

Viaggiare
con gusto

itinerari ciclogastronomici

40

SENTIERO VALTELLINA

Ancora poco conosciuto, si tratta di un viaggio pedalato in un territorio in grado di regalare colori intensi, spunti di tipo paesaggistico, naturalistico, storico e architettonico

40_45_valtellina_VeG_S24.indd 40

10/04/22 11:16



40-45 Valtellina V6 GS2 Annual 14/



Pedalare per 120 km in un sentiero asfaltato dedicato a ciclisti e pedoni. Un percorso facile, immerso nel verde, con le Alpi Retiche e le Prealpi Orobie a fare da bordo contenitivo. Una lunga linea di fondovalle affiancata dal fiume Adda, che collega il territorio di Bormio al Lago di Como, per la precisione a Colico. L'assenza di traffico è quasi totale. Un bel vantaggio per chi cerca la sicurezza

Da Milano la distanza è ragionevole, in auto oppure in modalità smart con il treno. Siamo nel Nord Italia, nella fascia di Lombardia che, a tratti, confina con la Svizzera. La nostra meta è il Sentiero Valtellina.

Tante tappe, tante sorprese

Il sentiero, vista la sua lunghezza, può essere diviso in segmenti. Un frazionamento ideale per organizzare una vacanza lenta di più giorni. Ogni tratta può infatti rappresentare un'occasione per soste che possono rivelare sorprese inaspettate.

Siamo nella patria del pizzocchero, ma anche del buon vino coltivato con sacrificio su terrazzamenti, una tecnica antica per riuscire a guadagnare dei preziosi spazi sui versanti solivi delle montagne. La viticoltura eroica è una coltivazione difficoltosa che però ha generato un'economia di settore importante e in grado di restituire prodotti molto apprezzati come il famoso Sforzato, il Sassella, l'Inferno... solo per citarne alcuni.

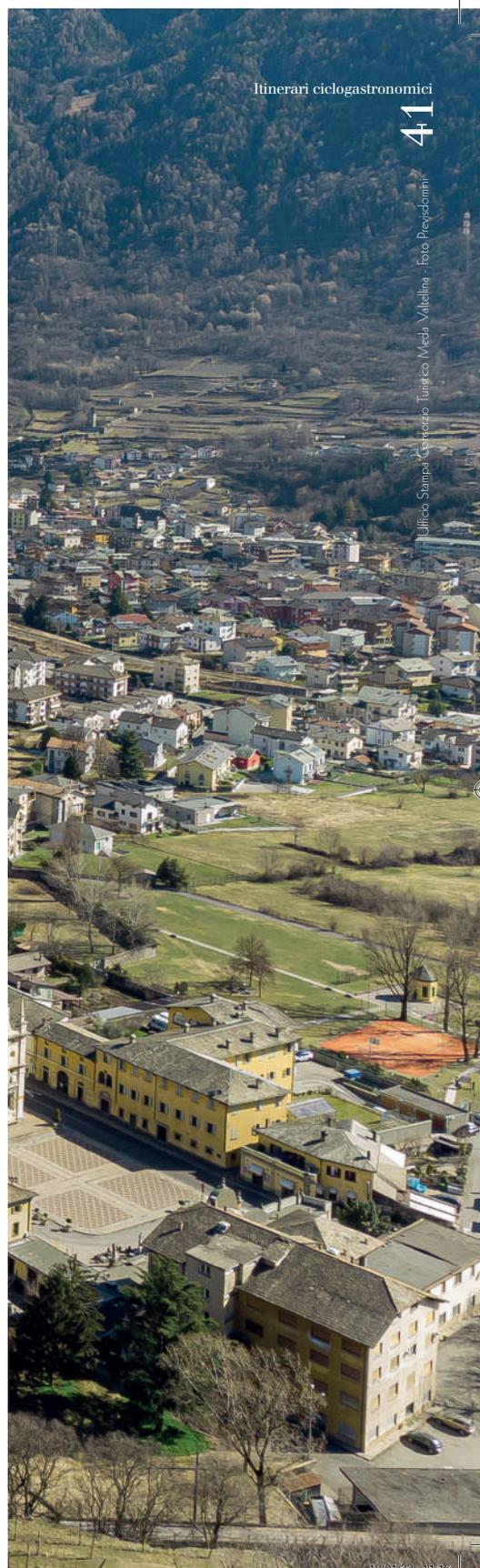
Ci troviamo in un'inedita valle trasversale, nel senso che si estende longitudinalmente. Il versante meglio esposto al sole è per questo motivo quello retico, che gode di un microclima unico. Accanto ai vigneti, negli ultimi anni sono stati piantati anche degli ulivi per un'insolita produzione di olio di montagna.

Tornando al nostro sentiero, i segmenti possono essere organizzati in questo modo: Colico-Morbegno (19 km), Morbegno-Sondrio (26 km), Sondrio-Tirano (30 km), Tirano-Bormio (39 km). Questo il disegno mentale che può semplificare la navigazione. Volendo, il percorso può essere pedalato anche tutto d'un fiato, in una sola giornata, ma sarebbe un mero esercizio fisico che farebbe perdere molte opportunità di visita.

Il percorso, aperto per buona parte dell'anno, è adatto a qualunque tipo di persona. Non esistono infatti grandi dislivelli. Solamente nell'ultimo tratto, quello da Grosio a Bormio, troviamo piccole salite. Tratti che non superano il 7-8%. In caso di difficoltà si può spingere, per poco, oppure avvalersi di una e-bike, sempre più diffusa.

L'Adda, a fare compagnia

Durante questa lunga pedalata, anche il fiume Adda cambia la sua presenza scenica. Nella parte alta della



10/04/22 - 11:16

Itinerari ciclogastronomici

41

Ufficio Stampa - Comune Turistico Media Valtellina - Foto: PirellaGöttsche

Itinerari ciclogastronomici

42

valle si presenta più irruento e sassoso. Scendendo verso la bassa diventa lento, grosso e placido. Bisogna dire che sono facilmente visibili ai lati delle montagne le condotte forzate, che servono per la produzione di corrente idroelettrica. Per questa ragione, in certi tratti, l'acqua è minore, perché deviata dentro a tunnel nella profondità della montagna e, una volta generata la condotta forzata che grazie alle turbine permette di generare la corrente, in seguito rilasciata.

È un'altra delle caratteristiche poco note della Valtellina. Molte vallate laterali presentano anche degli invasi, piccole dighe che servono a raccogliere l'acqua per la produzione idroelettrica. Si dice che la grande Milano senza questa produzione non potrebbe avere tutta l'energia necessaria.

Si parte!

Vista la lunghezza del percorso decidiamo di arrivare in treno direttamente a Tirano. Luogo romantico già per il fatto di essere capolinea della linea ferroviaria... un po' come se la civiltà industriale terminasse qui. Da qui si prosegue solo in bus, auto o bici appunto. Suggestivo è anche il fatto che proprio da Tirano parte però un'altra ferrovia, diversa per tecnica di costruzione ingegneristica e per fascino. Si tratta del famoso Trenino rosso del Bernina. Anche qui si possono caricare le biciclette e arrivare in Engadina o nella Valle di Poschiavo.

Rimanendo nella nostra idea originale, legata al Sentiero Valtellina, possiamo fare una prima piccola sosta a Tirano, ricca di spunti di interesse culturale. Da vedere, sicuramente, il Santuario della Madonna di Tirano, le sue ricche sculture, gli elaborati stucchi e il magnifico organo a canne, il più grande d'Europa e una colossale opera artigianale di rara bellezza e pulizia del suono.

Alzando lo sguardo, su un sorprendente affaccio naturale, è ben visibile la chiesetta medievale di Santa Perpetua, che storicamente veniva usata come xenodochio per accogliere i viandanti nel percorso che univa le valli del Reno e dell'Inn con la Valtellina e la Valchiavenna.

A Tirano, cittadina di confine tra Italia e Svizzera, sono comunque molti gli spunti nel centro storico con i suoi palazzi nobiliari. Tornando alla nostra pedalata, una volta scesi dal treno, in stazione, si trova un punto noleggio biciclette, nel caso si fosse giunti sprovvisti.

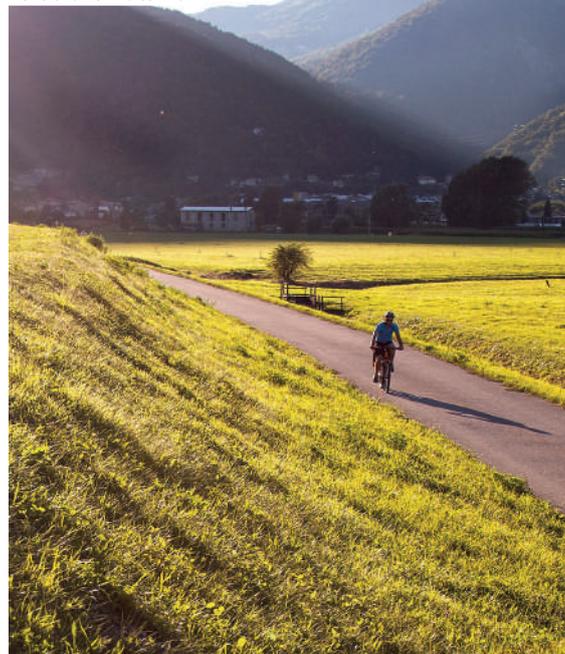
Dirigendosi verso Bormio il sentiero continua praticamente pianeggiante, ma con un'impercettibile pendenza dell'1-2%. Oltre ai vigneti, si nota subito una serie importante di meleti. Sono uno dei prodotti tipici del territorio: mele gialle (Golden) e rosse (Red Delicious e Gala). La loro raccolta è a ottobre e per garantire una qualità al prodotto è necessaria una forte escursione termica in grado di conferire dolcezza e croccantezza ai frutti.

Nella nostra pedalata ci si trova presto a Tovo di Sant'Agata e Mazzo di Valtellina. Da qui partono due accessi del Mortirolo, salita da sconsigliare agli inesperti, che ha visto numerose edizioni del Giro d'Italia. Questa salita è stata resa mitica da Marco Pantani, che nel 1994

Trenino e Basilica



Rent a bike Valtellina



CARATTERISTICHE DEL PERCORSO

Lunghezza complessiva:

114 km

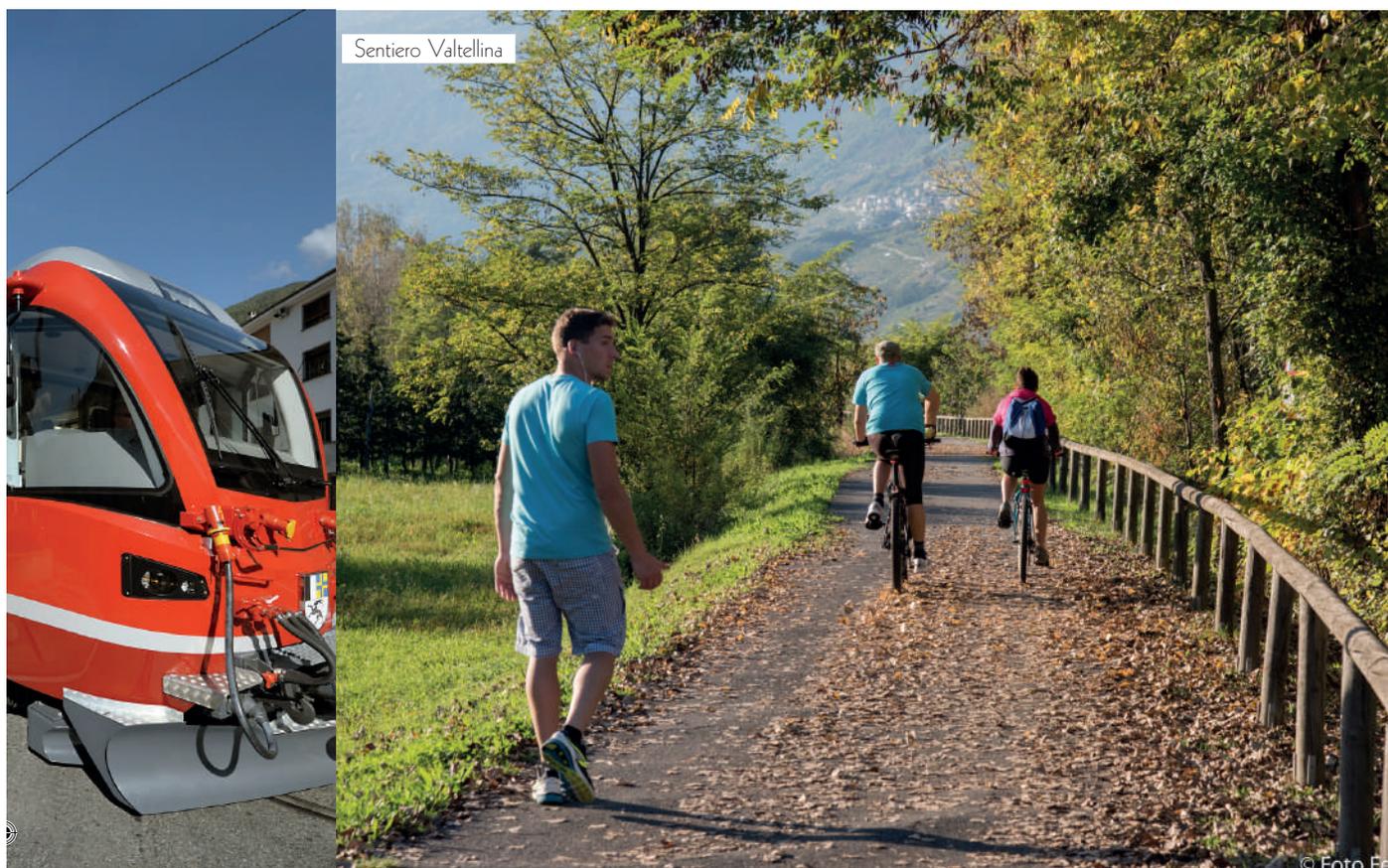
Aree di sosta attrezzate:

40

Punti noleggio bike: 7

Punti di accesso: 46

Info: sentiero.valtellina.it



Sentiero Valtellina

© Foto Fe



“Un percorso facile, immerso nel verde, con le Alpi Retiche e le Prealpi Orobie a fare da bordo contenitivo”

seppe staccare tutti e si svelò al mondo come uno dei più grandi scalatori di sempre. Quella tappa in particolare (era il 5 giugno) vide per la prima volta in crisi un campione che pareva imbattibile: Miguel Indurain.

Questa è una zona ricca di castelli, infatti anche Tovo e Mazzo presentano due strutture molto belle e oggetto di restauro, esempi ben conservati del complesso sistema difensivo delle vie che conducevano al Mortirolo.

Il Castello di Bellaguardia, pubblico, e la Torre di Pedenale, privato. Tutte queste strutture sono ben visibili dal Sentiero Valtellina.

Ricettività e sorprese

Un'area di agriturismo, bed & breakfast, ristoranti di paese. C'è una certa vitalità anche grazie allo sviluppo del turismo in bici. Nel borgo di Vervio, ad esempio, 150 abitanti, è nata un struttura ricettiva in sasso e legno,



Itinerari ciclogastronomici

44

realizzata durante il lockdown e frutto di un sofisticato restauro di un nucleo storico del 600. Il suo nome è Cà Gianin. Pochi chilometri più avanti, a Grosio, vi è invece un'istituzione della ristorazione: Jim. Un personaggio che ha fatto il giro del mondo grazie alle sue abilità culinarie e che è stato a servizio anche della valanga azzurra ai tempi di Alberto Tomba e di Deborah Compagnoni.

Nel paese di Grosio ci sono tanti spunti che meritano la nostra attenzione. Innanzitutto, sopra la grossa centrale elettrica visitabile dominano due castelli perfettamente conservati.

Optando per una visita potremmo rimanere sorpresi dalla ricchezza nascoste in questo territorio. A Grosio, nel giro di pochi metri, oltre alle fortificazioni (San Faustino e Visconti Venosta) c'è un tuffo nell'era della pietra.

Su una grande roccia, la Rupe Magna, si possono vedere delle incisioni rupestri. Si tratta delle rupe alpina più estesa mai incisa dall'uomo, delle meraviglie assolute e scoperte dall'archeologo Davide Pace a metà degli Anni Sessanta. Grosio è anche il paese dei tipici costumi tradizionali conservati nel Museo di Villa Visconti Venosta, del centro storico caratteristico e della pesteda, un insaporitore a base di erbe aromatiche.

Una paese molto frizzante la cui popolazione vive la

via centrale 24 ore al giorno. Salendo lungo la nostra pista ciclabile si arriva a Sondalo. Qui un breve tratto in salita, circa 1 km: è la prima salita di questa ciclabile. Sondalo è ricca di piccole frazioni. Uno spunto veramente interessante è la Valle di Rezzalo, una vallata laterale che è parte del Parco Nazionale dello Stelvio. Un paradiso naturale, visitabile senza auto 12 mesi l'anno. Per accedervi è però necessario salire per la montagna passando da Frontale e Fumero. Questa gita merita una giornata a parte, con gli sci o le slitte, in inverno, a piedi o in bici elettrica in estate.

Superata quest'area, la nostra strada supera la frana della Val Pola e si approda nel bormiese, una zona che ha bisogno di poche presentazioni. Consacrato dallo sci alpino, negli ultimi anni Bormio ha virato decisamente sulla bike e numerosi hotel hanno servizi interamente dedicati ai bikers di tutti i livelli.

Da Bormio, con il suo paesaggio totalmente alpino, sono molte le altre opportunità di scelta: dalle terme, che hanno contribuito alla rinascita della stazione turistica, alle grandi salite alpine come lo Stelvio e, andando verso Santa Caterina, il Passo Gavia.

Qui però ci fermiamo, promettendo presto un nuovo approfondimento dedicato.

NON SOLO PIZZOCCHERI E VINO: VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE PRELIBATEZZE MENO NOTE DELLA VALTELLINA

La Valtellina è la patria di numerose eccellenze enogastronomiche riconosciute in tutto il Bel Paese, dai pizzoccheri alla bresaola, passando per Bitto DOP e Valtellina Casera DOP. Si tratta di prodotti e piatti che raccontano la storia del territorio, fatta di origini contadine e fatica di instancabili lavoratori, che si sono impegnati nel tramandare di generazione in generazione saperi e mestieri. Oltre a questi ce ne sono poi altri altrettanto caratteristici e squisiti.

Il pane di segale

Lo si trova spesso sulle tavole delle famiglie valtellinesi, ma anche in ristoranti e alberghi del territorio. Il pane di segale fa parte della cultura delle abitudini alimentari del luogo già da diversi secoli (si presume fosse noto in Valtellina già nel periodo compreso tra l'Età del Rame e l'Età del Bronzo) e la sua produzione vanta una storia di diversi secoli. La sua forma a ciambella è ideale per creare dei panini croccanti da gustare in occasione di gite o escursioni fuori porta.

La pesteda di Grosio

La pesteda rappresenta il condimento aromatico tipico della tradizione gastronomica valtellinese. Questo insaporitore viene realizzato con aglio, sale, pepe, foglie di achillea nana e timo serpillio raccolto in Valgrosina, proprio la valle in cui è nata la pesteda. La preparazione è tuttora segreta e viene custodita gelosamente dalle nonne di Grosio, che la tramandano solamente all'interno del nucleo familiare. Ogni famiglia poi dà il suo tocco originale alla preparazione, aggiungendo ingredienti che la rendono ancora più unica (come vino, brandy, grappa o bacche di ginepro).

I valtellinesi amano aggiungere la pesteda ai piatti classici della tradizione per dare ancora più gusto e sapore: pizzoccheri, stufati e zuppe acquisteranno così una marcia in più. Sempre a Grosio esiste la Confraternita Amici della Pesteda, che ogni anno anima il borgo con un concorso per premiare La Migliore Pesteda.

Il violino di capra

Il violino di capra è, insieme alla bresaola, uno degli affettati che più rappresentano la Valtellina. Tipico della Valchiavenna, e in particolare della Valle Spluga, dove riesce a preservare le sue qualità distinte grazie alle condizioni climatiche della zona, il violino di capra viene ricavato dalla spalla o dalla coscia di capre allevate in loco allo stato semibrado. Il nome di questo salume deriva proprio dalla maniera in cui viene affettato, quasi come se si stesse suonando il violino e come se si desiderasse preparare gli ospiti a una vera e propria melodia per il palato. Il consiglio è quello di gustarlo in un crotto, il ristorante tipico della Valchiavenna, e senza particolari condimenti, per un viaggio sensoriale ancora più autentico.

Il miele

Hanno mille gradazioni di sapori e mille profumi, ognuno diverso dall'altro. Stiamo parlando dei mieli della Valtellina, che hanno ottenuto

il prestigioso Marchio Collettivo Geografico (MCG). Qui piccole realtà aziendali si dedicano all'apicoltura da anni, dando vita a mieli davvero peculiari: la bassa valle (dai 200 ai 1.000 m) dà vita a Millefiori di montagna e monoflorali di acacia, tiglio e castagno; sopra i 1.000 m, invece, si ottengono i Millefiori di alta montagna e il pregiatissimo monoflorale di rododendro.

Lo Scimudin

Oltre ai famosi Bitto e Valtellina Casera, utilizzati per i piatti della tradizione, c'è un altro formaggio tanto buono, quanto poco conosciuto, e valorizzato nel 2014 dalla Coldiretti con il marchio "Bandiera del Gusto". Si tratta dello Scimudin, un formaggio a pasta molle di breve stagionatura, tipico della zona di Bormio, il cui nome in dialetto significa "formaggio". Ciò che lo caratterizza maggiormente è il suo inconfondibile sapore di latte, che lo rende dolce e delicato nel gusto. Le persone del luogo consigliano di degustarlo da solo o con un gocciolo di miele data la sua leggerezza oppure, in alternativa, con insalate, verdure e frutta fresca. Ma non solo: lo Scimudin è perfetto anche nella preparazione di risotti e salse.

Le birre artigianali

Lungo i 2.500 km di muretti a secco nascono da uve di Nebbiolo i grandi vini valtellinesi, rinomati in tutto il Paese per la loro personalità. Ma la Valtellina non produce solo vini rossi, bianchi e rosati. Per tutto il territorio, da Dubino ad Aprica, passando per Livigno, dove viene prodotta la birra più alta d'Europa dal 2001, sono diffusi birrifici artigianali, microbirrifici e aziende agricole che nel corso degli anni hanno dato vita a birre originali prodotte con materie prime locali. Ciò che caratterizza le birre della Valtellina è senza dubbio la loro bontà, dovuta all'utilizzo dell'acqua del territorio che nasce nelle sorgenti di alta quota e dà vita a un prodotto dal gusto armonico e inconfondibile. Le birre valtellinesi sono ideali da gustare da sole, magari in compagnia di amici, o insieme ai piatti tipici della tradizione per dare un sapore originale al classico menù di montagna.

