



TRENTINO ALTO ADIGE

La regione di Trento e Bolzano ha la sua immagine più conosciuta nelle montagne che ne costituiscono il bacino, le Dolomiti, bellissime, celebrate e ricche di leggende.

Una gigantesca ragnatela di luce e spazio svetta verso il cielo. È la cupola del nuovo Museo d'arte moderna e contemporanea di Rovereto. Un emblema della città, soprannominata "l'Atene del Trentino", è un simbolo della regione dalle montagne incantate, madri di ricchezza inesauribile, e dai fondovalle angusti, padri di un particolarismo schivo e sospetto nei confronti dell'altro nazionale.

I trentini sono fieri di proclamarsi contadini: "da noi il contadino è ancora una persona rispettata", dicono indicando con orgoglio i campi sapientemente adibiti alle coltivazioni specifiche più remunerative. Quanto alle produzioni tipiche, al vertice della notorietà sono le mele e piccoli frutti come fragole, lamponi e mirtilli; formaggi, come il Grana Trentino e il Puzzone di Moena; salumi, come lo speck e i wurstel altoatesini.

Una provincia può prevalere sull'altra per notorietà di una certa categoria di prodotti ma questo nulla toglie alle specialità meno conosciute, che anzi possono diventare pretesto per una conoscenza più approfondita dei luoghi: è il caso della cosiddetta 'carne salada', tipica della Valsugana, che si accosta ai fagioli in una pietanza di antica tradizione; o del Graukäse, formaggio della val Pusteria, caratteristico per la scorza grigia e il sapore piccante.

Frutto per eccellenza del Trentino è la mela, ma si tratta di un primato ora insidiato dall'uva. Qui il frutto di Eva è una tentazione irresistibile quanto quello di Bacco, che ha il sapore di vigneti di teutonica denominazione. Accanto a vini bianchi e spumanti Doc di altissimo pregio qualitativo, troviamo anche vini a volte dal nome impronunciabile ma piacevolissimi nel gusto, che è, per i buongustai, il più efficace dei traduttori.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Provolone Valpadana**

Il Provolone nasce durante la seconda metà del XIX secolo dal felice connubio tra la cultura casearia delle 'paste filate' proveniente dal meridione d'Italia e la vocazione lattiero-casearia della Valle Padana. Nel 1861 l'unificazione d'Italia rende possibile il superamento delle barriere tra le diverse aree della penisola e quindi l'insediamento nella Valle Padana di imprenditori provenienti dal Sud, determinati a promuovere e diffondere la cultura e il consumo dei formaggi a pasta filata in tutto il territorio nazionale. La denominazione 'Provolone' compare in letteratura per la prima volta nel 1871, nel 'Vocabolario di agricoltura' di Canevazzi-Mancini, in cui per 'Provolone' si intende provola di grandi dimensioni. La dizione 'Valpadana' si affianca a quella di 'Provolone' nel 1993, a coronamento di una tradizione secolare. Il Provolone Valpadana è un formaggio semiduro, a pasta

filata e crosta liscia. La forma può essere a salame, a melone, conica, a pera, e può essere anche sormontato da una testolina sferica; nonostante la pasta filata, può stagionare a lungo senza asciugarsi eccessivamente e senza diventare quindi formaggio da grattugiare.

- **Asiago**

L'Asiago prende il nome dalla zona in cui si produce, l'Altopiano di Asiago. Le sue origini risalgono all'anno Mille, epoca in cui veniva ricavato dal latte di pecora. Con la modernizzazione delle tecniche di allevamento, intorno al 1500, le pecore lasciarono il posto ai bovini, e, di conseguenza, il latte ovino venne sostituito con quello vaccino nella produzione dell'Asiago. Nacque così la tecnica casearia ancora oggi in uso nelle malghe altopianesi e nei piccoli e medi caseifici della zona di produzione. Negli anni '20 fu poi introdotta una nuova tecnica di produzione a più breve stagionatura, così che oggi l'Asiago viene prodotto in due tipologie differenti, d'allevato (stagionato) e pressato (fresco). Il gusto dell'Asiago stagionato è deciso e variamente saporito a seconda dell'invecchiamento; il tipo fresco invece ha un sapore meno deciso, più morbido, dolce e delicato

- **Spessa delle Giudicarie**

La Spessa delle Giudicarie è uno dei più antichi formaggi della montagna alpina, frutto della tradizione casearia contadina che prevede la lavorazione casalinga del latte presso gli allevamenti del fondovalle, i fienili e i masi di montagna. Da sempre è considerato, a ragione, un formaggio magro. Infatti i contadini un tempo smagravano il più possibile il latte per ottenere il maggior quantitativo di burro, allora ben remunerato, destinando, invece, il formaggio all'autoconsumo domestico. La Spessa delle Giudicarie prodotta ora, pur essendo sempre a basso tenore lipidico, non è magra come un tempo, ma è comunque in linea con le esigenze di una sana alimentazione. Trae le sue eccellenti proprietà organolettiche dal metodo di produzione tradizionale, tramandato da generazioni, dalle caratteristiche del foraggio con il quale si alimentano le bovine, dalle razze produttrici del latte utilizzato e non ultimo dall'ambiente alpino in cui si svolge l'intero ciclo produttivo.

Il sapore è dolce, nel caso di prodotto giovane, saporito, più o meno accentuato per il prodotto stagionato, con un appena percettibile sapore amarognolo. L'odore e l'aroma sono quelli caratteristici dei formaggi di montagna, più decisi e marcati per il prodotto stagionato.

- **Speck dell'Alto Adige**

I primi documenti contenenti la parola "speck" risalgono al XVIII secolo, ma esso, seppur con definizioni e nomi diversi, compare nei regolamenti dei macellai e nei registri contabili dei principi tirolesi già dal 1200. Il termine deriva dal tedesco "Speck" e significa "grasso, spesso". Inizialmente lo speck veniva prodotto per la necessità di conservare la carne ed era destinato al consumo familiare. Esso permetteva di conservare per tutto l'anno la carne dei maiali che venivano uccisi durante il periodo natalizio. Col tempo è diventata una delle pietanze principali in occasione di feste e banchetti. E ancora oggi, insieme al pane e al vino, è il protagonista della merenda sudtirolese.

Lo speck è nato dall'unione di due metodi di conservazione della carne: la stagionatura, come per il prosciutto crudo nell'area mediterranea, e l'affumicatura, tipica del Nord Europa. Così, l'Alto Adige ha creato un prodotto tipico inconfondibile nella produzione e nel gusto, secondo la tradizionale regola "poco sale, poco fumo e molta aria".

E alla base un segreto gelosamente custodito e tramandato di generazione in generazione.

- **Carne salada del Trentino**

Carne di manzo aromatizzata da consumarsi a fette molto sottili, cruda, o a fette leggermente più grosse, cotta ai ferri dopo averla passata in olio d'oliva con alcune gocce di aceto e servita su un piatto caldo. Il prodotto è originario della zona collinare al confine tra i comuni di Riva del Garda, Arco e Tenno. Di carne salada, e più precisamente di carbonata di carne salata, si parla già in un manoscritto quattrocentesco dal titolo "Libro de cosina composto et ordinato per lo hegregio homo Martino de Rubei de la Valle de Bregna, coquo dell'illustre Signore Johanne Jacobo Trivulzio".

- **Mela Val di Non**

La coltivazione della mela nella Val di Non vanta secoli di storia e tradizione. Le testimonianze del suo forte legame con il territorio della valle trentina sono numerosissime come si evince dalla radice etimologica di Malè e Malosco i cui nomi derivano dal latino Maletum, cioè «posto delle mele». La Mela Val di Non Dop è prodotta utilizzando le varietà Golden Delicious, Renetta Canada, Red Delicious. La Golden Delicious si distingue per la croccantezza e la succosità della polpa e per il peculiare sapore dolce-acidulo; la Red Delicious è caratterizzata da una polpa più pastosa e presenta un gusto prevalentemente dolciastro; la Renetta Canada assume diversa consistenza e differenti sapori a seconda dell'epoca del consumo, passando da polpa croccante e decisamente acidula fino a polpa pastosa e dolce, mantenendo comunque forti connotati di specifica peculiarità organolettica.

Vini regionali

- **Alto Adige e Trentino Doc**

L'Alto Adige ed il Trentino Doc sono prodotti in trentaquattro comuni della provincia di Bolzano. Questo territorio, favorito da una posizione privilegiata, vanta una tradizione vitivinicola fra le più antiche d'Europa. Si dice che in Trentino la vite sia stata introdotta dagli Etruschi tra il 1500 e il 1000 a.C., ma che l'apporto fondamentale sia stato dato dai Romani, che proprio in questa zona scoprirono l'arte di conservare il vino in botti di legno. Oggi la produzione vitivinicola del Trentino Alto Adige è rinomata per la grande varietà di vitigni coltivati e di vini prodotti. Sotto l'unica denominazione Alto Adige Doc, ad esempio, è riunita un vastissima scelta di vini rossi, bianchi e rosati anche nelle versioni Spumante Passito e Riserva.

L'Alto Adige Doc comprende i seguenti vini: Bianco, Spumante, Spumante rosè, Moscato giallo, Pinot bianco, Pinot grigio, Chardonnay, Riesling italico, Riesling, Müller thurgau, Sylvaner, Sauvignon, Traminer aromatico, Lagrein rosato, Lagrein scuro, Merlot rosato, Merlot, Cabernet, Pinot nero, Pinot nero rosato, Malvasia, Schiava, Schiava grigia, Cabernet lagrein, Cabernet merlot, Lagrein merlot, Colli di Bolzano, Meranese di Collina, Santa Maddalena (anche Classico), Terlano, Valle Isarco e Valle Venost.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette del TRENTINO ALTO ADIGE

- **Zuppa di canederli allo speck**
- **Risotto alle mele**
- **Zuppa di vino con crostini di pane della Val d'Isarco**
- **Fegatini di pollo con peperoni e mele**
- **Gulash alla tirolese con polenta**
- **Oseleti scapadi**

- **Zuppa di canederli allo speck**

I canederli sono grandi gnocchi tradizionalmente a base di pane raffermo con l'aggiunta di una grande varietà di ingredienti, ad esempio il tipico speck, formaggi, funghi, spinaci, barbabietole e numerosi altri ingredienti. Come molti altri piatti della tradizione contadina, i canederli sono, infatti, nati allo scopo d'utilizzare materie prime che altrimenti avrebbero rischiato d'andare sprecate, come il pane preparato da giorni e quindi inadatto ad essere mangiato senza un degno accompagnamento, al quale fungevano da completamento ingredienti d'uso comune, come i salumi, i formaggi e le verdure.

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 gr di pane raffermo
100 gr di speck
2 uova
3,5 dl di latte
2 cucchiaini di farina
burro
brodo di carne
sale e pepe
prezzemolo ed erba cipollina (o erbe a piacere)
noce moscata

Preparazione

Tagliamo il pane raffermo a dadini quindi mettiamolo in una ciotola. Facciamo rosolare lo speck a listarelle in una padella leggermente imburrata e quando è pronto versiamolo nella ciotola contenente il pane per poi incorporare le uova sbattute con l'aggiunta di un pizzico di sale e pepe, le erbe, il prezzemolo, una spolverata di noce moscata ed il latte.

Mescoliamo l'impasto e lasciamolo riposare per almeno un'ora, coprendolo con un tovagliolo ed avendo l'accortezza di rigirarlo di tanto in tanto. Trascorso il tempo del riposo aggiungiamo all'impasto la farina setacciata, mescolandolo in modo da ottenere una palla omogenea dalla quale prenderanno forma i canederli.

A questo punto vanno ricaviamoci dall'impasto otto palline della grandezza simile a quella di un uovo, da cuocere nel brodo portato ad ebollizione, abbassando poi la fiamma in modo da lasciarli cuocere lentamente per circa 15 minuti, anche se il miglior modo per verificarne l'esatto grado di cottura consiste nell'attendere che i canederli vengano a galla.

Ora i canederli sono pronti e possono essere serviti in brodo oppure asciutti con burro fuso e salvia.

- **Risotto alle mele**

Gli involtini di maiale alla marchigiana sono un piatto regionale molto nutriente e adatto specialmente per la stagione autunnale e invernale, accompagnati da un ottimo vino rosso.

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 gr di riso Carnaroli
1 Scalogno
20 gr circa di erbe (salvia, timo, prezzemolo, rosmarino, menta)
1 bicchiere abbondante di vino Traminer Aromatico trentino
Abbondante brodo vegetale
40 gr. di burro
2 mele Golden Delicious
Sale e pepe

Preparazione

Sbucciamo e tagliamo a rondelle uno scalogno, e lo facciamo rosolare in abbondante burro. Uniamo il riso e lo facciamo tostare. Bagniamo il riso con il Traminer Aromatico e lo lasciamo sul fuoco mescolando con un cucchiaio di legno fino a far evaporare il vino. Aggiungiamo al riso un mestolo di brodo caldo, e proseguiamo la cottura mescolando di tanto in tanto ed unendo un mestolo di brodo quando il precedente è stato assorbito. Nel frattempo laviamo le erbe e le tritiamo finemente, sbucciamo le mele e le tagliamo a cubetti. Dopo circa 10 minuti di cottura del riso, uniamo il tutto. Bagniamo col brodo, regoliamo di sale e portiamo a cottura lasciando il riso al dente (20 minuti totale cottura). Una volta raggiunta la cottura desiderata lo mantechiamo con qualche noce di burro e con del formaggio grattugiato del tipo Grana del Trentino.

- **Zuppa di vino con crostini di pane della Val d'Isarco**

Questa zuppa è corroborante, nutriente e al tempo stesso dall'aspetto fine grazie alla cremosità che la caratterizza. Riscalda e ricarica le forze ormai perdute dopo lunghe scivolate sugli sci o al termine di escursioni tra boschi e rocce.

Ingredienti e dosi per 4 persone

60 cl di brodo vegetale
30 cl di vino bianco aromatico Weißburgunder o Chardonnay
3 tuorli d'uovo
70 g di farina
15 cl di panna liquida
60 g di burro
sale
cannella in polvere.

Preparazione

Sciogliamo il burro in una pentola, versiamo la farina e mescoliamo.
Aggiungiamo il vino e il brodo e, dopo 5 minuti, uniamo gli altri ingredienti.
Cuocere fino a che il tutto diventerà cremoso, ma senza bollire. Montiamo con la frusta, per farlo diventare spumoso. Servire con crostini abbrustoliti nel burro e cosparsi di cannella.

• **Fegatini di pollo con peperoni e mele**

Piatto saporito tipico del Trentino, che basa la sua bontà sul piacevole contrasto agro-dolce dei peperoni, del porro e della mela.

Ingredienti e dosi per 4 persone

300 g di fegatini di pollo
1 peperone giallo
mezzo bicchiere di passata di pomodoro
un ciuffo di prezzemolo
1 porro
mezzo bicchiere di olio di oliva extravergine
2 mele verdi Red Delicious
sale e pepe

Preparazione

Tagliamo a rondelle abbastanza spesse il porro e mettiamolo a rosolare in una capiente casseruola con l'olio. Aggiungiamo la passata di pomodoro, e lasciamo cuocere fino a quando si sarà addensata, infine uniamo il peperone tagliato a striscioline di circa due dita di larghezza. Lasciamo cuocere per cinque minuti. Nel frattempo tagliamo a pezzi i fegatini di pollo, e aggiungiamoli alla pentola, assieme alle mele pelate e tagliate a cubetti. Copriamo e lasciamo cuocere per 10 minuti, mescolando di quando in quando perché non si attacchi. Se il sugo si rapprende troppo possiamo aggiungere un goccio di vino bianco. Serviamo spolverizzando con prezzemolo fresco tritato.

- **Gulash alla tirolese con polenta**

Una pietanza speziata a base di carne entrata di diritto nella tradizione culinaria regionale. Un piatto di origine orientale rivisitato secondo le usanze tirolese: il gulash con polenta.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1 kg di carne di manzo
2 cipolle
olio
paprica
aglio
maggiorana
cumino
100 g pancetta

Preparazione

Rosoliamo nell'olio le cipolle finemente tritate, aggiungiamo la paprica, la carne di manzo tagliata a dadi, un pizzico di sale ed acqua quanto basta per far stufare la carne fino a che non risulti tenera.

Tritiamo insieme il cumino, l'aglio, la maggiorana e aggiungiamo alla carne insieme alla pancetta unita a dadini.

Facciamo rosolare qualche minuto e servite il tutto accompagnato da polenta.

- **Oseleti scapadi (uccellini scappati)**

Piatto tipico di Trento. Involtini che ricordano la forma di uccellini. Piatto dal sapore forte e aromatico. Da provare assolutamente.

Ingredienti e dosi per 4 persone

4 fettine di lonza di maiale (500 g circa in tutto)

4 fettine di speck

8 fettine di lardo

4 foglie di salvia

1/2 cipolla tritata

1 Salsiccia

1 bicchiere di vino bianco

olio extravergine d'oliva

sale

Preparazione

Battiamo le fettine di carne con un batticarne.

Adagiamo su ogni fetta di carne una fetta di speck e una foglia di salvia.

Arrotoliamo le fette di carne e avvolgiamole con una fetta di lardo chiudendo con uno stuzzicadenti.

Scaldiamo in una casseruola dell'olio e facciamo soffriggere la cipolla, aggiungiamo gli involtini e facciamo rosolare. Aggiungete della salsiccia fresca e bagniamo con del vino bianco ed eventualmente con del brodo portando gli involtini a cottura.

Possiamo servire gli involtini con della polenta gialla morbida o con fagioli borlotti in umido.