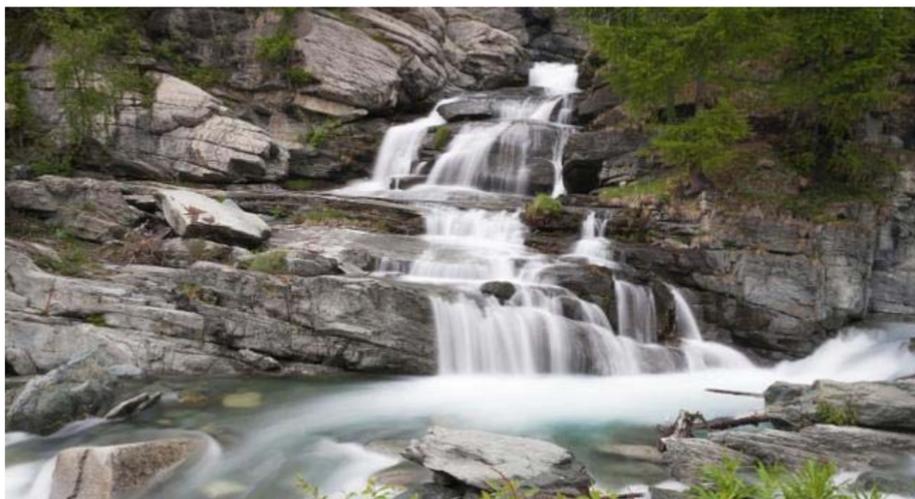


Il dolce Natale di Cogne



©THINKSTOCK

Il magnifico spettacolo delle cascate di Lillaz

ELEONORA AUTILIO (NEXTA)

24/12/2014

Tra le meraviglie della **valle di Cogne** c'è sempre qualche piacevole attività a cui dedicarsi, dallo sport alle lunghe passeggiate in mezzo alla natura sino alla degustazione delle specialità locali che sotto **Natale** trovano nel **Mecoulin** il protagonista indiscusso.

Leggi anche: [LE MIGLIORI RICETTE DI NATALE](#) (Turismo.it)

IL TERRITORIO Meta apprezzata già dal re **Vittorio Emanuele II**, **Cogne** è un gioiello tutto valdostano incastonato in una valle di rara bellezza ai piedi del **Gran Paradiso**, la più alta cima interamente in territorio italiano. E' il comune più grande della regione ed il suo territorio, per più di metà compreso nel **Parco Nazionale del Gran Paradiso**, è protetto per il 95% da tre **Siti di Importanza Comunitaria** e da una **Zona di Protezione Speciale** e circondato da un'area verde di bellezza incomparabile, i **Prati di Sant'Orso**, tutelata sin **dal 1939** e dichiarata, nel 2012, **Meraviglia Italiana**. Un biglietto da visita già di per sé così promettente, non è, in realtà, che la splendida cornice che rende ancora più interessante un territorio in grado di accontentare ogni tipologia di viaggiatore, dai più sportivi che possono contare su **70 chilometri di piste** per lo sci di fondo, un comprensorio di sci alpino per tutta la famiglia, oltre **150 cascate per l'arrampicata** su ghiaccio e sentieri per le racchette da neve, sino agli amanti del trekking che possono scegliere la valle come punto di partenza per esplorare il **Parco Nazionale del Gran Paradiso** tra vette innevate, ampi pascoli e torrenti

limpidissimi. Impossibile non rimanere incantati dinanzi allo spettacolo delle **cascate di Lillaz**, a soli dieci minuti di cammino dall'abitato con la loro altezza di 150 metri o a quello delle oltre 1.000 specie vegetali di montagna custodite nel **Giardino Botanico Alpino Paradisia**. Per gli appassionati della storia e della cultura locale l'appuntamento è presso le antiche miniere o presso il museo etnografico ricavato all'interno della **Maison de Cogne Gérard Dayné**, fulgido esempio dell'architettura tipica della valle di Cogne, o ancora presso la pittoresca chiesa parrocchiale di **Sant'Orso**. E tra una passeggiata e l'altra sarà un piacere lasciarsi conquistare dai sapori della buona cucina locale che delizia il palato con specialità come la **seuppetta di Cogne**, preparata con ingredienti semplici e gustosi come la **fontina d'alpeggio**, il burro, il riso, il pane e il brodo di carne, oppure l'ottima polenta e la tradizionale **fonduta**. Per i più golosi, inoltre, Cogne vanta una ricca tradizione dolciaria che permette di sperimentare golosità come le croccanti **tegole** da sgranocchiare assieme alla vellutata **crema di Cogne** che può essere servita anche assieme ai **cognieins**, pasticcini simili ai baci di dama ma farciti con cioccolato al latte, oppure al **Mecoulin**, il **dolce di Natale per eccellenza**.

Leggi anche: [VALLE DI COGNE: BENESSERE SOTTO I PIEDI \(Turismo.it\)](#)

L'INGREDIENTE Ed è proprio il **Mecoulin** una delle bontà più tipiche della valle di Cogne. Le sue origini, simili a quelle di molti pani dolci come anche [quello genovese](#), sono tanto antiche quanto umili e devono essere ricercate nella tradizione contadina, caratterizzata dall'utilizzo di ingredienti semplici e di una **ritualità nella preparazione** che si ripeteva di anno in anno. Le donne, ad esempio, erano sempre le addette al controllo della pasta madre che doveva essere regolarmente rinfrescata. Gli uomini si occupavano, invece, dell'impastamento e poi, mentre le donne e i bambini davano la forma al dolce, di alimentare il fuoco. La cottura del Mecoulin avveniva, infatti, nel forno a legna e **seguiva le fasi lunari**. La preparazione del pane dolce coinvolgeva tutto il villaggio e si trasformava in un'occasione di aggregazione e di condivisione. Una volta pronto si conservava abbastanza a lungo e poteva essere consumato durante tutto il periodo delle Feste. Oggi, vista l'elevata richiesta del dolce anche da parte dei turisti, è possibile trovarlo per tutto l'anno in **diverse pasticcerie di Cogne**.

Leggi anche: [CERTOSINO: IL NATALE SPEZIATO DI BOLOGNA \(Turismo.it\)](#)

LA RICETTA A rendere così speciale e saporito il Mecoulin sono i suoi **ingredienti semplici** ma ricchi di sapore. Farina burro, uova, latte, panna, zucchero, uvetta, lievito, scorza di limone e rhum si fondono in un'autentica prelibatezza dalla forma di una pagnotta che, prima di essere infornata, viene spennellata con un po' di **miele** diluito in acqua in modo da acquisire la lucidità che la contraddistingue. Per apprezzare a pieno il suo sapore, può essere servito da solo a fine pasto oppure accompagnato dalla **crema di Cogne**, una vera leccornia preparata con latte, panna, cioccolato gianduia, mandorle amare e zucchero caramellato.

IL SEGRETO Il Mecoulin non è l'unico pane dolce della tradizione valdostana. In diverse zone della regione, infatti, se ne possono apprezzare diverse varianti come il **Flantze** e la **Micòoula** del borgo di **Hone**, vicino a **Bard**, preparata con farina integrale di segale, farina di frumento, castagne, fichi secchi, uvetta, burro, uova, sale e zucchero che ha meritato l'inserimento nell'elenco dei **Prodotti Agroalimentari Tradizionali**.