnifica distesa di boschi.

Scendendo di quota giungeremo dopo circa due km. ad un ampio pianoro in zona Maggiafontana Superiore, cascina, che vedremo alla sinistra in uno stato di rovinoso abbandono. Da questo punto si diparte a destra la strada che discende verso i laghi della Lavagnina nel nostro percorso di ritorno.

Il sentiero descrive ampi tornanti che si snodano tra boschi rigogliosi, che meritano, soprattutto nei mesi primaverili, una sosta per i cultori di botanica: diversi esemplari di Orchidacee spontanee al limitare delle zone prative si fanno notare per lo spiccato cromatismo che contrasta con la vegetazione ancora quiescente (*Orchis provincialis*, *Dactylorhiza maculata*).

Giunti in prossimità delle Cascine Ferriere si potrebbe fare una diversione per una visita alle antiche miniere aurifere scavate nel secolo passato a viva forza di piccone; se l'idea vi invita, consigliamo comunque di farvi accompagnare da persona pratica della zona in quanto non troverete facilmente l'accesso delle gallerie mascherate come sono dalla vegetazione e anche per la pericolosità di alcune di esse a rischio di frana.

Da questa verde valletta delle Ferriere la strada scende portandovi in una posizione panoramica di grande effetto che domina dall'alto i Laghi della Lavagnina e la visione di questi vi darà la certezza di avere concluso questo itinerario.

III° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI
QUADRANTI 1, 2/BC

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIME-
TRIE

LEGENDA

1) LAGHI LAVAGNINA - CASA CUSTODE MT. 360

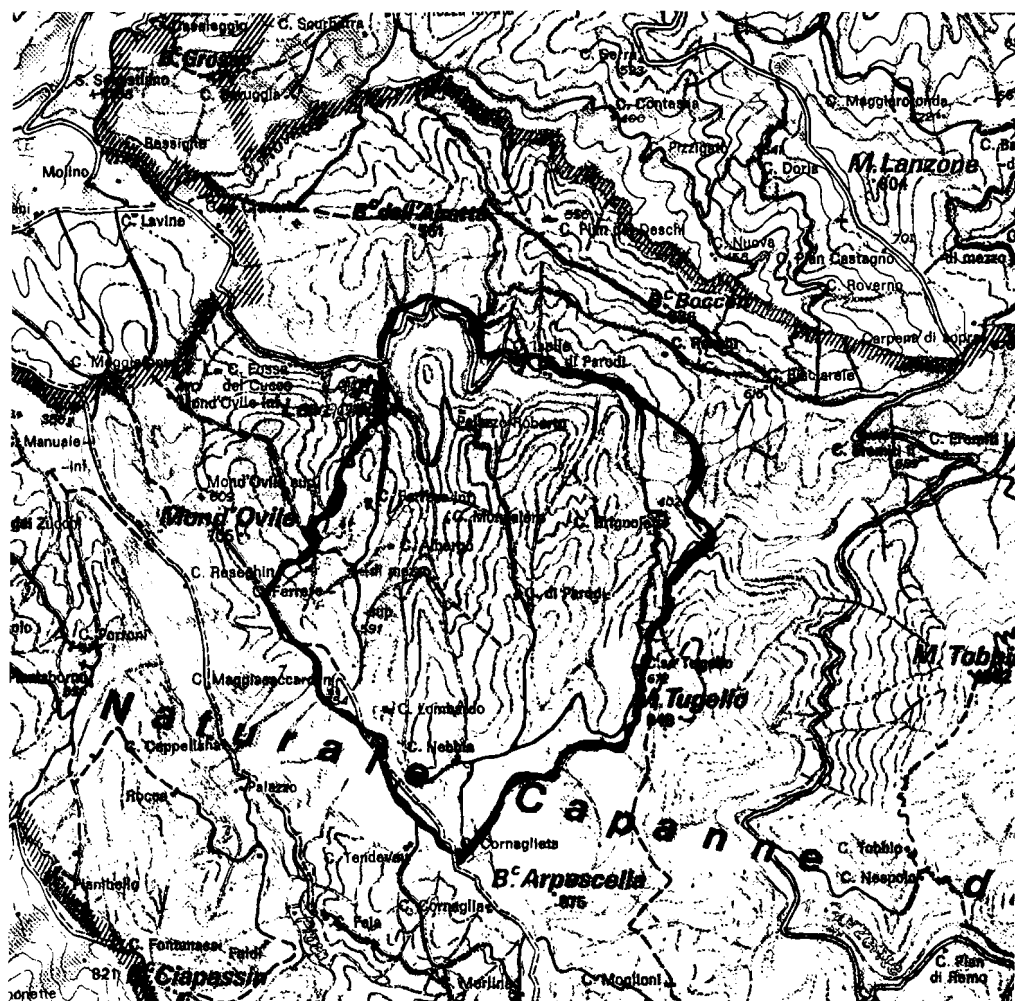
2) GUADO TORRENTE GORZENTE MT. 390

3) CASCINA TUGELLO MT. 710

4) CASCINA CORNAGLIETTA MT. 760

5) BIVIO PER CASCINE FERRIERE MT. 700

6) LAGHI LAVAGNINA: FINE ITINERARIO



IV° ITINERARIO:

EREMITI - VETTA M.TE TOBBIO- CAROSINA - MONTE FIGNE - LAGHI DEL GORZENTE - GUADO DEL GORZENTE PRESSO NESPOLO STRADA ASFALTATA LUNGO I TORNANTI M.TOBBIO- EREMITI.

L'itinerario che vi proponiamo, da compiersi interamente a piedi, anche se non presenta difficoltà di tipo alpinistico, comporta un naturale stato di allenamento ai percorsi montani per la sua lunghezza che prevede un'intera giornata, salvo ragionevoli intervalli di riposo.

L'interesse di questo itinerario è dovuto al fatto che ci troviamo praticamente al centro del Parco "Capanne di Marcarolo", su quote di livello che ci permettono, con un intero angolo giro di visuale, di dominarlo dall'alto.

Consigliamo di valutare, volta per volta, la possibilità di effettuare tale percorso, in quanto, attesa la variabilità delle singole attitudini, affrontare certe situazioni nei mesi invernali od in piena estate comporta difficoltà non trascurabili. Si tratta comunque di uno dei più affascinanti percorsi dell'Appennino Ligure - Piemontese; quindi nella rassegna che vi proponiamo è annoverato fra i tre itinerari di primaria importanza.

Zaino in spalle e bando alle parole: sarà la natura stessa a parlare ed a suggerirci inusuali sensazioni. Partiamo esattamente dal bivio ove s'incrociano le strade Bosio-Capanne di Marcarolo in regione Eremiti. Il toponimo si richiamerebbe, secondo alcuni storici che si sono occupati della zona, ad un antico insediamento benedettino di epoca medioevale, che purtroppo non trova attualmente obiettivi riscontri archeologici.

Troverete una graziosa cappella votiva, recentemente restaurata, donde si dipartono una vecchia mulattiera ed un sentiero forestale.

Entrambi i percorsi permettono di giungere sulla sommità del monte Tobbio in circa 1 ora e mezza di agevole percorso, considerato il dislivello che divide il piano Eremiti (550 m.) con il m.te Tobbio (1092 m.).

Nel nostro itinerario escluderemo ambedue queste vie per affrontare questa massa piramidale di rocce in direttissima lungo il costone Nord-Sud, riferendosi ad una buona carta topografica o più semplicemente, alzando gli occhi, seguendo la via più diretta.

Abbandonata un'ampia distesa di pini, cominciamo ad inerpicarci per un sentiero ove la vegetazione diventa sempre più scarsa a metà monte, fino a sparire quasi completamente, sostituita da bassa vegetazione arbustiva.

Le rocce di serpentino, modellate dagli agenti atmosferici, incombono ovunque, in un ambiente che assume gradualmente un aspetto da inferno dantesco per la sua aspra essenzialità; indubbiamente possiamo definirlo aspro, perché

si tratta di nude rocce, spezzate, contorte, mai uniformi; secca e scarna è la vegetazione che riesce ad allignare in questo versante, battuto quasi sempre da un vento impetuoso, da piogge scroscianti, da abbondanti neviccate.

Il fascino di questa montagna, per chi la sa osservare nei vari avvicendamenti stagionali, rimane comunque immutato, perché evoca la sensazione di nuda essenzialità delle cose, come nudi di alberi sono i suoi pendii.

Guadagnati, per questi impervi costoni, i 900 m. di quota, ci sentiamo senz'altro incentivati a proseguire in quanto la progressiva amplificazione della prospettiva, che comincia a dominare le valli, ci ripagherà abbondantemente delle fatiche profuse.

La vetta del Tobbio racchiude in sé qualche cosa di enigmatico; da qualsiasi versante saliate il monte, la scoprirete sempre alla fine come una folgorante apparizione, appena prima di avere perso l'ultima speranza.

Ciò rende ragione al fatto che B. Massone in un recente articolo comparso su "La Provincia di Alessandria" colloca sulla vetta del Tobbio la misteriosa Abbazia raggiunta dai monaci Adzo e Guglielmo di Baskerville nel romanzo di U.Eco "In nome della rosa".

A mio avviso, tale collocazione risulta eccessivamente fantastica e priva dell'estensione territoriale dell'abazia descritta da U. Eco. Non si dimentichi che la vetta del monte è priva d'acqua e che consente a malapena l'atterraggio di un elicottero.

Certamente Massone ha centrato in tale attribuzione lo spirito di Eco, che vuole descrivere un monastero quasi inaccessibile. D'altra parte in anni non lontani il medioevale Castello di Casaleggio, fu sugli schermi cinematografici, il Castello dell'Innominato di Manzoniiana memoria.

Attualmente il Tobbio è meta di escursioni quasi quotidiane da parte di numerosissimi gitanti: sia per chi semplicemente si vuol godere il piacere di una stupenda escursione, sia per cultori di mineralogia o estimatori di una flora protetta spontanea, ricchissima di specie (dalle orchidee, ai narcisi, ai gigli, ad alcune piante carnivore del genere "Drosera", imprevedibili per questi posti, solo per citarne alcune).

Raggiunta finalmente la Chiesetta, disporremo di due stanze-rifugio, che rappresentano un punto di riferimento in caso di maltempo e che fanno di questo monte un punto nodale di diversi itinerari di questo Appennino Ligure-Piemontese.

Di qui la visione è superba: a Sud vedremo delinearsi i Laghi del Gorzente sui quali incombe come un gigante il m.te Figne, che raggiungeremo nella prosecuzione di questo itinerario, il Santuario della Madonna della Guardia

sul m.te Figogna, il Costa Lavezzara, il Poggio, il Sacrario della Benedicta, Capanne di Marcarolo; ruotando la sguardo verso Ovest è il m.te Beigua ad aprire l'inizio di un ventaglio che prosegue con l'anfiteatro delle Alpi, dal Monviso al Monte Rosa; ad est si scorge il massiccio appenninico, dal Chiappo all'Antola, ove si intersecano i confini di ben 4 regioni: Piemonte, Lombardia, Emilia e Liguria.

Questo dato supporta ben chiaramente l'affermazione che abbiamo fatto di un magnifico angolo visuale.

Godetevi quindi questi 1100 metri ed assaporate a lungo l'ebrezza frizzante di questa atmosfera pura e di questi incontaminati silenzi.

Dopo questo breve indugio, che certamente ci rimarrà impresso nella memoria, riprendiamo il cammino discendendo il sentiero in direzione Sud-Est, che con comodi tornanti ci porterà in breve al Passo della Daiola; viole, astri, narcisi, varie specie di Orchidacee, a seconda delle stagioni, ci accompagneranno lungo questo brullo crinale battuto da un vento sostenuto.

A ridosso di questo passo, da dicembre a febbraio, non è inusuale immortalare con la cinepresa un raro spettacolo, degno dell'inverno russo: nebbie trasportate da un sostenuto vento di mare nella rigida temperatura cristallizzano sull'erba, sugli aghi dei pini, dilatandone a dismisura le dimensioni e paion lievitare in un surreale algido respiro.

Dal Passo sopracitato il sentiero prosegue in piano sul fianco della montagna e ci porterà dopo un paio di chilometri alla cascina Carosina, ubicata in una suggestiva zona prativa circondata da un esteso bosco di querce.

Una strada sterrata un pò dissestata permette di giungere a questa quota in "fuoristrada", partendo da Molini di Fraconalto: viene utilizzata, nei mesi estivi, da pochi allevatori di bestiame che controllano i capi lungo le pendici del m.te Figne; lo scampanellio del bestiame al pascolo allieterà una nostra eventuale sosta e suggerirà la sensazione piena di un'atmosfera bucolica.

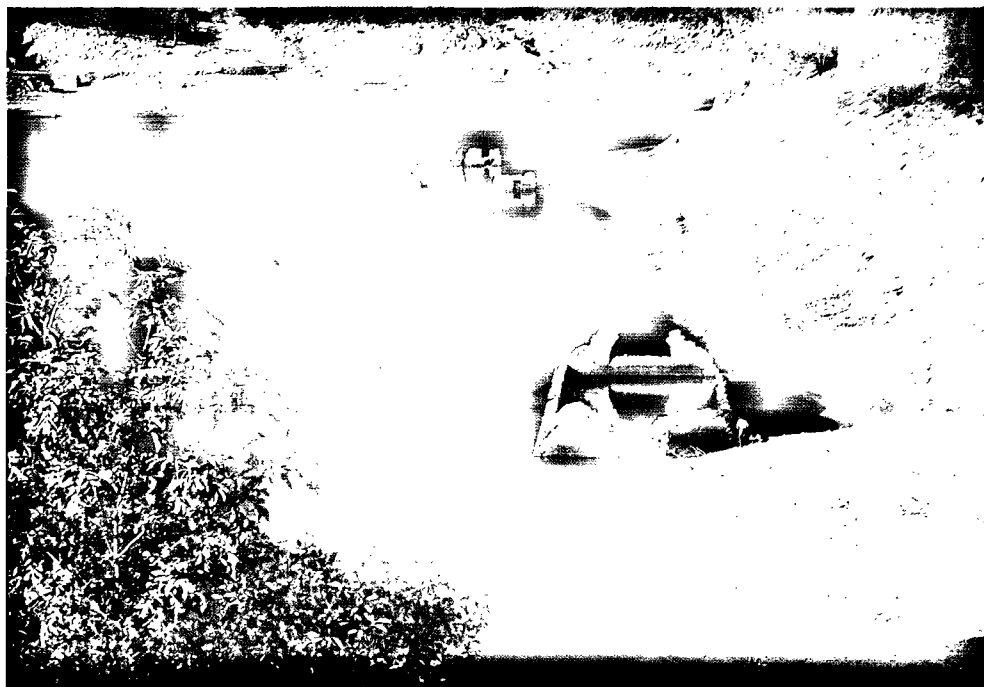
Qui il sentiero sale gradualmente lungo le pendici del Figne, prima con un'inclinazione lieve, poi affrontando un ripido pendio segnato da una scarsa vegetazione arbustiva.

Il Figne, osservato in direzione Nord-Sud, assomiglia ad una enorme gobba di cammello, solcata da ripidi ruscelli presso i quali si abbarbicano di quando in quando zone boschive circoscritte: l'impressione che ne deriva è quella di un paesaggio analogo a quello appena descritto del M.te Tobbio.

Gli ultimi 300 m. di quota di livello, s'inerpicano impietosi verso la vetta che presenta una lunga zona pianeggiante, prima di giungere al cippo metallico che rappresenta il punto più elevato (m. 1176).



Neve e ghiaccio sui laghi Gorzente



In periodi di secca riaffiorano i ruderi di antiche cascine sommerse (Laghi Lavagnina)

Nonostante la cima del Figne sorpassi in altezza il Tobbio di circa un centinaio di metri, il panorama da questo angolo visuale non offre la stessa suggestione d'insieme. E' forse effetto di un gioco prospettico, ma la balconata del Tobbio presenta un più ampio respiro spaziale verso la pianura sottostante.

La vetta del Figne è più spostata verso Sud, per cui in giornate particolarmente fortunate si spazia più agevolmente sul Mar Ligure, ad Est verso Portofino e l'antica cintura militare dei Forti Genovesi, ad Ovest verso il promontorio di Spotorno che, come una lama rocciosa s'incunea nel mare.

Non è inconsueto, quando la tramontana spazza il cielo, poter intravedere lontano il marmoreo bianco susseguirsi delle cime Apuane.

Una sosta è doverosa per poter ammirare il dolce e naturale snodarsi dei tre Laghi del Gorzente, che raggiungeremo con una lunga e selvaggia discesa. Selvaggia perché lungo il costone che li raggiunge direttamente, gli antichi sentieri non sono più individuabili; per tale motivo consigliamo di affrontare questo itinerario con una buona visibilità onde avere come punto di riferimento fisso i laghi stessi.

Inizialmente la zona è brulla e riarsa e solo a quota 850 m. attraverseremo una magnifica pineta che ci accompagnerà fin sulle rive del Lago Bruno. In questa salubre e rilassante atmosfera lacustre riposeremo i muscoli affaticati dalla lunga discesa rincuorati dalla sicurezza di avere ormai affrontato la parte più faticosa del cammino.

Questi tre laghi segnano il confine tra il Piemonte e la Liguria e sono bacini destinati all'approvvigionamento idrico del comune di Genova; si tratta di acque pulitissime, lontane ancora da qualsiasi possibilità di inquinamento, essendo la zona del tutto priva di insediamenti umani, se escludiamo la casa del guardiano dei Laghi.

Il sentiero che dobbiamo tenere nel nostro ritorno segue pari pari tutte le anse del torrente Gorzente sulla sinistra dello stesso, portandoci a valle attraverso un paesaggio che a tratti si richiama alle caratteristiche di un "canyon" e a tratti si distende in zone prative; sempre incombe comunque dall'alto la possente presenza della montagna.

Avremo come riferimenti topografici sulla sponda sinistra la Cascina Alberghi e sulla destra del torrente la Cascina Preadoga; qui nei mesi estivi approfittate per fare un veloce bagno nei limpidissimi specchi d'acqua che segnano il corso del torrente.

Pochi chilometri e ci troveremo al Guado del Gorzente, in prossimità della Cascina Nespolo, ove incroceremo la strada asfaltata che attraversa le pendici del Tobbio e che domina dall'alto lo snodarsi tortuoso del torrente.

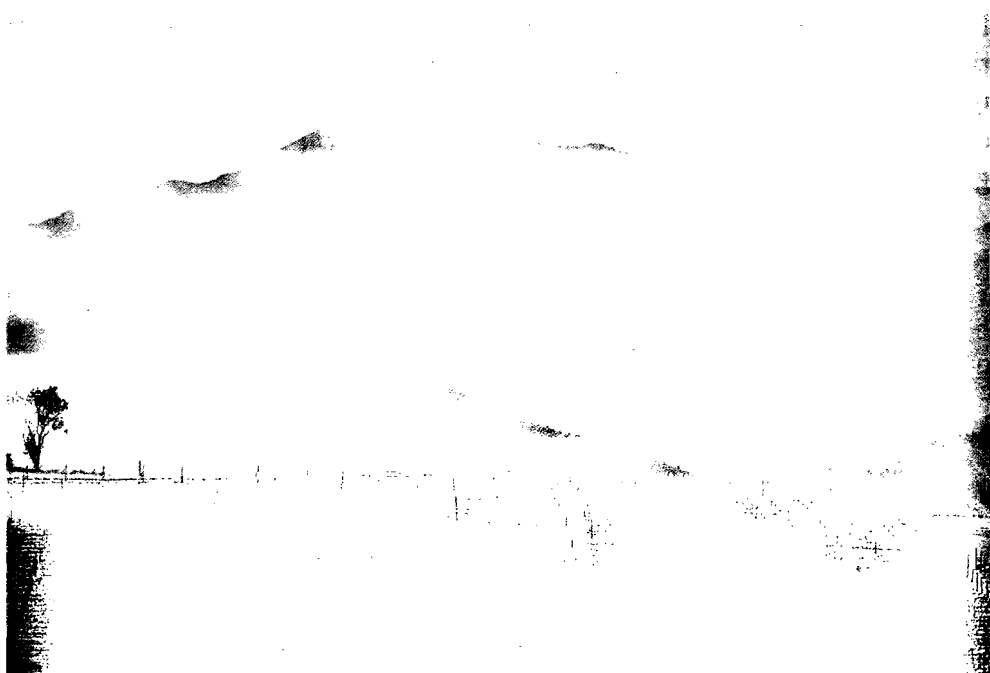
Percorrere una strada asfaltata, dopo lunghe ore trascorse lontano da ogni richiamo e da ogni manifestazione della civiltà moderna, forse ci arrecherà un pò di delusione, ma, per evitare ciò, riaffrontare i contraffatti del Tobbio dal versante Sud per giungere al punto di partenza, sarebbe estremamente gravoso.

Accontentiamoci dunque di questa comoda passeggiata di circa 4 - 5 chilometri; e non dimentichiamoci lungo il versante Ovest di alzare gli occhi per vedere dalla strada il vertiginoso pendio della montagna, sino ad intravedere la Chiesetta del Tobbio, che domina, come in una visione apocalittica, questo immenso groviglio di rocce, ove l'azione erosiva degli elementi naturali ha lasciato un tangibile segno.

Giunti presso la confluenza del Gorzente col Rio Eremiti, godiamoci dall'alto una delle più selvagge visioni del nostro Appennino: sembra che il torrente sparisca tra questo intrico di viva roccia, come inghiottito nel nulla, ma il balenare della luce riflessa sull'acqua ci riporta alla vista a valle i Laghi della Lavagnina, descritti nel precedente itinerario.

Da qui è breve il passo verso il Piano Eremiti, dove, vi posso assicurare, troveremo con immensa gioia l'auto parcheggiata che ci aspetta.

Ore di percorso effettivo : 9 .



Suggestioni prospettiche: dalle vigne di Tagliolo al monte Tobbio



Fantasmagorie di luci ed ombre (da Tagliolo verso il monte Tobbio)

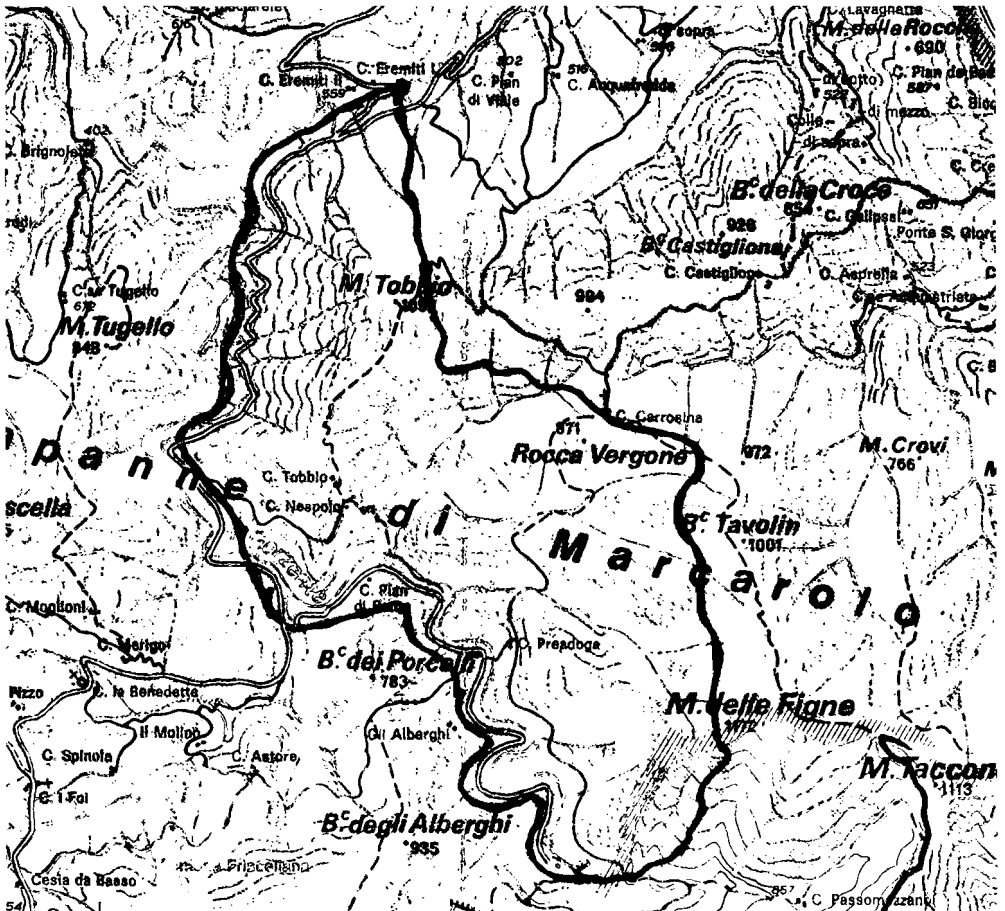
IV° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 1, 2 3/BC

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIME-TRIE

LEGENDA

- 1) CASCINA EREMITI MT. 550
- 2) VETTA MONTE TOBBIO MT. 1092
- 3) CASCINE CAROSINA MT. 870
- 4) VETTA MONTE FIGNE MT. 1176
- 5) LAGO GORZENTE (LAGO LUNGO) MT. 765
- 6) GUADO GORZENTE PRESSO CASCINA NESPOLO MT. 520
- 7) CASCINA EREMITI: FINE ITINERARIO



V° ITINERARIO:

DELL'ALPINO

L'itinerario n° 5, dell'Alpino, è così denominato in quanto per larga parte si snoda in vista del monumento dell'Alpino, sito sul monte Brisco: Passo della Marca dinanzi al m.te Tobbio - Strada cascina Ronchi - Pian dei Deschi - Mulino Roverno - Cascina Contessa - Cascina Serra Monumento Alpino - Strada Nord Monte Lanzone - Passo Cascina Maggiarotonda - Piancastagna - Passo della Marca.

Si tratta di un itinerario maggiormente accessibile anche a persone non abituate alla montagna, in quanto non esistono dislivelli impegnativi da superare, se escludiamo la salita verso il m.te Lanzone (MT.804). Il territorio che attraverseremo è quasi tutto ricoperto da boschi di latifoglie ed abbraccia tutto il bacino imbrifero del torrente Roverno nella sua parte a monte. Consigliamo come punto di partenza il Passo della Marca, dinanzi al m.te Tobbio e a Sud del medesimo, che raggiungeremo da Gavi o da Ovada, seguendo le indicazioni stradali "sacrario della Benedicta"; seguendo una pittoresca strada che ci porta in quota, ci fermeremo solo quando ci troveremo dinanzi l'imponente mole del Tobbio (MT.1092), circa 1 Km prima della Cascina Eremiti.

Da questa splendida balconata ci sarà dato di ammirare la singolare mole piramidale di questa selvaggia montagna con una chiesetta posta sulla cima che domina tutte le valli circostanti.

Partiamo da questo ampio piazzale e svoltando a destra seguiamo una comoda stradina non asfaltata in direzione Ovest, molto ombrosa e ricca, nei mesi primaverili, di piccole sorgenti. Querce, castagni e faggi formano a tratti come una verde galleria che attraverseremo in un'atmosfera rilassante, accompagnati dal cinguettio degli uccelli.

Notiamo come, purtroppo, considerato l'abbandono del territorio da parte delle popolazioni che vi risedevano in passato, i boschi presentino uno stato di incuria notevole; numerosi fittoni si ergono dalle ceppaie di faggi o di castagni, competendo gli uni con gli altri alla ricerca della luce. La conseguenza è un eccessivo assottigliamento del diametro della pianta, per cui è frequente osservare tronchi spezzati o abbattuti dalla neve o dalla galaverna. Superata questa zona boscosa, il paesaggio muta improvvisamente come, sulla sinistra, scorgevamo il monte Tugello e cominceremo ad intravedere i laghi della Lavagnina: sulla costa Sud ampie zone rocciose accompagnano il crinale che scende verso il torrente Gorzente, con una secca vegetazione di tipo arbustivo che contrasta con l'aspetto sempre fittamente boscoso dello stesso spartiacque. Non è infrequente qui vedere, alti e librati nel cielo, i falchi roteare alla ricerca di qualche

piccola preda o, con un lento e sinuoso ondeggiare, strisciare la vipera disturbata dai passi dell'uomo. Tutto qui da l'impressione di un ambiente primordiale: dai calanchi argillosi che segnano con il colore rossastro le pendici della montagna, alle affioranti e spezzate formazioni di serpentino, al contorto procedere del torrente Gorzente tra anfratti rocciosi che in alcuni punti offre una visione apocalittica. E' senz'altro emotivamente trascinate osservare il fiume in piena nei mesi primaverili o autunnali: lo spumeggiante biancore delle acque ed il tuonante ribollire delle stesse imprigionate tra le rocce. Si ha l'impressione che nulla sia stato lasciato all'umana iniziativa e che la natura stessa parli sin dai primordi con la sua voce più essenziale.

Eppure, come testimoniano i ruderi di vecchie cascine o il loro stato di abbandono, l'uomo era riuscito, nei secoli passati che si perdono nelle scarse testimonianze di epoca medioevale, con duro e continuativo lavoro, a strappare all'inselvaticamento vaste aree boschive per dedicarsi a povere e primitive culture agricole o all'allevamento del bestiame. Per secoli, di padre in figlio, le antiche popolazioni residenti si sono tramandate i segreti di antiche ma efficienti pratiche culturali, traendo stentate risorse necessarie alla vita. Osserviamo sulla carta topografica: Cascine Eremiti, Ronchi, Galena, Pian dei Deschi, Roverno, Cascina Nuova, Pizzigato, Contessa; tutte gravitano sull'itinerario che stiamo percorrendo: gradualmente, tutte andarono deserte nel recente passato, prima con l'esodo dovuto alla moria del castagno, poi per un irrefrenabile richiamo delle popolazioni all'urbanesimo. Riuscirà l'uomo moderno, con le avanzate tecnologie di cui dispone, a sostituire l'opera continuativa ed efficiente dei valleggiani che qui per secoli hanno operato? L'interrogativo è appassionante, ma di difficile soluzione se non si ricorre ad una nuova concezione dell'assetto territoriale, ove l'uomo possa operare in sinergia con la natura preservandola dai calcoli concepiti in termini di esclusivo ed immediato riscontro economico.

Speditamente proseguiamo lungo questo costone che sovrasta la valle del Roverno da un lato ed i laghi della Lavagnina dall'altro; dopo un paio di chilometri percorsi quasi in piano, soffermiamoci un attimo per ammirare sulla destra il vertiginoso burrone che dalla sommità dello spartiacque discende con un pauroso dislivello fin sul greto del torrente Roverno; nel ripido pendio della montagna, dilavata per millenni dalle acque, si è aperta una abissale voragine che quasi toglie il respiro: se non fosse per la differente struttura geologica del terreno, potremmo immaginare di trovarci tra le "calanche" della Corsica. A differenza delle calanches la zona è invece riccamente ricoperta di boschi, ove regna il silenzio, interrotto di quando in quando soltanto da rumori o voci della natura: il grufolare nella densa macchia di cinghiali alla ricerca di cibo o in

autunno l'improvviso sfarfallare in volo della beccaccia che qui trova un'ideale tappa nel suo migrare o il ritmico martellare del picchio che si scava col becco un sicuro rifugio sul tronco di un vecchio albero. Per chi sa esattamente ascoltare i sussurri della natura, la gamma di sensazioni che ne derivano è la più varia.

Oltre a questo burrone appena descritto, la strada prosegue per un ripido pendio, portandoci al passo che domina da un lato i Laghi Lavagnina e dall'altro il Rio Roverno. Ci troviamo ad un quadrivio: proseguendo dritto il sentiero ci porterebbe lungo il magnifico costone che sovrasta il primo lago attraverso una profumatissima pineta; tenendo la sinistra si snoda una strada che porta al secondo lago; noi proseguiremo a destra scendendo per una strada agevole, ma molto ripida fin sul greto del torrente Roverno.

Attraverseremo una zona fittamente boscosa di latifoglie ove in primavera è possibile osservare larghe distese bianche di "Anemone nemorosa" tra l'umido sottobosco. Il torrente Roverno, nei mesi estivi, entra in regime di secca e le scarse acque passano sotto lo strato ghiaioso, riaffiorando qua e là a formare pozze limpidissime; nei mesi primaverili l'acqua vi scorre abbondante, e cristallina a tal punto che quasi invita a bere; sorseggiamola pure tranquilli in



Abbeveratoi per bestiame nei pressi della cascina Carossina

quanto non esiste inquinamento. D'altronde tutto il bacino idrografico di questo torrente non presenta nuclei abitati. Un'agevole strada non asfaltata prosegue per Mornese, ma noi risaliamo, per un sentiero, la sponda destra del Roverno in direzione Cascina Contessa; altro riferimento topografico è il vecchio abbandonato mulino Roverno.

Dalla cascina Contessa si inerpicano diversi sentieri in direzione cascina Serra - Monte Brisco; alcuni di questi fino a qualche anno fa, erano utilizzati per circuiti fuori strada che hanno lasciato evidenti segni di dissesto: una recente ordinanza ha proibito l'utilizzo di questi percorsi e la cotica erbosa sta lentamente ripristinando l'aspetto originario. La cascina Serra era una volta

circondata da un'estesa zona prativa, ma l'attuale abbandono della montagna, ha determinato l'invasione in questi prati di una vegetazione infestante che talora diventa facile preda degli incendi. Alzando gli occhi da questa posizione, potremo vedere snodarsi la strada asfaltata che unisce Bosio con Capanne di Marcarolo; la raggiungiamo e proseguendo in salita per circa 1 Km scorgeremo sulla sinistra il monumento dell'Alpino, costruito con l'altro coevo poco distante dedicato alla Madonna, sulla vetta del monte Lanzone (MT.804), da un vero appassionato della montagna.

Purtroppo per il vandalico atteggiamento di qualche scapestrato giovinastro, ha subito alcuni danni non più riparabili. Queste statue in calcestruzzo non presentano pregi particolari sotto il profilo estetico, ma erano pur sempre opere dedicate alla montagna. Godiamoci comunque da questo monte il magnifico panorama a valle e divertiamoci, se siamo pratici della topografia del basso Piemonte, ad individuare i vari paesi o cittadine, osservabili da questo angolo visuale: Bosio, Gavi, Parodi, San Cristoforo, Novi, Borghetto, Lerma, Ovada solo per citarne alcuni o, se la giornata offre buona visibilità, il suggestivo anfiteatro delle Alpi innevate. Soltanto dalla vicina vetta del m.te Tobbio, che sovrasta questo punto di osservazione, si può godere di un'analogha prospettiva.



Cascatelle lungo il torrente Gorzente

Giunti in prossimità della vetta Lanzone, ove la salita termina cedendo il passo ad un altipiano che lentamente degrada verso le pendici del monte Tobbio, ci si prospettano per il nostro itinerario due possibilità, escludendo volutamente la strada asfaltata: o seguire sul lato Nord la stradina pianeggiante che aggira il Lanzone portandosi in prossimità della Cascina Maggiarotonda e da qui dirigersi a destra in direzione Cascina Piancastagna o, passando presso il monumento alla Madonna sul Lanzone, seguire il crinale sino ai ruderi di un vecchio fortilizio e discendere lungo la costa sino a Piancastagna, dove incroceremo nuovamente la strada asfaltata; entrambe queste possibilità si equivalgono dal punto di vista paesaggistico e non presentano alcuna difficoltà. Voglio svelarvi un piccolo segreto, legato ad antichi ricordi: senza precisarvi l'esatta ubicazione dei cespugli, si trova intorno a questo monte, una delle zone più ricche di funghi nel mese di settembre e tra i più profumati.....Gli appassionati non si adombrano per questa approssimativa descrizione, perché credo mi capiranno.....Piancastagna: chi pratica la zona, riconoscerà questa piccola cascina, comparsa su varie pubblicazioni edite dalla Comunità Montana "Alta val Lemme/Ovadese", sulle quali compare in primo piano, sullo sfondo, il m.te Tobbio. La zona purtroppo, a causa della frequentata strada asfaltata e dell'abbandono degli insediamenti circostanti, ha perso molto della sua antica suggestione, fatta di silenzi interrotti soltanto dallo scampanellare delle greggi al pascolo lungo la montagna. Forse un giorno torneremo a provare le stesse sensazioni, grazie ad una maggiore presa di coscienza sui valori della montagna, intesa come momento di arricchimento estetico e spirituale da un lato e di rinnovato interesse socio-economico dall'altro. Ritrovata la strada asfaltata nei pressi della cascina Piancastagna, proseguiamo lungo questo pianeggiante nastro asfaltato in direzione m.te Tobbio: questo percorso di circa 1Km, segue la conca che forma parte dello spartiacque del torrente Roverno; zona chiamata "Pra Grass" ad indicare distese prative, particolarmente idonee al pascolo ed al taglio dei foraggi. Anni fa in effetti, verdissimi prati punteggiati di una ricca varietà di fiori, rendevano ragione della denominazione citata. Ora l'incuria dovuta all'abbandono, permette una rapida crescita del sottobosco, per cui l'aspetto originario ha subito una notevole alterazione.

Una breve passeggiata e giungeremo sulla spianata prospiciente il m.te Tobbio ove ritroveremo l'auto lasciata, soffermandoci ancora una volta ad ammirare i vertiginosi contrafforti di questa montagna.

Tempo approssimativo di percorso: ore 3,5 .

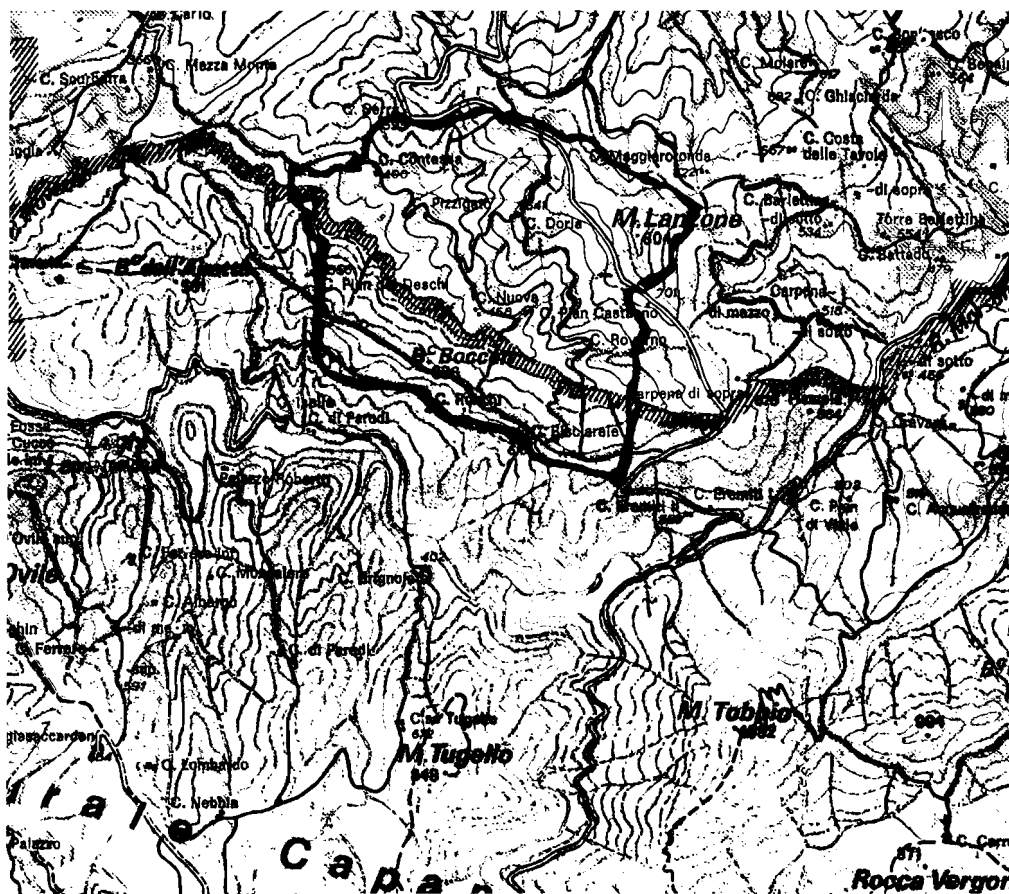
V° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 1/BC

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIMETRIE

LEGENDA

- 1) PASSO DELLA MARCA (NORD MONTE TOBBIO) MT. 630
- 2) BRIC ROCCON (PRESSO CASCINA PIAN DEI DESCHI) MT. 660
- 3) MULINO ROVERNO MT. 310
- 4) CASCINA CONTESSA MT. 390
- 5) CASCINA SERRA MT. 630
- 6) MONUMENTO DEDICATO ALL'ALPINO MT. 720
- 7) CASCINA MAGGIAROTONDA MT. 700
- 8) CASCINA PIANCASTAGNA MT. 730
- 9) PASSO DELLA MARCA: FINE ITINERARIO



VI° ITINERARIO:

DEI LAGHI GORZENTE

Capanne Superiori - Cascina Menta - Lago Badana - Lago Lungo - Lago Bruno - Sentiero che costeggia Lago Bruno fino a Passo Monte Moro - Cascina Porasa - Capanne Superiori.

Nella sintetica descrizione di questi itinerari, varie volte ci siamo trovati a parlare dei Laghi del Gorzente, osservati da diversi angoli visuali, sempre vari e pieni di suggestione. Ci sembra quindi doveroso proporre un itinerario che, nell'alta valle del Gorzente, abbracci tutti i tre laghi che segnano in questa zona il confine tra Piemonte e Liguria.

Situati ad una quota media di 750 MT. s.l.m., questi laghi appenninici, sono inseriti in un ambiente montano ricco di scorci paesaggistici degni di nota. Si tratta di laghi artificiali, le cui dighe furono costruite agli inizi di questo secolo per imbrigliare le acque del torrente Gorzente, onde rifornire gli acquedotti di Genova. Tutta la zona circostante è particolarmente ricca di acqua sorgiva e ciò spiega l'ubicazione molto a monte di questi invasi che si trovano molto vicini allo spartiacque che divide il Piemonte dalla Liguria.

Ricollegandoci all'itinerario n° 2 di questa raccolta, dirigiamoci in auto da Capanne a Capanne Superiori di Marcarolo; da qui proseguiremo lungo l'itinerario già descritto fino in prossimità della cascina Menta, che si presenta purtroppo, come tante altre della zona, in uno stato di rovinoso abbandono. Incroceremo poco avanti un bivio, ove si diparte una strada forestale segnala-



Chiesa sul monte Tobbio, vista dalle pendici del monte Figne



Chiesetta a Capanne superiori di Marcarolo

ta che porta in quota verso il m.te Costa Lavezzara. Seguiremo l'altro sentiero che, con un percorso pianeggiante, ci porterà su di un poggio, da dove si potrà intravedere nella vallata sottostante uno dei laghi. Ci troviamo a questo punto, su di un colle che domina i tre laghi del Gorzente; noteremo qui nel passaggio i segni di una scarna vegetazione di tipo xerofilo; dall'altro lato della vallata si distendono le spoglie pendici del M.te Poggio. Si presenta subito evidente, per quanto riguarda l'assetto forestale, il netto contrasto tra la parte Nord del Parco, che offre una vasta e piuttosto uniforme estensione di boschi e la zona Sud (oltre il Monte Costa Lavezzara) che si evidenzia quasi del tutto spoglia di piante. Certamente potrebbe avere influito, in questo diverso assetto della distribuzione forestale, la differente esposizione ed in parte una situazione climatica che risente dei forti venti provenienti dal vicino Mar Ligure. A mio avviso, tale situazione è più correttamente spiegabile, se ci riferiamo ad un contesto storico-sociale che ha visto, nei secoli passati, queste terre incluse nella zona di influenza della Repubblica Genovese: per fini cantieristici navali queste montagne furono certamente oggetto di un taglio indiscriminato di piante e le spoglie pendici del monte Poggio e Figne ne sono la più evidente dimostrazione. Scendendo per un accidentato sentiero che degrada verso il Lago Badana, notiamo come una bella pineta faccia da cornice ad un ambiente che diventa sempre più dolce preludio alla pacata tranquillità del lago.

Questa pineta è opera di una recente ricostruzione forestale e nel nostro itinerario lacustre, non ci abbandonerà praticamente mai, conferendo al paesaggio una distesa atmosfera, piena di calma rilassante. Camminando sulla diga che fa da sbarramento alle acque, non dimentichiamo di dare un'occhiata a

valle, per ammirare il vertiginoso strapiombo sottostante che mette a nudo un contorto groviglio di rocce, dilavate dalle acque. Passeremo davanti ad una casa sita dall'altra parte della diga e scenderemo per un viottolo ciottoloso verso il Lago "Lungo" che si trova ad una quota altimetrica inferiore di quasi un centinaio di metri.

Due dighe fanno da sbarramento a tale lago, in quanto un saliente roccioso, interposto tra di esse, forma un ostacolo naturale alle acque. Sulla riva frequenti cartelli invitano al rispetto della natura e soprattutto delle acque che, come abbiamo detto, sono utilizzate per uso potabile.

Nei giorni feriali, è raro incontrare persone lungo questo percorso, se escludiamo qualche appassionato pescatore che affonda nelle acque la lenza alla ricerca di trote o carpe, certamente non inquinate dalla presenza di insediamenti umani od attività industriali.

Durante i giorni festivi invece, allegre comitive di gitanti percorrono il circuito dei laghi, alla ricerca di un po' di pace e di aria pura che ormai le grandi città non riescono più ad offrire; appassionati escursionisti poi si esercitano in lunghi ed impegnativi percorsi montani, come testimoniano diverse tabelle indicative lasciate da sportivi di "Trekking" e datate gennaio 1990. Risalendo la riva sinistra del lago, per un'agevole stradina, troveremo un'insolita galleria lunga un centinaio di metri che ci servirà da riferimento topografico. La vegetazione si fa sempre più fitta: dominano le distese di pini, ma qua e là compaiono anche il frassino, il faggio, il carpino. In questo salubre paesaggio percorreremo in piano poco più di un chilometro che ci divide dall'ultimo lago detto "Bruno". Poco prima della diga del lago citato, una passerella attraversa le acque del lago "Lungo" che in questo punto si stringe a formare un angusto braccio che si incunea tra le rocce fin sotto la diga del lago soprastante. Noteremo, superata questa passerella, una simpatica villetta, circondata da una zona prativa ben curata: un ombroso viale vi passa vicino e faggi secolari ci inviteranno ad una breve sosta nel nostro itinerario. Se di primavera, saremo allietati alla vista di verdi distese prative, fiori di pervinche, di anemoni, di viole e di varie specie di liliacee. Dall'altro lato della diga del lago Bruno, campeggia in primo piano, la statua scolpita sulla roccia, di Bruno Niccolai, ideatore del progetto di questi laghi artificiali ed a cui è dedicato il lago omonimo. Sino a pochi anni addietro era consentito l'attraversamento del lago passando sulla diga; attualmente il passaggio è bloccato per cui è necessario seguire la sponda destra del lago Bruno, lungo una strada che prima costeggia le acque ed in seguito si inerpicia fin sulla cima di un colle ove troveremo una sbarra che blocca l'accesso alle autovetture (soltanto

al custode del lago è consentito il transito fino al lago provenendo dalla provinciale che collega i Piani di Praglia con S. Martino di Paravanico). Lungo questo tratto uno spumeggiante ruscello ed una fontana, ricca di un'acqua invitante allieteranno il nostro passaggio. A questo punto, per ritornare alla partenza del nostro itinerario, lasciamo a chi ci ha sin qui seguito, l'iniziativa per effettuare il percorso di ritorno, visto che non esistono sentieri ben segnalati (vi sono diversi sentieri che costeggiano il lago, ma non sono ormai facilmente individuabili). Teniamo come punti di riferimento il Monte Poggio ed il lago stesso: attraversati i due torrenti che alimentano a monte i due bracci del lago, ci dirigiamo verso il m.te Poggio che raggiunge quasi i 1100 MT. di altezza, arrivando al passo di M.te Moro che ci riporterà in vista del lago Badana. Fonti storiche medioevali precisano che il Monte Moro segnava il confine fra il " grande bosco" di proprietà dei marchesi di Gavi e di Sommaripa e le vallate meridionali della Valpolcevera dominate dalla Repubblica genovese: zona di confine questa, collocata sul dislivello delle acque fra il territorio genovese e alessandrino, segnatamente esposta in quei tempi alle pressioni alterne delle popolazioni in perenne contesa. Incroceremo qui un'agevole stradina che, con un dolce percorso ondulato, ci condurrà lungo il saliente Nord-Ovest del m.te Poggio, attraverso distese prative, allietate dal sommesso gorgoglio di acque sorgive di cui è ricca la montagna. Dal passo di m.te Moro sino a Capanne Superiori, il tragitto è di circa 3 Km . ma, vi assicuro, saranno chilometri veramente appaganti sotto il profilo paesaggistico e di apprezzamento per una natura quasi incontaminata, lontano dai rumori ed inserita in una cornice che richiama da vicino il suggestivo profilarsi di certi altipiani svizzeri.

Degna di nota è una vasta pineta, piena di effluvi resinosi, che costeggia in basso i nudi contrafforti del m.te Poggio; giunti alla cascina Porasa, che fa parte di Capanne Superiori di Marcarolo, il nostro itinerario si è concluso in circolo, fornendoci la misura della ricca e diversificata varietà del paesaggio appena assaporato. Tempo approssimativo di percorso: circa 4 ore.

VI° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 3/BC

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIMETRIE

LEGENDA

1) CAPANNE SUPERIORI MT. 795

2) CASCINA MENTA MT. 820

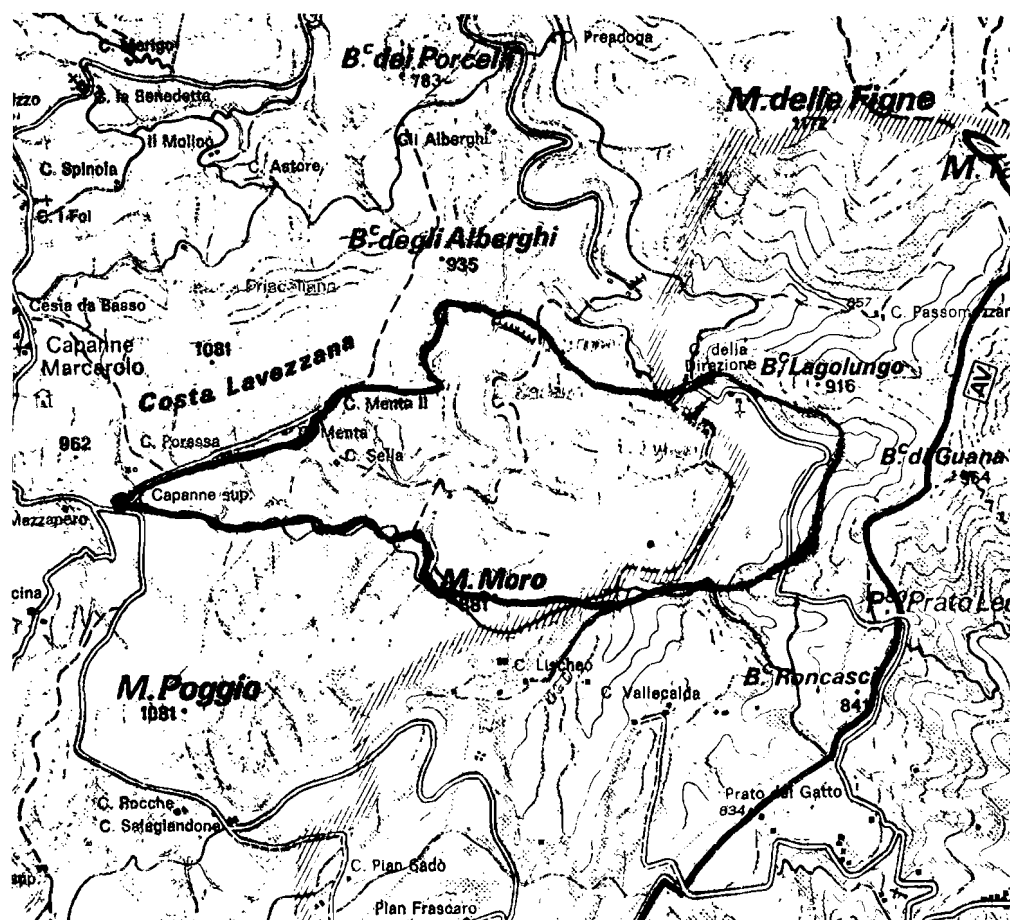
3) LAGO BADANA MT. 780

4) LAGO LUNGO MT. 765

5) LAGO BRUNO MT. 775

6) MONTE MORO MT. 881

7) CAPANNE SUPERIORI (CASCINA PORASA): FINE ITINERARIO



VII° ITINERARIO: DEL MONTE COLMA

Quest'ultimo itinerario, ci permette di visitare i confini dell'area Sud-Ovest del Parco Capanne di Marcarolo in prossimità del territorio ovadese.

Da Ovada, raggiunto Tagliolo, proseguiamo in direzione Belforte per circa 1 Km. incrociando un bivio ove è indicato "strada panoramica Colma". Seguiamo questa indicazione che ci porterà, dopo 4 Km., attraverso una magnifica pineta, ad un largo piazzale ove termina la strada asfaltata; da qui inizia a piedi la nostra escursione che ci condurrà sul Monte Colma. Da questo piazzale si diparte un trivio; dovremo seguire la strada che segue lo spartiacque tra la valle Piota e la valle Stura; camminando speditamente per una agevole stradina, cominciamo a guadagnare quota. Vaste distese boschive di latifoglie si distendono tutto intorno e non ci abbandoneranno praticamente mai in questo itinerario che segue in parte una variante della medioevale "strada del sale". Il percorso sale con lieve inclinazione per circa 3 Km. e cominceremo gradualmente a vedere amplificato l'orizzonte verso le colline e la pianura piemontese. Questo allargarsi della prospettiva, ci darà la vera suggestione della montagna, pur se la quota altimetrica è modesta; ma l'ampio e panoramico angolo visuale che abbraccia tutto il Piemonte ed il delinearsi sfumato lungo l'orizzonte della arcuata cerchia alpina, dal Monviso al Cervino, al gruppo del Rosa, ci trasmettono per un logico gioco prospettico, la viva sensazione dell'altitudine.

Querce, castagni, ginepri, cedono il passo, man mano che saliamo, a vaste distese di faggi che in questo crinale con decisa esposizione Nord allignano rigogliosi, come in rari luoghi di questo Appennino piemontese-ligure. Tutta questa zona da quota 700 MT. in su, è particolarmente ricca di umidità anche in estate e consente una rigogliosa crescita di specie arboree, ma anche di un sottobosco particolarmente interessante. Numerose specie di fiori a volte tappezzano letteralmente il terreno durante i mesi primaverili; *Galanthus nivalis* (bucaneve), *Leucojum vernum* (campanellino), *Anemone ematica*, *Anemone nemorosa*, *Convallaria Maialis* (mughetto), *Eritronium dens-canis* (dente di cane) oltre a diversi tipi di Orchidacee. Attraverseremo prima di giungere alla cima del mte. Colma, una zona boscosa fitta di piante di castagni; notiamo come dalle vecchie ceppaie si innalzino numerosi fittoni molto vicini che competono tra loro alla ricerca della luce; ne deriva un allungamento eccessivo delle piante che presentano un diametro ridotto e non proporzionato all'altezza della pianta stessa, con un indebolimento della struttura del vegetale. Abbondanti neviccate od un lungo persistere della galaverna,

data la forte esposizione a Nord, provoca la rottura o l'abbattimento di numerose piante che, a volte, troviamo sul terreno in un groviglio di rami contorti e spezzati; a parte l'aspetto antiestetico, tale situazione crea notevoli preoccupazioni per possibili incendi che troverebbero un esca ideale per propagarsi. Tralasciando queste considerazioni sul degrado ambientale, godiamoci la frescura di questi boschi ed i silenzi rotti soltanto qua e là dalle varie manifestazioni della vita animale. Per questo sentiero, che diventa ora piuttosto ripido, raggiungiamo la cima del mte. Colma (MT.850) e fermiamoci per ammirare il panorama che domina, sull'altro versante Sud, anche larga parte dell'alta Valle Stura. La cima del Colma è contrassegnata nel punto più alto, da un ammasso di rocce sulle quali è scavata una piccola nicchia votiva dedicata alla Madonna. Poco più in basso, si trovano disseminati sul terreno e ormai nascosti dalla fitta vegetazione, i ruderi di un'antica cascina detta appunto Colma. Durante il medioevo, si ergeva sul monte una torre di segnalazione, sulla quale venivano accesi fuochi per segnalare l'arrivo dei Saraceni, provenienti dal vicino Mar Ligure. Questa torre era collegata visivamente con altre torri site in basso sulle colline ed in pianura: una di queste è la famosa Torre dell'Albarola, anch'essa finita in rovina, in territorio di Lerma. Con questo primitivo ma efficace sistema le antiche popolazioni dell'Alto Monferrato, venivano preavvertite con notevole anticipo circa l'imminente pericolo delle scorrerie saracene. A detta di alcuni, i ruderi di questa torre erano ancora visibili alla fine dell'800. Sono queste, terre ricche di storia, dove antiche popolazioni tenacemente vivevano, sfruttando le povere risorse di queste montagne. Fino a pochi decenni or sono, erano numerose le cascine abitate da gente che si dedicava ad attività silvi-pastorali; il progressivo abbandono derivante dalla tendenza all'urbanesimo ha lasciato questi insediamenti quasi totalmente deserti e tale abbandono ha indotto uno stato di degrado forestale ed ambientale in senso lato, essendo venuta a mancare la presenza continuativa ed operativa dell'uomo sul territorio.

Proseguiamo lungo il sentiero che, sulla sommità dello spartiacque, si dirige in direzione Sud-Est cioè in direzione Capanne di Marcarolo. Si tratta di un percorso molto agevole, sempre all'incirca alla stessa quota e che attraversa distese boschive, senza la minima traccia di insediamenti umani e che segna il confine tra Piemonte e Liguria.

Possiamo qui notare, data la diversa esposizione, la differenza tra un tipo di vegetazione arborea di alto fusto cui poc'anzi accennavano, ed un tipo di vegetazione arbustiva o di basso fusto che caratterizza il versante Sud. Ci rendiamo conto, lungo questo sentiero che percorre il dolcemente gobbuto

crinale del m.te Colma, come talora la vegetazione sia talmente fitta da impedire l'osservazione di punti di riferimento fissi: camminare in queste zone con tempo nebbioso, può creare grosse difficoltà di orientamento, per cui è bene farsi accompagnare da gente pratica della zona. Dopo un percorso di circa 4 Km, a partire dalla vetta del m.te Colma, incroceremo un'ampia strada sterrata che, dal lato del versante Stura, porta a Rossiglione (a destra), mentre dal lato del versante Piota, (a sinistra) ci riconurrà in circolo verso il punto di partenza del nostro itinerario. Qui potremo osservare magnifici esemplari di faggi secolari, la cui ombra ci allieterà per un breve riposo. (riferimento topografico: Cascina Pianbello). Se troveremo appaganti queste ombrose distese di faggi, in una breve diversione di un paio di Km. dal nostro itinerario, potremmo percorrere il tratto bivio Pianbello - Fontanassi.

Vi assicuro che, nei caldi mesi estivi, è un vero refrigerio il tuffo nell'ombroso silenzio di queste distese arboree, dove a mala pena filtra qualche raggio di sole. Nei mesi primaverili, gli appassionati di botanica, potranno apprezzare nelle zone prative circostanti la cascina Fontanassi, una ricca fioritura di Orchidacee spontanee: *Orchis provincialis*, *Orchis morio*, *Dactyloriza maculata*, che fanno bella mostra in mezzo ad un'altrettanto copiosa fioritura di altre specie floreali.

Imboccata dunque questa comoda strada sterrata, che dal bivio cui accennavamo in regione Pianbello, scende di quota, incontreremo la Cascina Albergo Bianco e giù per un ripido pendio giungeremo alla cascina "Pian Tamborno" che è situata su di un ampio pianoro e circondata da un'estesa zona prativa, ove in primavera potremo notare varie specie della flora spontanea; dalle anemoni agli asfodeli, dal campanellino ai narcisi.

Toccheremo lungo questo percorso, in rapida successione, le cascate Parodi, Chiese, Albergo del Melo, Stevenin, Spagnolo, le quali visivamente ci daranno la misura del degrado ambientale, che ha prodotto l'abbandono totale della montagna da parte dell'uomo. E' interessante notare come, all'altezza della cascina Spagnolo, un'ampia zona di calanchi argillosi, solchino i contrafforti del m.te Colma e presentino una colorazione di un intenso rosa cupo, unica nota che differenzi il paesaggio, immerso in un colore verde uniforme, data la vastità e continuità delle zone boschive. Scesi ancora da questo punto, percorreremo un tratto pianeggiante fino alla cascina Binella e qui troveremo un incrocio da cui si diparte la strada che scende fino in fondo al torrente Piota, in località Cirimilla.

Varrebbe la pena una digressione del nostro itinerario lungo questa strada per visitare le rovine dell'antico monastero di Banno, costruito pare intorno al

1100; monastero abitato da suore di clausura e che fu operativo per secoli fino alla fine del 1600.

Tale insediamento ci sembra piuttosto singolare in un posto attualmente disabitato, ma trova la sua ragione di esistenza in un contesto storico in cui la montagna era fittamente popolata.

Ritornando a questo incrocio, teniamo la sinistra e percorsi circa 500mt., giungeremo alla fine del nostro itinerario, senz'altro appagati da questa vera e propria immersione nel verde.

Tempo approssimativo di percorso : circa 4 ore.

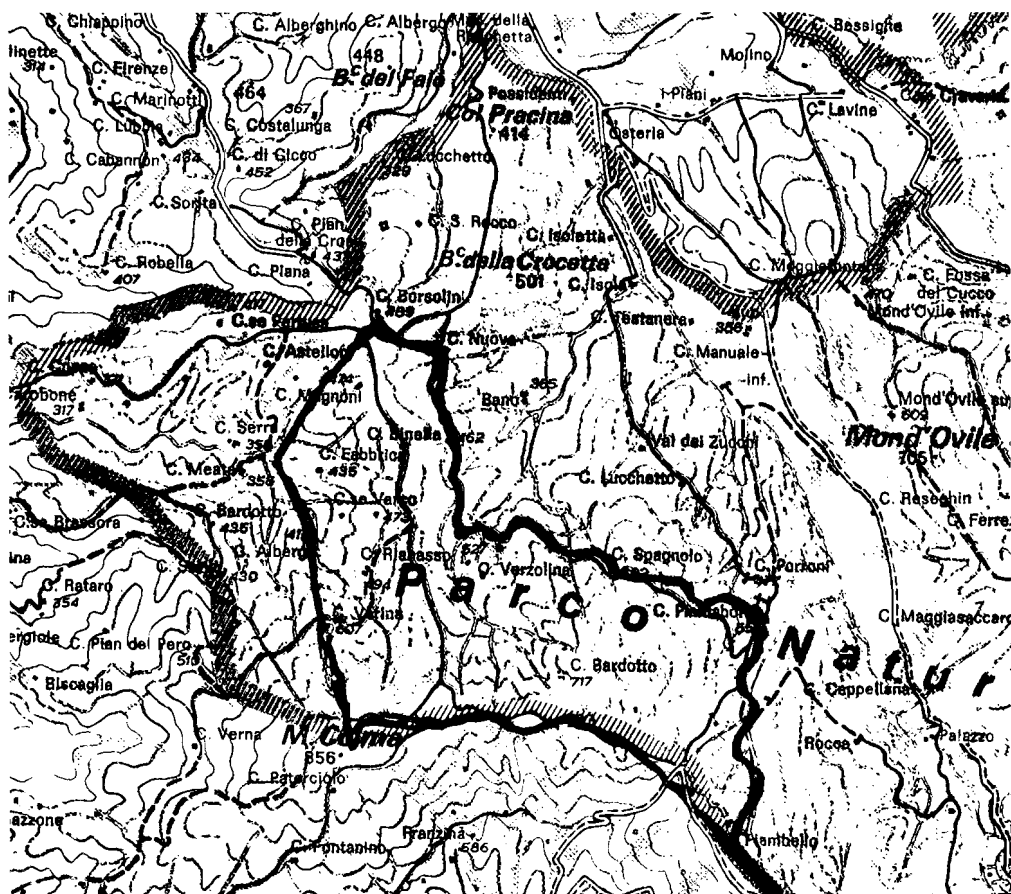
VII° ITINERARIO

DESUNTO DALLA CARTINA TOPOGRAFICA: RIFERIMENTO AI QUADRANTI 1, 2/A

ESSENZIALI RIFERIMENTI TOPOGRAFICI CON RELATIVE ALTIME-
TRIE

LEGENDA

- 1) PIAZZALE FINE STRADA PANORAMICA COLMA MT. 410
- 2) VETTA MONTE COLMA MT. 856
- 3) BIVIO STRADA ROSSIGLIONE MT. 800
- 4) CASCINA FONTANASSI MT. 821
- 5) CASCINA PIAN TAMBORNO MT. 675
- 6) CASCINA SPAGNOLO MT. 680
- 7) PIAZZALE STRADA COLMA: FINE ITINERARIO



**UN'IPOTESI SUGGESTIVA:
COMPENDIO IN TREKKING DEGLI ITINERARI**

ITINERARIO "TREKKING" di due giorni attraverso le zone paesaggistiche più interessanti del Parco "Capanne di Marcarolo".

Descrizione sommaria : primo giorno.

Passo della Marca, dinanzi al m.te Tobbio (MT.1092) - Cascina Eremiti - Salita al m.te Tobbio per il sentiero forestale - Vetta m.te Tobbio - Discesa in direzione Passo della Dagliola - Cascina Carosina - Cascina Preadoga - Sentiero che costeggia il rio Gorzente fino al lago Bruno - Sponda destra del lago sino alla casa del guardiano laghi - Attraversamento passerella sul lago - sentiero sulla sponda sinistra del lago Bruno - Salita al lago Badana - Attraversamento dello stesso sulla diga - Sentiero in direzione Capanne superiori di Marcarolo sino a 200 MT. prima della cascina Menta, ove s'incrocia la pista forestale in direzione Costa Lavezzara - Pista forestale sino al Passo Costa Lavezzara - Discesa in direzione Passo degli Alberghi, ove s'incrocia ampia strada sterrata - Seguire la strada in direzione Capanne (Cascina Astore, fonti Friscellanee) fino a raggiungere la strada asfaltata nei pressi della cascina Foi - Strada asfaltata fino al ristorante Olmi di Capanne di Marcarolo.

Sosta e pernottamento.

Tempo approssimativo di effettivo percorso : ore 7.

Secondo giorno : da Capanne seguire strada asfaltata in direzione Campo Ligure - Al Km 1, uscire a destra dalla strada asfaltata e seguire pista forestale in direzione Cascina Vaccarile - Pista forestale fino alla vetta m.te Pracaban (MT. 946) - Sentiero in quota fino alla cascina Grilla - Discesa in direzione cascina Piota - Risalita sullo opposto versante fino ad incrociare strada asfaltata nei pressi Cascina Foi - Seguire in direzione Ovest strada sterrata in direzione Cirimilla - Al Km. 2 nei pressi della Cascina Cornaglietta, deviare a destra in direzione cascina Tugello - Discesa al guado torrente Gorzente - Seguire sentiero sulla sponda destra del torrente Gorzente fino alla diga del 2° Lago Lavagnina (Cascina Isella) - Da qui risalire pista in direzione Costa Pantaleo, sino al quadrivio sullo spartiacque- Svoltare a destra e seguire sentiero in direzione Pian dei Deschi - Bricco Roccon; Passo dei Ronchi - Passo della Marca, punto di partenza del nostro itinerario.

Tempo approssimativo di effettivo percorso : ore 8.

PRIMO GIORNO:

riferendoci ai 7 itinerari relativi all'ambito territoriale del Parco "Capanne di Marcarolo", attualmente in possesso della comunità montana competente con sede a Bosio ed a disposizione dei visitatori, abbiamo ritenuto opportuno, onde maggiormente aderire alle varie e diversificate esigenze degli appassionati, tracciare e descrivere un itinerario un po' particolare che, a nostro avviso, rappresenta una sintesi necessariamente abbreviata, ma non per questa meno appassionante dei percorsi citati e che darà modo, nel giro di due giorni, di visitare le montagne più suggestive, i torrenti più nascosti, le manifestazioni floreali più peculiari di questo territorio che pochi conoscono, ma che avvincherà ed emotivamente coinvolgerà chiunque sarà disposto a percorrerlo per qualche ora. Non essendo uno specialista nel settore, non vorrei sminuire la portata della parola "trekking", ma ritengo che tale itinerario da percorrersi in due giorni, possa richiamare da vicino l'esatto significato del termine. Dobbiamo a tal punto premettere che, considerate le circa 15 ore di effettivo percorso in due giorni, tal itinerario non è consigliabile a tutti, ma ai vari appassionati di montagna, che posseggano adeguato allenamento ai lunghi percorsi, anche se le quote raggiunte superano di poco i 1000 MT. La stagione che suggeriamo di scegliere è la primavera, sia per le migliori condizioni climatiche, sia per poter apprezzare la spettacolare fioritura di specie spontanee, certamente degne di nota.

Punto di partenza ed anche di arrivo per il nostro itinerario che si conchiude in cerchio, è il " Passo della Marca" (quota 710) prospiciente il Mte. Tobbio. Da qui in giornate serene, avremo modo di ammirare in direzione Sud l'imponente spettacolare mole del m.te Tobbio, sulla cui vetta è posta una simpatica chiesetta rifugio, che è un po' un'immagine emblematica di tutta questa zona montana. Da qui scendiamo al piano Cascina Eremiti, ove s'incrocia la strada proveniente da Voltaggio; su tale incrocio noteremo una piccola cappella votiva da poco restaurata.

Per salire in vetta al m.te Tobbio esistono da qui 2 possibilità: una vecchia mulattiera che s'inerpica sulla sinistra od un sentiero segnalato che tiene la destra e che con un percorso caratterizzato da comodi tornanti, guadagna quota. Scegliamo la seconda via.

Una vasta pineta ci accompagnerà verso l'alto, fino ad una quota intorno agli 850 MT.: a metà maggio attraverseremo zone prative ricoperte letteralmente di viole di un colore azzurro sfumato inframezzate a Liliacee (dens-canis).

La specie comunque più peculiare di questa montagna è l'Aster *Alpinus*, specie circumboreale diffusa nelle fredde regioni settentrionali dell'Europa e delle Alpi.

Ci appare quindi singolare rinvenire tale specie così a Sud e così vicino al mare Ligure; si tratta infatti di un tipico relitto glaciale che riesce a vegetare in condizioni climatiche molto selettive. A fine maggio- giugno la mirabile regolarità dei capolini centrali di un intenso colore giallo e lo splendido accostamento cromatico dei petali violetti, conferiscono a questo fiore un pregio estetico singolare. Su in alto, a quota 900 MT., la pineta cede il posto a zone dove alligna una bassa vegetazione arbustiva che stentatamente attecchisce tra rocce contorte e spezzate di serpentino. Giungeremo presto al punto ove il sentiero forestale si incrocia con la mulattiera proveniente dall'opposto versante: da questa posizione potremo ammirare il profondo baratro roccioso che scende verso i piedi della montagna. Poco più di un centinaio di metri ci dividono come altimetria dalla vetta del Tobbio; la roccia qui diventa l'elemento dominante, in quanto il verde della vegetazione si nota sempre più raramente; tra questi massi rocciosi, la chiesetta ci apparirà alla fine come una folgorante apparizione.

Tale costruzione accoglie al suo interno due stanze rifugio, particolarmente apprezzate nei mesi invernali o nelle giornate di maltempo. Per tale motivo, a parte la indiscusse attrattive di tipo paesaggistico, la vetta del mte. Tobbio rappresenta un punto nodale di tanti itinerari di questo Appennino Piemontese - Ligure. Qui una breve sosta ci consentirà di spaziare lungo l'orizzonte, dalla lunga imbiancata catena alpina, alle montagne dell'Appennino Ligure - Emiliano con le cime del Chiappo, Ebro, Antola sino alle più vicine vette del Figne, del Poggio, del Beigua. A Sud lungo la vallata del torrente Gorzente potremo ammirare i laghi omonimi e nelle giornate di buona visibilità un ampio squarcio del mare Ligure. Ridiscendendo la quota guadagnata lungo il crinale Est sulla strada mulattiera che abbiamo citato all'inizio dell'ascesa, il passo della Dagliola è presto raggiunto. Proseguiamo in direzione m.te Figne fino alla cascina Carosina; un'ampia zona prativa che alimenta rigogliosi pascoli ci immetterà in un'atmosfera bucolica allietata dallo scampanellare delle greggi al pascolo. Anemoni, primule, viole, narcisi, ci accompagneranno per un lungo tratto. Il sentiero, seguendo all'incirca la quota di livello raggiunta, prosegue per discendere in prossimità della cascina Preadoga vicina al torrente Gorzente, le cui acque sono particolarmente pregiate per la loro limpidezza e per caratteristiche organolettiche; tanto è vero che alimentano i laghi omonimi, i quali riforniscono gli acquedotti di Genova. Non mancate, nei mesi estivi di fare un buon bagno in queste acque: sarà un vero refrigerio.... Dalla cascina Preadoga sino al lago Bruno il sentiero segue pari pari l'andamento tortuoso del torrente Gorzente. Ammassi

di rocce serpentine conferiscono al paesaggio un aspetto selvaggio; le moli incombenti dei monti Figne e Costa Lavezzara dominano dall'alto questo percorso che ora comincia a snodarsi sulla sponda destra del lago. Una calma e pacata atmosfera rilassante ci accompagnerà nel circuito del lago, che è senz'altro il più interessante di questa piccola costellazione lacustre composta di tre laghi artificiali. Al centro del lago Bruno, noteremo una suggestiva isoletta che sembra emergere come per incanto dalle acque. Proseguiamo per giungere alla casa del custode dei laghi, circondata da una zona prativa ricchissima di fiori nei mesi primaverili e potremo ammirare vicino alla casa un magnifico esemplare di agrifoglio di notevole dimensione.

Non appena noteremo la soprastante diga del lago Lungo, voltiamo a destra e superata una passerella metallica, passiamo sulla sponda opposta del lago percorrendola in piano sino al primo bivio che incroceremo. Teniamo la sinistra e salendo attraverso una rigogliosa pineta raggiungiamo il lago Badana nei pressi della diga; questo lago si trova ad una quota altimetrica superiore rispetto agli altri due, appartenendo ad un diverso bacino idrografico. Attraversata la diga risaliamo un ripido sentiero attraverso una zona boscosa ove regna quasi incontrastata la pineta e che ci porterà nei pressi della cascina Menta, ove incroceremo sulla destra una pista forestale segnalata. Esiste proprio all'imbocco di tale pista una sorgente di acqua freschissima: approfittiamo per dissetarci. La pista forestale che sale verso il passo di Costa Lavezzara, è certamente uno dei percorsi più avvincenti dell'intero Parco. Quando saranno ben visibili dall'alto i tre laghi del Gorzente consigliamo una breve sosta per poter godere di uno stupendo angolo visuale: i laghi, il m.te Poggio, le colline boschive che degradano verso i laghi, la mole imponente del m.te Figne e il minaccioso pendio di Costa Lavezzara coperto di rocce contorte e spezzate dall'azione erosiva degli elementi. Raggiunto il Passo ove una brezza costante e sostenuta soffia in ogni stagione dell'anno, avremo modo di rinfrescarci per la lunga salita e di rivisitare con lo sguardo la suggestiva chiesetta posta sul Tobbio che, or è qualche ora, abbiamo visitato. Notiamo subito come il versante Nord di Costa Lavezzara presenti una ricca e rigogliosa vegetazione che contrasta con quella scarsa di tipo xerofilo del versante Sud appena attraversata. Una ripida discesa per un sentiero di costa ci porta velocemente ad incrociare un'ampia strada sterrata presso la cascina Alberghi. Svoltiamo a sinistra e per questa comodissima strada dirigiamoci verso Capanne di Marcarolo. Nei mesi primaverili, a parte la ricchissima fioritura di specie interessanti quali Narcisi, Aquilegie, Dafne Mezereum, vari tipi di Liliacee, avremo modo di reperire in zone particolarmente umide, due

specie di piante carnivore: *Drosera Rotundifolia* e *Pinguicola Vulgaris*, esempi tipici di estremo adattamento ambientale; crescendo infatti su terreni scarsi di sostanze azotate, tali specie utilizzano tale elemento catturando piccole prede, quali moscerini e piccole farfalle: nei pressi della cascina Astore godiamoci l'ombrosa frescura di faggi secolari; lungo tale percorso passeremo vicino alle sorgenti Friscellanea particolarmente ricche d'acqua. Usciti da questa stupenda ed appagante foresta di latifoglie, affronteremo una breve salita ove cominciano ad allignare distese di aghifoglie, pini silvestri e qualche raro esempio di pino marittimo. Là dove la distesa di pini cede il posto nuovamente a fitti boschi di faggi presso la cascina Foi, ci troviamo praticamente alla conclusione della prima giornata del nostro itinerario; svoltiamo a sinistra appena raggiunta la strada asfaltata e dopo un tratto di circa un Km giungeremo al ristorante - albergo "Olmi" a Capanne di Marcarolo ove avremo modo di riposare, ristorarci e pernottare dopo questo lungo percorso.

SECONDO GIORNO

La seconda parte di questo itinerario trekking ci darà modo di visitare l'area Sud-Ovest del Parco "Capanne di Marcarolo". Le quote battute, se escludiamo il m.te Pracaban (MT.950), sono più modeste rispetto a quelle del primo tratto di questo percorso; la struttura geologica del terreno, l'ambiente forestale, l'asperità di certi sentieri, ci richiamano comunque da vicino le caratteristiche del percorso precedente e le peculiarità di un paesaggio che, se pure diversificato per certi aspetti, presenta fondamentali analogie, per cui giustamente possiamo dire che il Parco presenta una sostanziale omogeneità strutturale. Partiti dall'albergo "Olmi" di Capanne in direzione Campo Ligure, dopo circa 1 Km. usciamo dalla strada asfaltata appena prima di arrivare in vista del versante Stura e svoltando a destra, dirigiamoci per una comoda pista forestale verso il m.te Pracaban.

Il sentiero dapprima scende verso la Cascina Vaccarile attraverso una zona boscosa ricca di faggi per poi risalire gradualmente lungo i contrafforti del Bric dei Ladri. La decisa esposizione Nord di questa zona, consente nei mesi primaverili una ricca fioritura di specie floreali: narcisi, anemoni, dafne, scille, varie specie di orchidacee, molto ben visibili in quanto la faggeta che domina in tale versante non consente lo sviluppo di un sottobosco rigoglioso. Godiamoci la frescura ed il silenzio di questi spazi, prima di raggiungere la vetta del m.te Pracaban (MT.950). Questo monte, salendo in quota, presenta caratteristiche forestali che lo differenziano nettamente dal percorso fin qui

seguito; il bosco comincia gradualmente a rarefarsi fino quasi a scomparire in alto, dove radi cespugli di faggi creano qua e là qualche macchia di verde: la decisa esposizione Nord ed i venti sempre sostenuti, non consentono infatti al faggio uno sviluppo in altezza come normalmente avviene; si tratta di un tipico esempio di adattamento ambientale; l'aspetto della cima del m.te Pracaban è decisamente selvaggio, ma ci darà modo di godere di un ottimo angolo visuale, potendo spaziare sulla valle Stura, fino al passo del Turchino, al m.te Beigua, al vicino Mar Ligure . Discendiamo lungo la mulattiera che segna il confine tra lo spartiacque Piota- Stura ed, attraversata una suggestiva zona irta di rocce e di calanchi, imbocchiamo il sentiero che a destra si dirige verso la cascina Grilla, ormai in stato di rovina e proseguiamo per una zona pianeggiante priva di alberi in direzione torrente Piota.

Un'ampia zona boscosa che degrada verso il fondo valle, allietterà il nostro percorso tra piante di querce, castagni, faggi; una splendida fioritura di specie floreali spontanee creerà un suggestivo contrasto cromatico con il colore marrone scuro dei boschi ancora silenti. Nei pressi della cascina Piota, vaste zone prative formano terrazzamenti che scendono sino al torrente.

Anche se la cascina è abitata, l'ambiente è solitario, lontano dai rumori ed induce un senso di pacata tranquillità. Passati sul ponticello del torrente Piota, seguiremo un'agevole strada che con comodi tornanti sale lungo il versante opposto sino ad incrociare la strada asfaltata nei pressi della cascina Foi; ci troviamo qui a 300 MT. dal punto raggiunto il giorno prima provenendo dal m.te Costa Lavezzara. Una veloce digressione dal nostro itinerario, ci potrà portare in dieci minuti, seguendo il nastro asfaltato in direzione Bosio, al sacrario della " Benedicta", che fu teatro durante la seconda guerra mondiale, di una feroce repressione nazista. Seguiremo ora l'indicazione Lerma - Cirimilla, lungo una strada sterrata che segue praticamente lo spartiacque Piota - Gorzente e cammineremo in piano per circa due Km. tra boschi fitti di faggi e querce. Giunti alla cascina Cornaglietta, posta al margine di una vasta zona prativa, godiamoci lo spettacolo dell'imponente mole del m.te Tobbio che ci sovrasta e l'aspra, acuminata mole del m.te Tugello. Da questo punto, seguiamo una simpatica stradina che, attraversata la zona prativa ora accennata, prosegue tra boschi di faggi e castagni lungo il costone in direzione Nord-Est. Non è agevole trovare il sentiero che dovremo imboccare per scendere alla cascina Tugello, in quanto il medesimo è poco battuto; è chiamato "Strada del sale", forse un'antica variante della omonima strada medioevale che consentiva dalla Liguria di superare il gioco appenninico. Ci troviamo qui in una zona con una bassa vegetazione arbustiva, in un ambien-

te veramente selvaggio irto di rocce acuminata. Scesi al rio Tugello e percorso un breve tratto in piano, giungeremo alla cascina Tugello, ormai del tutto in rovina. Riposiamoci un poco per apprezzare qui l'assoluto silenzio di questa selvaggia montagna lontana dalla strada percorribile in auto. Questo sentiero attraversa tutto il versante esposto a Nord, per cui le escursioni termiche negli avvicendamenti stagionali sono piuttosto drastiche: la neve ed il gelo permangono a lungo nei mesi invernali, mentre d'estate il nudo terreno e l'insolazione determinano condizioni ambientali tipiche di certe montagne poste molto più a Sud come latitudine.

Giunti al fondo di questo accidentato sentiero, fermiamoci al guado del torrente Gorzente, per ammirare la natura estremamente selvaggia del paesaggio: nude masse rocciose di serpentino, tra le quali si incuneano tortuose le limpide acque del torrente, conferiscono a questo luogo un aspetto minaccioso: dall'alto incombono su questo angusto angolo visuale le moli del m.te Tobbio e Tugello. Il torrente Gorzente, che abbiamo già visto formare i tre laghi omonimi, viene qui ad alimentare altri due laghi artificiali, detti della Lavagnina. Il sentiero del guado Gorzente segue l'andamento del torrente ed attraversa un lungo ed ombroso tunnel di vegetazione, ricco di una stupenda fioritura in primavera ed apprezzato nei mesi estivi per la presenza di una freschissima sorgente. Come curiosità botanica, possiamo segnalare in questa zona, diversi tipi di orchidacee e l'ormai rarissimo ciclamino; l'ansia di evitare indegne razze mi induce ad evitare ogni accenno all'esatta localizzazione di questi superstiti esemplari. Il lago artificiale situato più a monte è ormai completamente interrato a causa dell'accumulo delle ghiaie trasportate dal fiume. Giunti in corrispondenza della diga (cascina Isella), svoltiamo a destra cominciando a guadagnare quota lungo un sentiero roccioso che ci porterà in vista del lago situato più a valle: Da questa posizione, con un superbo angolo visuale, domineremo entrambi i laghi e godremo di un paesaggio aspro e selvaggio, ove la scarsa vegetazione di alto fusto e le condizioni climatiche consentono soltanto l'attecchimento di specie xerofile.

Salendo ancora in direzione del Bric dell'Airetta, attraverseremo una zona boscosa ricca di querce secolari; l'influsso dei laghi qui mitiga il clima, per cui alla fine di febbraio potremo notare nel sottobosco primule, anemoni, *lilium dens canis*, scille. Giungeremo fra poco al passo dell'Airetta ove si incrociano 4 sentieri e ci troveremo in vista dell'opposto versante del Rio Roverno; teniamo la destra e seguiamo lo spartiacque Roverno-Gorzente, attraversando una zona fittamente boscosa. Giunti al Bricco Roccon, soffermiamoci un attimo per ammirare sulla sinistra il vertiginoso burrone che dalla sommità dello

spartiacque discende con pauroso dislivello fin sul greto del torrente Roverno: un dirupo abissale che toglie il respiro. Potremo quasi immaginare di trovarci tra le "Calanches" della Corsica, se non fosse per la diversa struttura geologica del terreno.

Godiamoci comunque queste sensazioni e questi silenzi, solo interrotti di quando in quando da rumori e voci legati alla natura. Il sentiero prosegue da qui quasi in piano lungo il costone spartiacque in direzione m.te Tobbio.

Il paesaggio muta improvvisamente come sulla destra scorgeremo il m.te Tugello ed intravedremo qualche ansa del torrente Gorzente; tutto qui da l'impressione di un ambiente selvaggio: dai Calanchi argillosi che segnano con il loro colore rossastro le pendici della montagna, alle affioranti e spezzate rocce, al contorto procedere del torrente Gorzente tra anfratti rocciosi in una visione quasi apocalittica.

Siamo ormai giunti alla conclusione di questo itinerario: poche centinaia di metri lungo la costa Nord del Bric della Marca e ci ritroveremo al punto di partenza sulla spianata prospiciente il m.te Tobbio.

LE ORIGINI DEL PARCO FINO AI GIORNI NOSTRI

**L'ALPE DI PARODI - IL GRANDE BOSCO O BOSCO DI SOMMARIPA.
LA GRANGIA DELLA BRUVERSA' - MONASTERO DELLA BENEDICTA.
L'ISTITUZIONE DEL PARCO NATURALE REGIONALE PIEMONTESE**

Premesse

Nel "Liber Jurium Rei Republicae Genuensis" vengono descritti i confini del grande bosco (boscum maximum) che apparteneva alla Curia di Parodi.

Descrizione questa che di massima coincide con quella di cui all'atto di donazione ai benedettini del Monastero di Rivalta (anno 1195) da parte di Guglielmo di Parodi, di cui si dirà in seguito.

In tale "Liber" si fa riferimento al Registro di Parodi e quest'ultimo trae origine dalle numerose e reiterate lamentele e denunce che i monaci benedettini della Grangia di Bruversa (attuale Benedicta) inoltrarono al proprio monastero di Rivalta e di cui si interessarono il Vescovo di Pavia e lo stesso Papa Alessandro.

Infatti la Grangia della Bruversa, intorno all'anno 1200, con il declino dell'opera colonizzatrice dei benedettini e la ripresa dell'intenso traffico da

parte dei mercanti genovesi, richiamò nella zona sempre più numerosi taglieggiatori e briganti e quindi fu oggetto di danneggiamento e saccheggi che gli uomini di S. Martino di Paravanico, di S. Stefano di Larvego, di Parodi, Voltaggio e Gavi arrecarono al territorio e ai beni dei Monaci.

A seguito dell'interessamento papale, Genova ordinò ai castellani di Parodi di catalogare in un registro (registro di Parodi) le attività delle popolazioni, i loro beni e di descriverne proprietà e confini.

Ha origine, quindi, la descrizione del Grande Bosco che comprende le vaste zone del territorio adiacente alla Costa Aratoris (attuale M. Brisco) fino al M. Tobbio, dalla Costa del Tobbio (attuale Passo Daiola) fino alla cascina Nespolo e Gorzente, dal torrente Gorzente fino al Lischetum (attuale Rio Lischeto) e seguendo la strada "quae cingit et volvit Montemorum (attuale Monte Moro) fino ai prati De Aratis (attuale Cascina Cornaglietta) e da qui fino alla "costa del Piro" (attuali adiacenze della Cascina Tugello in direzione Lavagnina) e oltre fino al Gorzente in prossimità Lavagnola (ora Laghi Lavagnina); comprende inoltre il territorio "ultra usque Castagnolam", toponimo generico che qui sta a indicare la zona compresa tra i torrenti Gorzente e Roverno. Altri toponimi sono indicati per il Grande Bosco: la croce Jugarina (attuale crocevia in posizione Capanne Superiori e il Prato di Batalla (attuale conca verdeggiante nella valle tra il Monte Poggio e Costa Lavezzara.

In sostanza, fatta eccezione per il territorio ricompreso tra il Monte Brisco e il Monte Tobbio, la descrizione collima con i confini dell'attuale Parco Naturale.

Torna opportuno, per una più completa conoscenza di questo vasto territorio che giunge al confine della Liguria, soffermarci sull'opera di bonifica e ricostruzione dell'alto Monferrato da parte dei frati benedettini e addirittura da parte delle monache circestensi.

Il grande bosco era diviso in tre colture: la castagnola (boschi di castagno), la bruversa (boschi di rovere), la faiga (boschi di faggio) che allignavano in prevalenza secondo le varie altimetrie.

Nel medioevo doveva certo apparire selvaggio e difficile a penetrarsi per l'abbandono causato dal pericolo di scorrerie degli Ungari prima e poi dei Saraceni. Inoltre gli impervi sentieri, quando esistenti, di accesso ai passi verso la Liguria i rigidi inverni le abbondanti neviccate, le piogge e tormento di neve nell'oscurità, or creata da alberi secolari, or dall'intrico del sottobo-

sco, dovevano presentare un'incognita anche a chi, provvisto di temerarietà, avesse tentato di attraversarlo.

La popolazione ligure inoltre, che in rozzi insediamenti lo abitava, doveva costituire un serio pericolo.

Non appena gli Obertenghi conseguirono il possesso effettivo, relativo a questa parte della loro marca si avvalsero dopo l'anno mille delle collaudate strutture benedettine estremamente abili nella realizzazione di bonifiche e prosciugamento di acquitrini.

I monaci provenienti dalle loro sedi di Castiglione in Parma daranno vita ai monasteri di Sant'Eusebio in Gavi, di San Giacomo in Tassarolo e di San Remigio di Parodi. In quest'ultima località bonificheranno la palude dell'Albedosa formatasi tra Cadepiaggio e la Reguardia dando sfogo alle acque verso San Cristoforo. Anche le monache Circestensi parteciparono a questa attività colonizzatrice e alla ricostruzione della rete alberghiera per la ripresa dei traffici.

Fra Jacopo d'Asti nel suo *Cronicon Imaginis Mundi*, ci riporta alla nascita del monastero di S.Maria di Banno nel bosco sotto la Colma, alla cui dipendenza sorgerà più in basso la chiesa di S.Maria della Rocchetta.

In questo oscuro periodo (oscurità dovuta principalmente alla mutevole alternanza delle vicende e non già alla ripresa fondiaria e di riassetto del territorio e delle strade che appare incontestabile) si constata prima la pressione dei marchesi di Gavi e Parodi su quelli di Sommaripa, che cedono ai primi, spostandosi dall'alta val Lemme verso le valli del Piota e ad occidente di esse.

Successivamente si constaterà la pressione sull'oltregiogo da parte della Repubblica Genovese che indusse i marchesi Obertenghi di Gavi e Parodi a fare donazioni ai monaci benedettini con promessa da parte di questi di erigere chiese e ricoveri, ma soprattutto con l'intendimento di frapporre un serio ostacolo all'espansione di Genova: il 2/1/1195 infatti Guglielmo di Parodi dona al monastero di Rivalta l'intera Alpe di Parodi.

In ottemperanza all'impegno assunto i benedettini erigono una chiesa dedicata a S.Maria ove sorge nelle attuali vicinanze il sacrario dei martiri della *Benedicta* inaugurato dal presidente della Repubblica Giuseppe Saragat.

Di questo monastero si fa menzione in una sentenza del 14/1/1206 pronunciata dai castellani di Gavi e poi in un diploma di Federico II del 6/4/1217 con il quale il medesimo prende sotto la sua protezione la grangia della Bruversa.

Viene a questo punto legittimo chiedersi di chi era questo grande bosco che oggi costituisce il nucleo essenziale del Parco di Capanne.

Tale domanda potrebbe avere un significato attuale, ma non per quei tempi medioevali ove la regola era l'incerto e il divenire imprevedibile: così si può congetturare che tale bosco fa da scenario a lotte continue per il suo predominio.

Dopo l'anno mille l'incontestato possesso degli Obertenghi cede il passo alle pressioni di Genova e alle sue esigenze di espansione demografica, ma su tale pressione si inseriscono interferenze di donazioni e concessioni (come quella citata dai Benedettini della Bruversa) continue violazioni di territori di confine fra Lerma e Parodi da un lato, della Valpolcevera dall'altro, privilegi concessi da imperatori o papi a favore dell'una o dall'altra parte. A tali indubbie conclusioni sull'incertezza dei confini si giunge se la Repubblica di Genova era ancora interessata nel 1727 a dimostrare documentalmente i propri territori in contraddittorio con lo stato di Savoia.

Encomiabile nella sua praticità la delineaione dei confini fra Lerma e Polcevera; era fissata dall'estensore del parere "secondum quod aqua montium fluit et derivat" (secondo come l'acqua dei monti fluisce e deriva).

Ciò sta a significare che il monte Moro, sovrastante la sorgente del Lemme e del Polcevera sopra il Lischeto funge da confine tra tali torrenti e cioè tra il grande bosco e il territorio ligure.

Al di là di queste succinte notazioni topografiche torna utile, ma soprattutto suggestivo, segnalare che dopo l'anno mille vengono tracciati all'interno e ai margini del grande bosco tutte le mulattiere (cosiddette vie del sale o vie marenche, che portavano al mare) che congiungono il Piemonte con la Liguria. Al fervore dei traffici sui nuovi percorsi ci sembra di vedere immoti e sbigottiti gli antichi liguri (Genuati, Mentovini) che nelle loro assemblee tenute sotto i grandi faggi della Cascina Astore progettavano guerre eterne contro Roma.

Grande era il pericolo cui si sottoponevano queste carovane di mercanti (mai soli, sempre in gruppo) che per erti sentieri scavalcavano il duro giogo appenninico per scambiare le loro mercanzie, esposti perennemente agli assalti dei predatori locali che fondavano sulle ruberie la loro quotidiana esistenza.

Queste attraversate del giogo ligure si attenuavano solo nei mesi invernali quando neve e gelo facevano da padroni, abbacinando la vista col bianco fulgore riflesso di neve: così immaginiamo di vedere lunghe file di slitte (traseu) risalire, per eludere agguati, le varianti alle usuali vie del sale e passare, anziché dalla Bocchetta inerpicarsi al passo della Dagliola, raggiungere la cascina Carrosina, oppure aggirare il percorso della val Piota per passare dalla Colma e il Pracaban, toccare le pendici ovest del Poggio, raggiungere Praglia

e la Valpolcevera. Questa stupenda terra di tutti e di nessuno pur nell'asprezza delle sue piccole valli che emergono come per incanto dai contorti anfratti di rocce modellate dagli eventi atmosferici e dalle irruenti forze dei suoi torrenti (da est verso Ovest: Morzone, Roverno, Gorzente, Piota, Stura con il loro intreccio di innumerevoli affluenti) certamente doveva essere fonte di vita in quanto tutta la comunità aveva il diritto di boscare (tagliar legna) e di pascolare senza pagar alcun tributo, mentre ad alcuni era concesso il diritto di cavare (zappare) e seminare nel grande bosco. La cartina che si allega segna i confini del bosco di Sommaripa ma ad essa deve aggiungersi tutta la parte di bosco che circonda il Tobbio, il Figne, il Taccone e l'Eco, la Costa Aratoris a Levante del monte Brisco e la parte adiacente il monte Porale e il Fiaccone.

L'istituzione del Parco Naturale Regionale Piemontese

Con legge regionale n. 52 del 31 agosto 1979 è stato istituito il Parco Capanne di Marcarolo e il suo statuto è stato approvato con deliberazione del Consiglio Regionale n. 1 del 24/1/1992 e resa esecutiva con decreto del Presidente della Giunta Regionale n. 731 del 26/2/92.

L'arco temporale tra la legge istitutiva e l'approvazione dello statuto del Parco è di per sé sintomatica dei problemi istituzionali e amministrativi che hanno caratterizzato la sua storia.

Inizialmente il Parco è stato pesantemente avversato da larga parte della popolazione dei comuni inseriti nel suo ambito territoriale (Votaggio, Bosio, Mornese, Lerma, Casaleggio e Tagliolo).

La tendenza al geloso possesso del territorio sfociata a volte in forme di campanilismo aprioristico e inconcludente hanno messo a nudo la scarsa sensibilità verso le istanze intese alla salvaguardia del territorio.

V'è però da sottolineare che le locali problematiche politico-amministrative sulla gestione del Parco non sono certo state dissipate dall'intervento della Regione che, anziché decentrare e delegare, ha spesso autoritativamente imposto le linee programmatiche di gestione con risultati non sempre compresi dagli organi deliberanti del Parco stesso e ancor meno dalla popolazione autoctona.

È probabile che la creazione di un consorzio fra comuni avrebbe potuto stemperare i timori, le acredini e le incomprensioni che hanno reiteratamente bloccato o rinviato progetti e programmi.

Senza volerci addentrare in una analisi critico-istituzionale sul Parco dalle origini ad oggi, riteniamo che le finalità statutarie espresse dall'art.3, dovrebbero sempre essere punto di riferimento e ispirazione.

LE CASCINE: DISTRUZIONE RECENTE DI UN PASSATO MILLENARIO

Il Grande Bosco di certo all'uomo medioevale superstizioso idolatra e a volte panteista doveva incutere un certo rispetto se non addirittura timore: il calar delle tenebre, l'avvicinarsi delle stagioni, le tormentate di neve invernali, gli improvvisi fortunali, un'eclisse di sole o di luna non potevano che destare in lui sorpresa sugli imponderabili disegni del soprannaturale ed indurlo attraverso false credenze, all'idolatria (adorazione del sole, di una fonte, di un albero, del Gigno, quest'ultimo tipico dei Liguri). L'uomo medioevale era comunque abituato a convivere con la paura, ma anche con la fame: pertanto il bosco prodigo di risorse e di cibo (miele, caccia, legna, frutti) era abitato già in epoca romana dai liguri Mentovini che lo popolavano in rozzi insediamenti demici con capanne coperte di scandole di legno di durata provvisoria, ricostruite altrove man mano che si spostavano nello sfruttamento del territorio. Anche nel periodo più oscuro del medioevo, prima dell'anno mille, quando le razzie dei saraceni infestavano la Liguria, la zona era certo abitata se si tiene conto del susseguirsi di torri di avvistamento che collegavano Liguria e Piemonte (tipica la torre sulla Colma di cui si fa menzione negli annali e di cui si potevano scorgere i ruderi qualche decennio fa). Se poi i Benedettini eressero la Chiesa nella Grangia della Bruversa (ora Benedicta) ciò sta a significare che per lo sfruttamento del territorio si dovevano avvalere della popolazione esistente in loco.

Dobbiamo pertanto credere con quasi assoluta certezza che l'erezione in pietra della Chiesa di S. Maria nella Grangia della Bruversa fu di esempio e stimolo per gli abitanti che avevano perso ogni conoscenza delle tecniche costruttive romane e si limitavano alle costruzioni in legno.

Possiamo quindi datare intorno al 1300 gli inizi di una lenta ripresa della costruzione in pietra e calcestruzzo delle caschine, il cui tetto veniva ricoperto di lavagna o selce caricate su robusti travi di legno.

In verità non v'è da credere che la popolazione autoctona si sia insediata lotizzando il territorio e abitando in queste caschine che avrebbero potuto fornire un più che comodo riparo alle intemperie e ai rigidi inverni: la proprietà era pur sempre dei signori che gli eventi avvicendavano nel potere e che invece davano in locazione (*tenet pro fictu*) in gestioni per conto (*tenet pro curia, pro Gastaldo*) o in conduzioni di tipo consortile (*et eius consortes*). Il plurisecolare vincolo di dipendenza del montanaro alle famiglie nobili soprattutto genovesi (Spinola, Doria, Fieschi, Grimaldi, Trotti, quest'ultima

alessandrina) trova riscontro ancora in questi anni ove lo stemma nobiliare si può osservare ormai stinto sulle mura delle cascine stesse.

Poco prima degli anni 1960 la regione Piemonte ha acquistato dagli Spinola un ampio territorio compreso tra le alte valli del Piota e del Gorzente e che costituisce il nucleo centrale del Parco Capanne di Marcarolo.

La cascina

La cascina era una entità economica più o meno vasta gestita dalla sola famiglia e senza alcuna forma di consociazione con i vicini: pertinenza alla costruzione erano i prati e il campo che la circondavano. Qui avveniva il taglio del fieno e nel campo la semina delle patate, del grano, dell'orzo o del mais, secondo il ciclo della rotazioni culturali.

Oltre il prato, il bosco costituiva la ricchezza fondamentale: qui la mandria di bovini, le pecore, le capre pascolavano fino all'inverno, qui si coglievano le castagne in autunno e i funghi che venivano per lo più essiccati per la futura vendita.

Le castagne venivano lavate con immersione in acqua per nove giorni (nove-na) ed essicate in apposite casette (abergo) costruite nelle radure del bosco: venivano poi disposte sopra un contenitore di legno la cui base era fatta di listelli che distavano 1 cm. l'un dall'altro. Col calore e col fumo queste seccavano e quindi venivano calate sopra una grossa pietra ove venivano battute per eliminare ogni residuo di scorza.

I funghi nelle annate propizie costituivano una fonte suppletiva di guadagno: i boschi, ripuliti a regola d'arte dalle foglie cadute in autunno, col taglio del sottobosco e delle eriche, che costituivano lo strame delle stalle, nascevano circa 15 giorni dopo le piogge.

Porcini (*Boletus aureus*) e ovuli (*Amanita caesarea*) crescevano a quintali e i valligiani dopo la raccolta in cui si prodigava tutta la famiglia, compresi i bambini e le donne, caricavano le gerle per portarle ai mercati di Ovada, Rossiglione, Masone, Mornese, Lerma, Bosio e Voltaggio per il successivo smistamento ai mercati di Genova, Novi e Tortona.

I funghi, essiccati al sole, emanavano un profumo intenso sol che ci si avvicinava alla cascina e venivano venduti con comodo nelle fiere circondariali d'autunno e d'inverno. Altre specie mangerecce (russule, canterelli o finferli, vescie, prataioli, chiodini, S.Caterina, Giandulin, trombette dei morti), di cui ora si fa ricerca per la penuria dei primi, non venivano neppure considerati dai montanari.

Un'abbondanza di cui era prodiga la natura, in sinergia con l'uomo che la assecondava, ripulendo il bosco, diversamente da quanto avviene nel presente in cui si va a depredare il territorio in una spasmodica e dissennata ricerca di ciò che non può più essere, che sa di furto e appropriazione indebita, non tanto a danno del proprietario (che ormai non sa neppure più di possedere il bosco) ma, nei confronti della natura stessa che sembra ribellarsi a chi non conosce più il ciclo i presupposti e le peculiarità della crescita.

La famiglia montanara viveva di poco: le mucche da latte costituivano la fonte primaria di alimentazione e il latte si utilizzava in mille modi (con le castagne, con la polenta) oppure veniva trasformato in ricotte e formaggi stagionati, dall'intenso sapore di erbe e fiori di pascolo.

Il grano quando maturava, (altrimenti la farina bisognava comprarla a valle in cambio di legname) veniva falciato in covoni che si elevavano in pile verticali attorno ad un palo interrato che faceva da sostegno: la sommità veniva coperta con un telo cerato per proteggere i covoni dalla pioggia.

Anticamente il grano veniva separato dalla pula con il procedimento della ventilazione; poi, quando venne il progresso, le trebbiatrici ad agosto risalivano le vallate e la sera sull'aia dopo il lavoro, si faceva festa.

Che farina! C'è da ricordarsela con rimpianto: il profumo che usciva dai forni riempiva la casa e l'aia tutt'intorno inebriando il palato di bambini e vecchi. Eran michette di grano duro e non depurate del germe (che serve ora alle industrie) che, cotte con cadenza settimanale, si conservavano fresche per tutto il periodo: proprio il germe, per chi non lo sapesse, rendeva profumato e fragrante il "pane quotidiano".

Il forno e la stufa a legna costituivano le suppellettili indispensabili per la sopravvivenza: stufe di ghisa a due o quattro bocche erano essenziali per il riscaldamento della cucina e la cottura dei cibi e mai cessavano di accompagnare con il loro crepitio la cadenza delle lunghe ore invernali e delle veglie. Veglie in cui le madri facevano finta di sonnecchiare al tepore della stufa osservando con apprensione gli sguardi furtivi delle figlie, allettate dai potenziali futuri mariti che arrivavano, come gatti innamorati, dalle cascate vicine e lontane sfidando le bufere di neve e il gelo pungente della sera.

Il forno era costruito dagli stessi montanari in pietra fino alla base di cottura e in mattoni che si restringevano verso l'alto per la camera di cottura del forno stesso; sulla base di cottura ad altezza di circa cm.120-130 da terra veniva riposta terra, poi pressata a forma di emisfera. Quindi venivano eretti i mattoni che seguivano l'andamento circolare della terra fino all'ultimo sulla sommità che costituiva il centro di spinta sui lati, proprio come l'arco etru-

sco. Sulla parte frontale veniva fissato con calce un ferro semicircolare a forma di T che doveva accogliere la porta di chiusura del forno, sempre in ferro. Ad essiccazione avvenuta la terra veniva asportata e l'incavo del forno era pronto per la cottura. Naturalmente poi si erigevano in mattone le spallette laterali che venivano riempite di sabbia e cenere per trattenerne il calore. Parimenti si procedeva per la sommità del forno e da ultimo si costruiva il camino di sfiato per il fumo.

La cucina era il luogo dove tutti si radunavano per la colazione, il pranzo e la cena, ove ad ognuno, nei colloqui squisitamente improntati sull'incedere delle stagioni, venivano demandati i vari compiti: ai giovani far provvista di legna, pulire le stalle, abbeverare le bestie e provvederle di fieno, alle donne cucinare riassetare la casa, cucire e far di maglia, agli adulti i vari lavori a seconda delle stagioni e cioè arare, tagliare l'erba da essicare, tagliare il bosco, provvedere alla semina e al raccolto.

La cucina era invero il focolare, il leitmotiv ispiratore della vita, il centro ove si assaporavano gioie e speranze e si compiangevano le disgrazie: amalgama monolitico di affetti e di soccorsi tra giovani e vecchi, che sembrano ormai stinti in questa "civiltà" individualista ed egoista.

Attorno al focolare nel rigido gelo invernale gli uomini intagliavano a mano su rudimentali banchi da lavoro panieri di legno (aftania), mestoli (casù), forme per il formaggio (ferscelle), rastrelli (rastè), slitte di legno (traseu), e financo radici per pipe (zeppe): con l'accetta (marassa) per sgrossare, poi con la raspa (ragugna) per modellare e infine con gli scalpelli per finire nei particolari i piccoli oggetti.

Per ogni utensile era destinato un certo tipo di legno: l'acero verde o rosso per i gioghi dei buoi perché non spella il collo del bue, nonché per i pestelli e i mestoli, ma colto però di luna piena perché non fa camole; per il rastrello va bene il frassino perché robusto, ma per i denti si attaglia il maggiociondolo. I ragazzi nell'imitare i padri si cimentavano a costruire forchini per fionde con legno di sanguigno e poi.....poveri uccelli!

Attigua alla cucina v'era di norma una stanza vuota e fredda (stansiè), ove venivano messe a maturare mele e pere invernali che resistevano fino a primavera, mentre le prugne rapaline, che maturavano ad agosto, erano impiegate per le conserve. Alle stanze da letto non riscaldate si accedeva attraverso una scala interna, a volte esterna, e non vi dico che brividi potreste retrospettivamente provare tornando a quei tempi: ma allora tutto era normale ed ad intiepidire un poco le coperte era un mattone che veniva riscaldato prima di salire in camera, sulla stufa rovente e ricoperto poi con i panni per evitare le scottature.

La dura vita non impediva che i giovani di quando in quando si dessero a svaghi e giochi, ma tutto si svolgeva attorno alla propria cascina o a quella dei vicini; le fiere ricorrenti nel corso dell'anno allestite nei paesi limitrofi o a Capanne di Marcarolo erano l'occasione per socializzare.

Venivano poi a rallegrare i viaggi ai santuari e alle piccole pievi sulle valli a settentrione o quella più impegnativa alla Madonna della Guardia di Genova, sul monte Figogna.

In verità l'autarchia, la parsimonia, il senso di adattamento alle più imprevedibili circostanze non era sufficiente a sfamare la numerosa prole: dopo gli anni '30, con la malattia del castagno, i raccolti cominciarono a decrescere paurosamente e conseguentemente si dovette procedere all'abbattimento dei medesimi per fornire legna ai cantieri navali, all'industria del tannino, ai cantieri per strade e ferrovie.

Negli anni '50 alcune famiglie cominciarono a riversarsi in città attratte dagli agi e dalla certezza di un sicuro salario; le più resistettero, continuando ad abbattere gli enormi castagni ormai secchi e farne legna da vendere. Chi scrive ricorda ancora i numerosi carri fermi alle pese dei paesi che fanno corona al Grande Bosco.

Molte ragazze abbandonavano la famiglia (per ritornare a fine settimana), per guadagnare il salario nelle industrie manifattiere dei centri più vicini. Cominciarono a serpeggiare nei giovani gli allettamenti dei primi agi, i confronti fra l'apparente benessere della città con la grama vita e la solitudine delle valli di montagna, mentre i primi cinema, le luci, le fiere, i balli, le auto, costituirono un'esca incendiaria di confronto.

Pian piano si sgretola la famiglia e le sue radici e si dà all'aria alle tradizioni, si vuol godere nell'immediato.

Restano solo i vecchi nelle cascine, ma anch'essi per poco.

INDICE

Introduzione	pag. 5
Gli argomenti trattati	pag. 6
Le essenze naturali aromatiche	pag. 6
I Funghi	pag. 14
Le ricette: sapori e profumi dell'antica cucina	pag. 21
Conservazione delle erbe e verdure aromatiche	pag. 29
Brevi cenni di geomorfologia del territorio	pag. 34
I Fiori: schede botaniche	pag. 35
I percorsi più suggestivi nell'ambito territorio Capanne di Marcarolo	pag. 49
Le origini del Parco	pag. 93
Le cascine: distruzione recente di un passato millenario	pag. 98
La cascina	pag. 99

*Finito di stampare nel mese di Marzo 1999
dalla Tipografia ✻ IPS srl - Ovada*

Memorie dell'Accademia Urbense (N.S.) n. 27

1. Rocca Grimalda una storia millenaria, 1990, pp. 232, ill. b.n.
2. EMILIO PODESTÀ, *I banditi della Valle Stura una cronaca del secolo XVI*, 1990, pp. 90, ill. b.n.
3. *La Parrocchiale di Ovada* (a cura di A. Laguzzi), 1990, pp. 100, ill. colori e b.n.
4. MARIO CANEPA, *Saluti da Ovada e un abbraccio affettuoso*, 1991, S.n.p., ill. b.n.
5. MAURIZIO PARENTI, *Vie, piazze e strade della nostra Ovada*, 1991 (ma 1993), pp. 160, ill. b.n.
6. PAOLA TONIOLO - EMILIO PODESTÀ, *I cartulari del notaio Giacomo di santa Savina (1283-1289). Storia e vita del borgo di Ovada alla fine del secolo XIII*, 1991, pp. 536 + 16 f.t., ill. a colori e b.n.
7. EMILIO PODESTÀ, *Giacomo Durazzo, da genovese a cittadino d'Europa*, 1992, pp. 168, ill. b.n.
8. CLARA SESTILLI (a cura di), *Dialoghi alla Colma, memorie di generazioni dell'Appennino Ligure-Piemontese (1900-1960)*, pp. 72, ill. b.n.
9. EMILIO PODESTÀ, *Cannonus de Ganducio mercante e banchiere del secolo XIII in Capriata, Basaluzzo, Fresonara e Bosco*, 1992, pp. 184, ill. b.n.
10. PAOLO BAVAZZANO - FRANCO PESCE - GIORGIO MARENCO, *Lo Splendor da Don Salvi ad oggi*, 1993, pp. 129, ill. b.n.
11. EMILIO PODESTÀ, *Gli atti del notaio G. Antonio De Ferrari Buzalino (1463-1464) Storia e vita nel borgo di Ovada nel secolo XV*, Ovada 1994, pp.399, ill. b.n.
12. ALESSANDRO LAGUZZI, *Per una biografia di Padre Carlo Barletti, fisico del 700 e patriota repubblicano*, 1994, pp. 96, ill. b.n.
13. FRANCESCA CACCIOLA, *Sul Feudo di Rocca Grimalda*, Ovada 1994, pp. 83 ill. b.n.
14. ALESSANDRO LAGUZZI - PAOLA TONIOLO (a cura di), *San Quintino di Spigno, Acqui, Ovada: un millenario. Fondazioni religiose e assetto demo-territoriale dell'Alto Monferrato nei secoli X e XIII. Atti delle giornate ovadesi (27 e 28 aprile 1991)*, 1995, pp. 304, ill. b.n.
15. *Il Museo Storico dell'Oro Italiano a Predosa (1987-1994). Otto anni di attività visti attraverso i giornali*, Ovada 1994, PP. 52, ill. b.n.
16. EMILIO PODESTÀ, *Lerma, storia e vita dalle origini alla fine del Settecento*, 1995, pp. 336, ill. colori e b.n.
17. FRANCO RESECCO, *Gli ultimi giorni a Berlino (si salvi chi può)*, Ovada 1995, pp. 32, ill. b.n.
18. *Didattica e centri storici: Rocca Grimalda, Una esperienza concreta*, 1995, pp. 128, ill. b.n.
19. GIANNI REPETTO, *Careghè (Di là dalla Colma sulla via delle Capanne)*, 1995, pp. 170.
20. FILIPPO PIANA, *Storia sul Gioco del Tamburello*, 1995, pp. 172, ill. b.n.
21. Don WANDRO POLLAROLO, *Il "don Bosco" d'Ovada: Don Salvi*, 1996, pp.83.
- 21A. FRANCO CASTELLI, *La danza contro il tiranno (Leggenda, storia e memoria della Lachera di Rocca Grimalda)*, 1996, pp.136, ill. b.n.
22. PAOLA PIANA TONIOLO (a cura di), *Atti del Convegno 'Terre e castelli dell'Alto Monferrato tra medioevo ed Età Moderna'* (Tagliolo 31 agosto 1996), 1997, pp. 216 + pp. XL, ill. b.n.
23. FRANCESCO ARGAN - PAOLO BAVAZZANO, *Giacomo Costa (1833 - 1897)*, 1997 pp. XXVIII+164, ill. b.n.
24. GIUSEPPE PIPINO, *Novi Ligure e dintorni. Miscellanea storica*, Ovada, 1998 pag. 213, ill. b.n.
25. EMILIO PODESTÀ, *Storia di Parodi Ligure e dei suoi antichi statuti*, Ovada, 1998, pp. 189, ill. b.n.
26. MASSIMO ANGELINI, *Profilo di Paolo Gerolamo Franzoni (1708-1778) sacerdote, Ovada*, 1998, pp. 156, VIII Tav. f.t. a colori

