

Lo spettacolo si può osservare anche dai finestrini della storica ferrovia Vigezzina-Centovalli

## LA CURA FOLIAGE ALL'ITALIANA

### Godersi la cromoterapia dei boschi, da Courmayeur all'Etna

TESTI DI ROBERTO COPELLO

**T**ra ottobre e novembre non serve andare nel Vermont o in Giappone per vedere gli alberi trasformati dalla calda tavolozza di toni del foliage. Anche i boschi italiani in autunno si accendono di colori, dalle Alpi agli Appennini giù sino all'Aspromonte e all'Etna. Effetto del minor irraggiamento solare e della diminuzione della clorofilla, che decolora le foglie di aceri, faggi, carpini, querce, larici, dipingendole di giallo, arancione e rosso. Uno spettacolo per gli occhi, che raggiunge il suo culmine a inizio novembre e che dà pace alla mente, quasi in una sorta di cromoterapia. Spettacolari in Valle d'Aosta si fanno allora i pendii attorno a Courmayeur, la Val Veny, la Val Ferret, l'incontaminata Val Sapin, il bosco da fiabe del Freney. Quest'anno il turismo



I colori dei boschi sopra Courmayeur e sotto il Monte Bianco

locale negli ultimi weekend di ottobre organizza escursioni con le guide naturalistiche per scoprire in maniera «slow & easy» i colori autunnali. Lanciata pure una sfida social: chi scatta una foto e la carica su Instagram con l'hashtag #AutumnAlpsPeak potrebbe vedersela pubblicata sul sito

courmayeurmontblanc.it in bella evidenza. In Piemonte esiste il Treno del Foliage: dal 17 ottobre al 15 novembre lo spettacolo si ammira dal finestrino dei trenini bianchi e blu della storica ferrovia Vigezzina-Centovalli, che collega Domodossola a Locarno lungo 52 km (vigezzinacentovalli.com).

In Valtellina da idillio sono in autunno la Foresta dei Bagni di Masino, dove è stato creato anche un percorso attrezzato dedicato alle persone ipovedenti o non vedenti, e l'appartata Val Viola, vicino a Bormio (valtellina.it/fit/foliage-in-autunno).

In Alto Adige l'Indian Summer invade ogni vallata e altopiano (suedtirol.info/fit). Non servono neppure lunghi trekking: a Merano per esempio riservano una moltitudine di colori la passeggiata Tappeiner, appena sopra la città, così come i Giardini di Castel Trauttmansdorff, dove si fanno notare anche i frutti locali ed esotici ancora appesi agli alberi. E in Alta Badia percorrendo il facile «sentiero dei larici», a San Cassiano, ci si immerge in una luce da oro puro (altabadia.org). In Veneto invece non occorre neppure scendere dall'auto: un'esplosione cromatica viene

incontro a chi risale il Cadore verso Cortina d'Ampezzo e verso Sappada, in Friuli, alla testa della valle del Piave. E a sud delle Alpi? Se nelle Langhe i loro vigneti anticipano il foliage di qualche settimana, i boschi di Carrega vicino a Parma fanno da ambasciatori alle bellezze dell'Appennino toseco-emiliano. Lungo il quale sono da Oscar, più a sud, le selve del Parco nazionale delle Foreste Casentinesi, che al foliage nel 2019 dedicò persino un festival, con visite guidate, trekking e workshop fotografici nei weekend di ottobre. Quest'anno il Covid-19 ha modificato i programmi, ma per il foliage si può stare tranquilli: i boschi ignorano la pandemia e continuano, come nulla fosse, ad accendersi di tinte, come in vita che continua, con il suo immutabile ciclo delle stagioni. (riproduzione riservata)

### Consigli sulle migliori baite per gourmet di montagna

**D**imenticate polenta, funghi e spezzatino: oggi i rifugi di montagna sono diventati baite per gourmet e a duemila metri si pasteggia con gnocchetti allo speck, pesce di mare, insalatina con tomino di capra caldo, il tutto innaffiato da vini proposti da un sommelier. In Valle d'Aosta, Pila è una piccola capitale dello ski food serale. La Châtelaine, bella baita in legno e pietra a bordo pista a 2.200 metri, propone mozzarella di capra, lardo bianco di Arnaud con il micie, la classica scupetta valpellinente, camoscio in civet e l'immanicabile café à la cogneintse (pila.it). Nelle Dolomiti di Brenta il menù trentino della Malga Montagnoli attira gli sciatori notambuli, che salgono con la funivia del Grostè o il gatto delle nevi: zuppa di orzotto, canederli al sugo di cervo, funghi, cacciagione, formaggi di malga prima gettarsi verso Madonna di Campiglio in una fiaccolata sugli sci (ristorantemontagnoli.it). Più innovativa la cucina del rifugio Fuciade, baita di design in una conca isolata. Si raggiunge salendo dalla trentina Moena al passo di San Pellegrino, e poi da qui in motoslitte, in un paesaggio degno dell'Alaska. Fra grandi vetrate e mobili trentini del '700, il patron Sergio Rossi svela

le 600 etichette della cantina scavata nella roccia, mentre il figlio chef Martino stuzzica il palato con i ciondole ripieni di pere e fichi, gli spaghetti di patata, l'insalatata del kaiser, i ravioli di cacao (fuciade.it). Grande creatività anche sull'altopiano Alpe di Siusi, nella baita Gostner-Schwaige dove Franz Mulser, in un cucinino di tre mq, ottiene favolose zuppe di fieno, tartufo con Kloatzenschlutzern, formaggio fresco di montagna, insalate con i fiori del suo orto (aussergost.com/it). In cima alla Val Gardena, nell'area scistica Piz Sella-Plan de Gralba, lo sciccioso rifugio Emilio Comici ospita il ristorante di pesce più in alto d'Italia. Qui pesce, molluschi e crostacei arrivano dall'Adriatico: pescati la mattina, gamberi e capesante sono consumati la sera stessa in montagna. E dato che dove c'è pesce i gatti non mancano, dopo cena si può scendere a Selva con il gatto delle nevi, o arrischiare una discesa sugli sci con le fiaccole (rifugiocomici.com e valgardena.it). Infine da Cortina d'Ampezzo con la funivia si sale al rifugio Falleria, famoso per la vista mozzafiato ma anche per le grigliate di carne e i ravioli ai porcini (falleriacristallo.it). (riproduzione riservata)



Lo staff della cucina del rifugio Emilio Comici, in Val Gardena.

### Sarà l'anno dello sci di fondo Ecco dove tastare la prima neve



**N**elle località sciistiche alpine e appenniniche ne sono convinti: il prossimo sarà l'inverno dello sci di fondo. Nonostante le misure anti Covid prese in tutte le stazioni (gestione intelligente delle code, skipass venduti online, sanificazione degli impianti di risalita, aumento del numero degli skibus), molti appassionati della neve si terranno alla larga da funivie e seggiovie. Ripiegando su attività sportive più slow, più isolate, lontano dalle piste di discesa. Ne trarranno vantaggio, in particolare, le stazioni che da sempre offrono chilometri e chilometri di piste da fondo ben curate e battute. In Valle d'Aosta capitale dello sci nordico è Cogne, con i suoi 80 km di piste e i 12 anelli per esperti e principianti, in un favoloso scenario naturale dove spesso si incrociano i camosci (cogneturismo.it). In Lombardia si scia gratis lungo i 30 km di piste della valle di Livigno, il «piccolo Tibet» a 1800 metri dove sole e neve non mancano mai (livigno.eu). In Trentino, Madonna di Campiglio ha i 22 km di piste a Campo Carlo Magno, con 4 tracciati in vista delle

Dolomiti di Brenta (campigliodolomiti.it). Regina dello sci di fondo è però la Val di Fiemme (150 km di piste), che ospiterà le gare di fondo delle Olimpiadi di Cortina 2026 lungo le piste teatro della celebre Marcialonga lunga 70 km e la cui edizione dei 50 anni, in calendario il 31 gennaio 2021, per forza di cose si annuncia a numeri limitati (visitfiemme.it, marcialonga.it). Estesissimo, sulle Dolomiti, è il carosello Dolomiti Nordicski, 185 piste su 1300 km divisi in dieci aree. C'è solo l'imbarazzo della scelta fra, per esempio, gli anelli del Centro del fondo di Armentarola, di Monte Pana in Val Gardena o di Anterselva, sede prescelta per le gare olimpiche di biathlon. E non va trascurata la mitica Dobbiaco-Cortina lungo l'ex percorso della storica ferrovia delle Dolomiti (dolomitinordicski.com). (riproduzione riservata)