

5 Agosto 2024

Il gusto ad alta quota

Soste golose alla scoperta di piatti autentici, che mettono d'accordo ogni escursionista, dall'alpinista al meno esperto



Tour tra i rifugi delle Prealpi orobiche alla scoperta di specialità montane e piatti della tradizione per una sosta golosa

I rifugi sono le sentinelle delle nostre montagne e molti di loro rimangono aperti anche oltre la stagione estiva per accogliere gli escursionisti in cerca di ristoro. È in questi posti che possiamo trovare gestori appassionati che con la loro esperienza e la loro cura per il territorio sanno trasmettere a chiunque transiti dalle loro parti l'accoglienza premurosa e gentile attraverso piatti schietti e sinceri: niente schiume, niente arie, niente fermentati, niente cucina molecolare. Solo cose semplici ma fatte bene e magari proposte anche in abbondanza. Tutto quello che un escursionista chiede dopo la fatica della camminata. In questo articolo proviamo a guidarvi in alcuni dei rifugi delle Orobie bergamasche che si possono raggiungere tranquillamente, cercando di scoprire anche le varie proposte culinarie.

Rifugio Longo - 2026m

Si parte da Carona per una difficoltà di livello E (escursionismo facile). Tempo di salita previsto in 2 ore per un dislivello di 850 metri (ci sarebbe anche la possibilità di salire con bus navetta su prenotazione, ma questo non ve lo diciamo).

La salita è abbastanza comoda in quanto si svolge principalmente su strada carrareccia (volendo si può salire anche in mountain bike). Proseguendo oltre il rifugio si possono salire, con difficoltà tra l'EE (escursionismo facile) e il F (alpinismo

facile) il Monte Aga e il Pizzo di Cigola.

Come cita il sito internet, al Rifugio Longo si può gustare “un menù tipico bergamasco che ristorerà le vostre fatiche montane con gioia e tanto gusto”. In carta i casoncelli bergamaschi, of course, ma anche pizzoccheri alla valtellinese, pappardelle alla lepre, gnocchi con crema di Strachitunt. Per secondi stracotto d’asino, spezzatino di vitello, Branzi alla piastra. Il tutto, ovviamente, accompagnato da una buona polenta. Per la cena e il pernottamento la prenotazione è obbligatoria (034577070).

Rifugio Albani - 1939m

Si parte da Colere, località Carbonera, per una difficoltà di tipo E (escursionismo facile). Tempo di salita stimato: 2 ore e mezza. Dislivello di 900 metri.

Da Colere si prende il sentiero 403 che attraverso una strada forestale (cementata) raggiunge Malga Polzone (poco dopo l’inizio nei pressi di un prato non seguire il cartello con le indicazioni Rifugio Albani con il simbolo scialpinistico). Da Malga Polzone imboccando il sentiero sulla sinistra si prosegue nel bosco fino a quota 1700 circa, dove si incrocia il sentiero 406. Proseguendo sempre sulla sinistra si raggiungono le ex baite/miniere e in pochi minuti si giunge al rifugio, che è situato in un ambiente meraviglioso impreziosito dal fascino della parete Nord della Presolana.

Cosa si mangia? Si va dalle semplici paste al pomodoro e al ragù (adatte soprattutto ai più piccoli) fino al consigliatissimo risotto taleggio e noci. Per i salutisti viene proposta anche una zuppa d’orzo. Secondi golosissimi con polenta e gorgonzola, salamella alla piastra, brasato al vino rosso con purè.

Rifugio Curò - 1915m

Partenza prevista da Valbondione per un percorso di difficoltà E (escursionismo facile). Tempo di salita previsto: 2 ore e mezza, 3 al massimo. Dislivello di 955/1000 metri.

Da Valbondione (munirsi di ticket in quanto il parcheggio in quasi tutto il paese è a pagamento a 5 euro) seguire il sentiero 305 che in due ore e mezza giunge al Rifugio Curò. Il sentiero è sempre facile con possibilità di renderlo un po’ “pepato” seguendo la variante diretta che si incontra a 2/3 dello stesso.

Il rifugio è situato nella bellissima conca del Barbellino circondata da cime di prim’ordine come il Pizzo Recastello, il Monte Torena e il Pizzo di Coca. Numerose sono le possibilità di fare escursioni sia facili, come per esempio raggiungendo il lago naturale del Barbellino, che difficili. Il rifugio si trova nel cuore del Parco delle Orobie Bergamasche e conta ben 20 cime oltre i 2700 metri. Una notte al Curò è un’esperienza che ogni amante delle “belle Orobie” dovrebbe fare almeno una volta nella vita.

Se decidete di mangiare qui concedetevi assolutamente uno dei taglieri che propongono, fatti con salumi e formaggi tipici della zona. Poi casoncelli bergamaschi, polente di ogni tipo anche abbinate a formaggi nostrani alla piastra, funghi trifolati. E una lunghissima lista di panini per chi preferisce non appesantirsi troppo. Molto buoni anche i dessert, tutti fatti in casa.

Rifugio Capanna - 2000m

Partenza da Zambla Alta, frazione di Oltre il Colle. Si può scegliere se partire dalla località Alpe Arera (1600m) pagando un ticket di 5 euro, oppure parcheggiando l’auto nei pressi del camping Zambla si può partire dalla località Plassa-Zambla Alta (1200m), senza ticket ma con pochi posti disponibili. Difficoltà del percorso di tipo E (escursionismo facile). Tempo di salita: 1 ora da Alpe Arera, 2 ore dal camping Zambla. Dislivello: 400m da Alpe Arera, 800m da Plassa.

Il rifugio è situato a 2000 metri sul versante Sud del Pizzo Arera. Parte dal camping Zambla in circa 50 minuti/un’oretta si

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/il-gusto-ad-alta-quota/>

raggiunge il rifugio Cà d'Arera (pagando il ticket questo tratto si percorre anche in auto), dopodiché, seguendo la strada gippabile, in circa un'oretta si giunge al rifugio Capanna 2000 (un po' meno usufruendo delle scorciatoie tra i prati). Numerose sono le proposte di escursioni, una su tutte il "sentiero dei fiori" oppure l'ascesa al poco più impegnativo Pizzo Arera. L'alba vista dal Capanna 2000 vale la fatica fatta per salire.

E il mangiare? Tutto buonissimo: pizzoccheri alla valtellinese, chicche di patate con parùc e salsiccia, spatzle al gorgonzola, pasta al ragù di cotechino, tagliatelle al ragù di lepre. E poi bocconcini di cervo o di cinghiale con polenta, stinco al forno, stracotto di asino o di manzo con polenta, formaggi della zona. Se vi resta uno spazio (ma fatelo restare!) assaggiate i dessert, tutti homemade e tutti di livello: crostata alla marmellata (più di una), crostata con noci caramellate e miele, strudel, torta con carote e mandorle (senza glutine e senza burro), torta cioccolatina...

Estate anomala: serve massima attenzione

Ma, mai come quest'estate, serve massima attenzione per via delle condizioni meteo anomale che hanno portato tanta neve ancora presente anche a quote basse, intorno ai 2mila metri: «La neve, viste le alte temperature, non è portante perciò vanno assolutamente evitati i canaloni che potrebbero nascondere insidie tipo buchi profondi e non visibili – spiega Maurizio Agazzi, alpinista bergamasco noto come promotore e divulgatore delle Alpi Orobie -. Se si sceglie di salire sopra ai 2500 metri bisogna avere sempre nello zaino piccozze e ramponi. Visto il grande caldo il consiglio è quello di partire presto la mattina per evitare slavine e ravanate nella neve alta, e soprattutto di restare alle quote medio basse almeno fino alla fine di luglio. Ad oggi il giro delle Orobie è altamente sconsigliato per la presenza di neve soprattutto nei tratti tra i rifugi Calvi e Brunone (dopo il Passo di Valsecca) e il tratto tra i rifugi Brunone e Coca. La traversata alta tra i rifugi Coca e Curò è molto pericolosa, non va fatta oggi. Ci sono numerosi itinerari che permettono di godersi una giornata in tranquillità, a stretto contatto con la natura: anche solo salire a un rifugio, magari per ammirare il tramonto, potrebbe essere appagante, senza correre nessun rischio.»

«Come dico sempre, è importante partire sempre equipaggiati e allenati, così come è fondamentale saper capire ed accettare quali sono i propri limiti in base all'esperienza che si ha. Se il tempo peggiora rapidamente, cosa che accade abbastanza frequentemente nell'ultimo periodo, bisogna sapere rinunciare. Ricordiamoci, a tal proposito, di controllare sempre il meteo prima di incamminarci: la montagna è sempre lì che ci aspetta ed è sempre meglio fare una rinuncia piuttosto che infilarci in qualche situazione di pericolo.»