

M00 - La Via del Mercato

(4 tappe 53km)

Tappe :

Tutto il percorso è siglato con **M00** basta seguire il segnavia e i cartelli segnaletici scaricare la traccia gpx dal sito www.estmonterosa.it/catasto-percorsi (settore M)

M00 Tappa 1 - **Masera, Trontano, Re**

M00 Tappa 2 - **Re, Camedo**

M00 Tappa 3 - **Camedo, Intragna**

M00 Tappa 4 - **Intragna, Locarno**



Introduzione

La Vigezzo è una valle unica tra le altre ossolane. È un luogo diverso in cui le regole dell'orografia consueta sono capovolte. Non una valle scavata dal corso di un torrente con i villaggi posti a differenti altitudini dalla testata allo sbocco nella piana del Toce. Pare che la Vigezzo non abbia un inizio e una fine, vi sono due torrenti opposti uno dei quali sembra scorrere in salita, è piatta e non profondamente incisa. Qui non solo l'orografia è inconsueta, ma anche la storia e la cultura: una valle benestante che vive di turismo e frontalierato, un'emigrazione geniale che nei secoli ha prodotto invenzioni curiose e benessere di ritorno, la tradizione degli spazzacamini e una storia artistica di grandi pennelli (nel secolo scorso esistevano in valle ben sette scuole di pittura). Il tutto in un ambiente ameno e riposante in cui la policromia dei colori rende vivo un paesaggio dolce.

Eppure la Vigizzo è un ambiente alpino, tipicamente di montagna, un luogo aperto ma rinserrato tra valli cupe e selvatiche..

La Vigizzo nel corso dell'ultimo secolo ha vissuto una profonda trasformazione del sistema socioeconomico: la tradizionale attività agro-pastorale ha subito una forte riduzione ritagliandosi uno spazio esiguo come economia integrativa che comunque offre livelli minimi di occupazione; la valle non ha avuto uno sviluppo industriale per cui il frontalierato nella vicina svizzera e il turismo costituiscono la voce primaria dell'economia vigezzina. Questo ha permesso di evitare l'emorragia di popolazione che in altre valli ha avuto un impatto dirompente sul tessuto sociale e sull'assetto del territorio. La tradizione migratoria che per secoli ha contraddistinto la valle e un marcato spirito imprenditoriale hanno permesso di conservare la Vigizzo come una valle viva, proiettata nel futuro anche se saldamente ancorata alla sua storia e alle sue tradizioni. L'imprenditorialità turistica, pur tra mille difficoltà e contraddizioni, ha saputo valorizzare adeguatamente le risorse del territorio pur evitando scempi paesaggistici e uno sviluppo caotico e disordinato.

È una valle fittamente popolata e fortemente antropizzata, ma l'aspetto tranquillo e sereno del fondovalle non deve trarre in inganno; anche la Vigizzo offre angoli aspri e selvaggi, vaste aree abbandonate (si pensi alla valle Onsernone) dove l'escursionista può trovare solitudine, silenzio e ambienti incontaminati. Il grande segreto della Valle Vigizzo è questo: una valle di montagna ricca di arte e di storia che offre un piacevole soggiorno, amene passeggiate accanto a escursioni di largo respiro.

Uno dei modi migliori per conoscere e apprezzare i contenuti storici e le bellezze della Val Vigizzo è percorrere l'antica strada che collegava Domodossola con Locarno. Era la strada percorsa dal Medioevo al XIX secolo da mercanti e boscaioli, mandriani ed emigranti che passavano per traffici e lavoro dal Ticino all'Ossola.

Oggi larga parte della strada è stata coperta dall'attuale strada statale, ma è ancora possibile ripercorrere l'antico itinerario utilizzando la rete di sentieri che ancora collega tra loro i villaggi vigezzini e, nel tratto vicino al confine, segue i percorsi ormai desueti del contrabbando.

Lungo il percorso dell'antica strada di Vigizzo numerosi motivi di interesse storico e antropologico permettono di approfondire la conoscenza di una valle alpina.

Esempi di menù tipici nelle zone attraversate

Valle Vigizzo

Primo piatto

Grigliata con polenta

Polenta di "burat" – Preparazione tipica vigezzina, dove più diffusi erano i "burat", cioè i taglialegna che venivano dalla Lombardia. Con polenta fresca, di grana grossa, si foggiano delle palle farcendole con pezzetti di formaggio. Si mettevano quindi sotto la cenere, attendendo che il formaggio si sciogliesse.

Rebecchini – Preparazione tradizionale della cucina borghese della valle. Si prendevano gli avanzi di polenta, si tagliavano a fette si sagomavano con il tondo di un bicchiere. Si farcivano con formaggio, si impanavano e si friggevano in padella.

Secondo piatto

Formaggio nostrano

Contorno

Insalata mista

| | |
|-----------|---|
| Dessert | Stinchett – Preparazione tradizionale di Santa Maria Maggiore e di tutta la valle. La paola “stinchett” sembra derivi da steinkuchen che in tedesco significa biscotto cotto sulla pietra. Si vuole però che, ritrovandosi in preparazioni analoghe in Sardegna e in Bretagna, abbia lontane origini celtiche. Non si tratta, infatti, che di una sottilissima sfoglia, una volta di farina di grano saraceno mista a farina di frumento, posta a cuocere su una lastra di ferro, ma un tempo di pietra, arroventata sulla brace del camino e condita con eccellente burro della valle. Non dissimile sono i “runditt” che è termine dialettale per indicare gli stinchett di Malesco e Zornasco, nonché gli “amiasc” di Coimo, nome di chiara derivazione dall’ebraico azimo. |
| Vino | Vino di Trontano/Pello il Prunent e Balòss. |
| Digestivi | Caffe alla Vigezzina |

Centovalli e Locarno

Il grotto Ticinese

I grotti, tipici in Ticino, sono locali rustici situati, di regola, in zone discoste e ombreggiate. Dispongono di una cantina tipica e di un ampio piazzale adibito a servizio esterno con tavoli e panche in granito dove si mangia al fresco, sotto gli alberi. Vi si servono solitamente prodotti e piatti nostrani: salumeria della mazza casalinga (salame e mortadella in particolare), minestrone, busecca, risotto, pesci in carpione, vitello tonnato, arrosto (freddo o caldo) con insalata e patate rosolate, polenta con brasato, coniglio, cazzöla, funghi, formaggi e formaggini, zabaione, torta di pane, pesche al vino.

Tra i piatti più conosciuti e apprezzati della cucina ticinese il minestrone, la zuppa di zucca e la busecca, il risotto, le carni arrosto (coniglio, capretto), in umido o in salmì, la polenta con la mortadella o il brasato, il pesce di fiume o di lago al forno, in padella o in carpione. Ottimi i dolci tradizionali: i tortelli, la torta di pane e gli amaretti.

| | |
|------|---|
| Vino | Il Ticino vitivinicolo ha un’antica storia, ma trova il suo splendore nella prima metà del secolo scorso, in seguito alla ricostituzione del vigneto con dei criteri fondati sulla qualità. In particolar modo, l’introduzione del vitigno Merlot, la cui sperimentazione iniziò nel 1906, ha cambiato radicalmente e in pochi anni la struttura e la vocazione viticola del Cantone. Grazie agli eccellenti risultati riscontrati nelle sperimentazioni, il Merlot è presto diventato il vitigno più coltivato in Ticino, rimpiazzando le varietà piantate in modo poco accorto nella fine del 1800, in seguito alla distruzione del vigneto europeo da parte di malattie importate inconsapevolmente dalle Americhe, che, anche a sud delle Alpi, hanno causato danni incalcolabili. |
|------|---|

| | |
|-------------|---|
| Digestivi : | la grappa e il ratafià (detto anche nocino), liquore a base di noci |
|-------------|---|

Bibliografia

- “Ospizi e antiche locande alpine”, W.A.B.Coolidge, ED.Fond.Monti, 1997
- “A tavola nell’Ossola”, Riccardo Di Corato, ED.Comunità Montana Valle Ossola, 1985
- “Antiche ricette Ossolane”, P.Caretti e I.Pollini, ED. Grossi,
- “Cucina d’Alpe”, E.Rizzi, ED.Fond.Monti, 2003
- “Le Alpi a tavola”, E.Schena e A.Ravera, ED. Priuli&Verluccha, 2009
- “La vite in Val d’Ossola”, C. Moschini, ED.Silvana Editoriale,2017

LA SEGNALETICA

Il colore Rosso del segnavia non è solo un effetto cromatico ma è essenzialmente un segno di pericolo; lungo i sentieri bisogna andare preparati in base alle difficoltà del percorso ed a quelle atmosferiche.

ALCUNI CONSIGLI :

Le **stagioni** e le **condizioni climatiche** possono far mutare radicalmente le condizioni e dunque le difficoltà dello stesso percorso. La presenza di neve, una gelata improvvisa, l'umidità notturna su un prato scosceso, un temporale improvviso peggiorano drasticamente le difficoltà di un itinerario, specie se non si ha l'attrezzatura adeguata. Occorre saper valutare la **propria preparazione psico-fisica** e le **conoscenze del territorio** oltre a quelle tecniche.

Il percorso storico della “Via del mercato” è segnalato con :

In Svizzera:



In base allo studio IVS

In Italia :

I segnavia :



In base al progetto “VETTA” (Derivante dal Progetto “ItinerAlp” del 1998)

Per muoversi con i mezzi pubblici :

In Italia : www.vigezzina.com

In Svizzera : www.centovalli.ch