



Cosa vedere e cosa mangiare a Teglio

Incastonato nella zona montana sopra Sondrio, Teglio è famoso per la ricetta a base di grano saraceno ma è anche borgo ricco d'arte e di storia

Ha dato il nome alla Valtellina e ne rappresenta uno dei luoghi più caratteristici: **Teglio**, nella zona montana sopra **Sondrio**, è un borgo tutto da visitare per apprezzare le eccellenze gastronomiche e le bellezze della natura a pochi chilometri dal confine con la Svizzera.

La ricetta dei pizzoccheri a regola d'arte

Da oltre quattro secoli, a Teglio, si coltiva il **grano saraceno**. È questa una delle peculiarità del territorio valtellinese, dove questo tipo di cultura – divenuta residuale nel resto d'Italia – resiste ed è diventata la base per un'eccellenza culinaria: **i pizzoccheri**. Una pasta lunga fatta mescolando quattro parti di farina di grano saraceno e una di farina bianca, unita alle patate e alla verza e condita con formaggio Casera e burro. L'essenza dei pizzoccheri sta nei suoi ingredienti, ma non bastano le parole per descrivere un piatto che è diventato emblema di una regione. Per tutelare l'originalità della ricetta originaria del borgo, nel 2002 è nata l'**Accademia del Pizzocchero di Teglio**, che custodisce il segreto della specialità valtellinese e certifica attraverso un elenco aggiornato sul proprio sito internet la qualità dei piatti serviti nei ristoranti associati.

La coltivazione del grano saraceno, nel borgo al confine con la **Confederazione elvetica**, rappresenta anche una caratteristica del paesaggio. A Teglio, infatti, nonostante le criticità che hanno fatto scemare altrove la cultura del grano saraceno, è ancora possibile vedere campi coltivati dove cresce quello che con un'espressione locale viene chiamato furmentùn. A disposizione per le visite è anche il **mulino Menaglio**, dove di norma, prima dell'emergenza sanitaria che ha segnato il 2020, si potevano osservare gli attrezzi per la decorticazione dei cereali e delle castagne e si poteva assistere alla macinatura dei grani.

Ora, alla luce della situazione in continua evoluzione sotto il profilo della diffusione di nuovi contagi da coronavirus e della loro prevenzione, la struttura resta apprezzabile dall'esterno, mentre è opportuno contattare **l'Info point di Teglio per verificare la possibilità di accedere** alla parte interna. Teglio, come tutta la valle in cui il paese trova collocazione, è inoltre patria di formaggi dal sapore inconfondibile e di altrettanto saporiti affettati, quali la conosciutissima bresaola o la meno nota ma ugualmente pregiata slinzega.

Non solo gastronomia: Palazzo Besta

Non è soltanto la gastronomia, ad ogni modo, a rendere Teglio uno dei **borghi più interessanti** della Valtellina. Merita una visita, infatti, **Palazzo Besta**, edificio di epoca rinascimentale che oggi ospita un museo che fa capo al Ministero per i beni e le attività culturali e per il turismo. La struttura ha

riaperto a giugno le proprie porte dopo lo stop imposto per contrastare la pandemia. Al suo interno si possono apprezzare cicli di **affreschi del Cinquecento** a soggetto biblico, mitologico e storico e quattro stüe valtelinesi, ovvero caratteristiche stanze rivestite in legno. A disposizione per i visitatori anche **l'Antiquarium tellinum**, che raccoglie una collezione di incisioni in grado di raccontare la storia del territorio. A partire da Palazzo Besta è possibile inoltre andare alla scoperta di **massi incisi** ancora visibili al di fuori del museo, nella zona di Somasassa o nella frazione di Cà Branchi.

Un territorio tutto da scoprire

È l'intero **territorio di Teglio**, tuttavia, a riservare piacevoli sorprese per i visitatori. In posizione panoramica a sud del paese si erge la Torre De Li Beli Miri, dalla quale si può ammirare [la Valtellina](#). La struttura è quanto resta di una **costruzione medievale** che fu eretta sulle rovine di una precedente fortificazione di epoca romana. Vale inoltre la pena di prestare una visita alla chiesa parrocchiale di Sant'Eufemia. Di recente, inoltre, ha preso avvio un progetto per la valorizzazione dei percorsi che permettono la riscoperta dei **santuari mariani della Valtellina**. L'iniziativa prende il nome di Cammino mariano delle Alpi e intende dare opportuno risalto al patrimonio ad un tempo religioso e culturale della zona di confine.

L'obiettivo è individuare un percorso ideale verso il **Santuario della Madonna di Tirano**: almeno venti i luoghi di interesse individuati dai promotori del progetto che coinvolge l'intera Valtellina. Teglio è protagonista di questa iniziativa con i suoi luoghi religiosi: il tratto Teglio-Tirano del Cammino mariano è stato inaugurato nel 2019 con la posa di segnaletica e pannelli informativi. Sono circa undici i chilometri che separano il punto di partenza e quello di arrivo della tappa che si snoda tra testimonianze del mondo rurale e strade asfaltate, permettendo ai pellegrini di apprezzare le **bellezze naturali del territorio**.

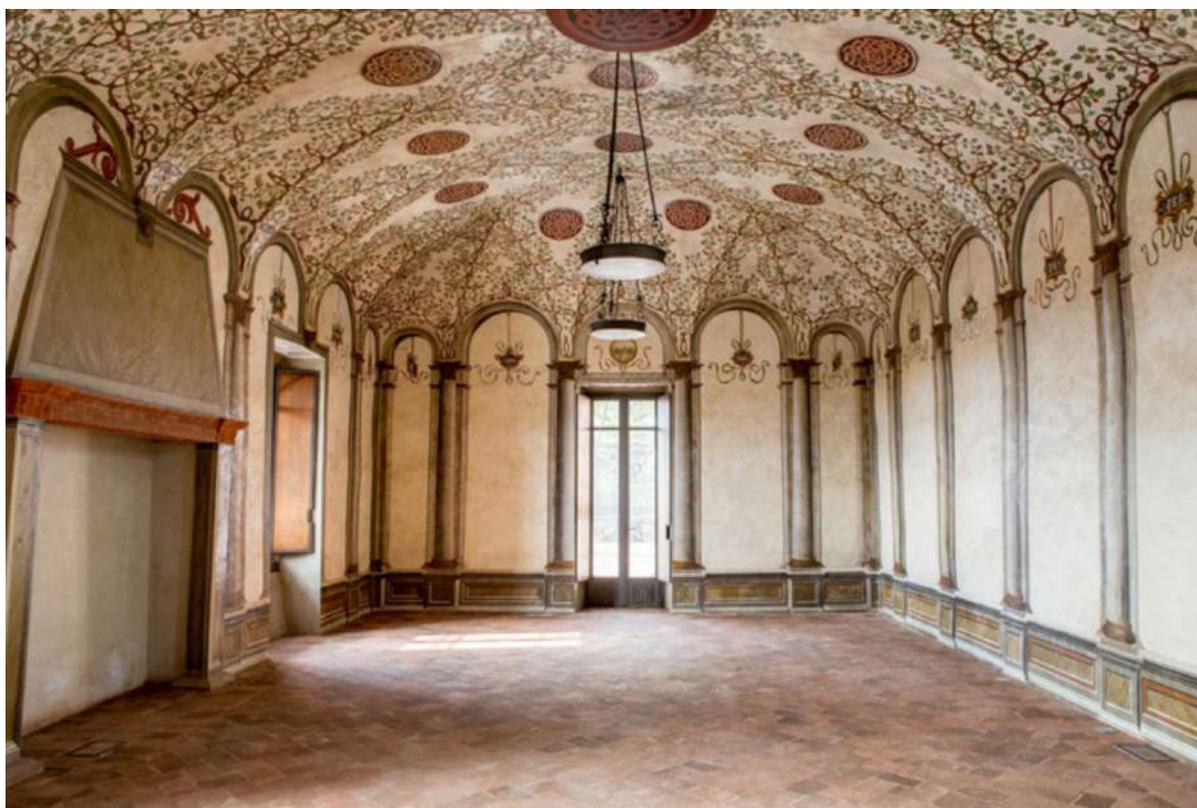


A.it ANSA ViaggiArt

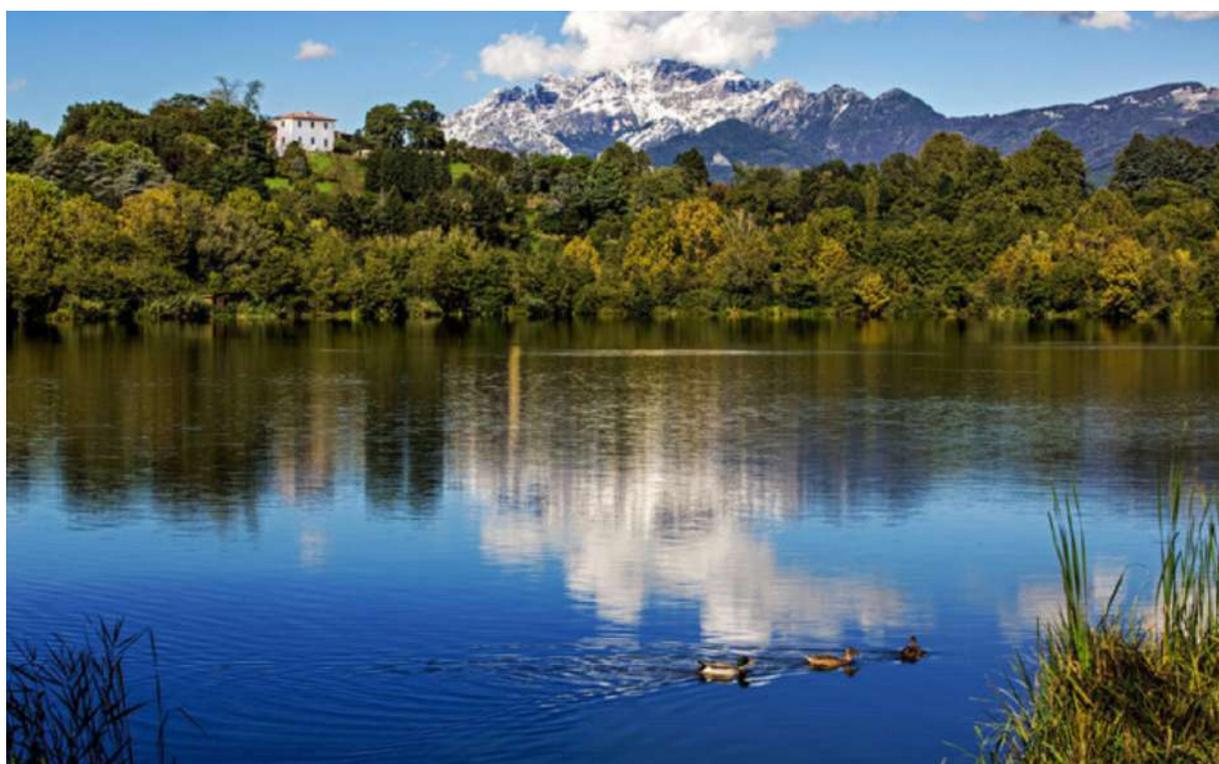
Estate in bici, 5 idee per viverla tra arte, natura e mare

Dagli appassionati del Granfondo a chi pedala con i bimbi













(di Daniela Giammusso) (ANSA) - ROMA, 03 AGO - Sportiva, da passeggio, a pedalata assistita o pronta per affrontare ogni sterrato. Se è vero che la bici sarà il mezzo del futuro (o almeno dei prossimi mesi), in questa estate tutta italiana si moltiplicano idee, occasioni e percorsi da scoprire. Non solo per il gusto di viaggiare green, lontano dal traffico e immersi nella natura, ma anche per scoprire tempi, modi e luoghi altrimenti inaccessibili. E allora, che siate appassionati da sempre o reclute dell'ultima ora, palati raffinati da cinque stelle in su o amanti del campeggio, da Nord a Sud ecco cinque occasioni da provare per la vostra estate su due ruote ARTE e GRANFONDO - Sono oltre 100.000 i ciclamatori italiani che, a causa dell'emergenza Covid19, hanno dovuto rinunciare alle amate Granfondo, le gare a carattere amatoriale o agonistico che si disputano sulla lunga distanza. Per loro, ma non solo, Godoit lancia in Lombardia le Cycling experience, con trattamento 5 stelle e tutta l'assistenza meccanica e sanitaria al seguito, da vivere con la famiglia proprio lungo i tracciati delle Granfondo. Una formula short-week end che va da "La tua Top Dolomites" a una giornata a "Milano & dintorni", con tanto di visite a mostre e monumenti o picnic post-pedalata in storiche dimore della Brianza, come la cinquecentesca Villa Calchi, sulla riserva naturale del Lago di Sartirana. E per gli incontentabili, su richiesta anche gli sfizi più stravaganti.

Come prendere l'elicottero da Milano a Bormio per scalare il mitico Passo dello Stelvio in giornata.

NATURA E BORGHI - Da Colico a Chiavenna, Città slow e bandiera arancione del Touring Club Italiano. E poi il borgo di Piuro con i suoi scavi archeologici, le imponenti cascate dell'Acquafraggia e il Palazzo Vertemate Franchi. Destinazione finale, la Val Bregaglia, al confine con la Svizzera. È la ciclabile della Valchiavenna, 40 chilometri asfaltati, e quindi facili per tutti, che attraversano luoghi più iconici della valle e gli antichi borghi che la rendono unica. Altro percorso che da queste parti regala vere e proprie cartoline è il Tracciolino: a 920 metri sul livello del mare, è completamente solcato dai binari di una ferrovia a scartamento ridotto ed è percorribile sia in bicicletta che piedi. Emozionanti vedute panoramiche sul Lago di

Como e il Lago di Mezzola si alternano a interi tratti da percorrere all'interno di grotte scavate nella roccia. **VERDE E ADRENALINA** - Un mondo verde dove tutto è a misura di bicicletta: nessuna auto, ma solo piste e sentieri per le due ruote a circa 2000 metri di altitudine. E ancora, discese mozzafiato, pumptrack, sterrati tra i più belli delle Alpi, percorsi leggendari come il Sellaronda. È Movimënt, l'altopiano car-free dell'Alta Badia, con la sua rete di sentieri e morbide pendenze percorribili a due ruote. Lasciata l'automobile a valle e caricata la bici su uno degli impianti di risalita, tutti abilitati (ma si possono anche noleggiare) si può andare a pedalata lenta o divertirsi tra Bike Beats, percorsi flow in terra o sabbia battuta, il Cor (cuore in ladino) serpentina ripida e ricca di salti, waves, paraboliche e muri. Da qui si può arrivare anche al Sellaronda MTB Tour, uno dei circuiti più belli delle Alpi, tutto intorno alle cime delle Dolomiti, patrimonio mondiale Unesco, e al gruppo del Sella. L'8 e 15 agosto, E-bike sotto le stelle, con appuntamenti al chiaro di luna per ammirare il cielo stellato.

FAVOLE E BIMBI - L'ultimo arrivato è il Mondo favoloso di Toni, ispirato all'antica leggenda del menestrello Walther von der Vogelweide. Ma c'è anche il Sentiero del pastore, con tutti i particolari di questo mestiere, o il Sentiero selvaggio delle Meraviglie, appositamente studiato per avvicinarsi, divertendosi, all'universo della fauna alpina. Fino al grande allevamento di lama e alpaca al maso Kaserhof di Soprabolzano o il Museo dell'apicoltura all'antico maso Plattner per scoprire come "nasce" il miele. Sono le tante sorprese e percorsi didattico-ricreativi per tutta la famiglia del Corno del Renon, la vetta che domina l'omonimo altipiano altoatesino, proprio al centro della rete di piste e percorsi ciclabili dell'Alto Adige.

Veri e propri percorsi didattici, da scoprire con passeggino al seguito o bimbo in sella.

SPIAGGE, ORECCHIETTE E TARANTA - Ma chi l'ha detto che chi va in bici poi non fa il bagno? Il Salento Bici Tour, come dice il nome stesso, organizza tour guidati alla scoperta delle più belle e segrete calette del tacco d'Italia. Per i più audaci (ma non per forza allenati), c'è il Bike & Camp, che da Lecce attraversa tutta la Puglia giù fino alle spiagge dorate di Santa Maria di Leuca e ritorno, attraversando l'Oasi protetta del WWF Le Cesine, il giardino megalitico di Giurdignano, Punta della Suina, il Parco Naturale di Porto Selvaggio o il Castello Normanno di Copertino, tra borghi, ulivi, notti di Taranta e spettacolari bagni al mare. Per gli stranieri, da non perdere il tour L'italiano pedalando, con mini-lezioni di lingua, tra una tappa e l'altra, al caffè, in spiaggia o davanti a un tramonto.



LOCALITÀ - LIVIGNO



CON L'APERTURA DEGLI IMPIANTI AVVENUTA LO SCORSO 13 GIUGNO, LIVIGNO HA INAUGURATO LA STAGIONE ESTIVA 2020. SONO 3.200 I KM DI SENTIERI MAPPATI CHE COPRONO ENTRAMBI I VERSANTI. 17 KM DI PISTA CICLABILE E TRE BIKE PARK SONO I PRODOTTI DI PUNTA PER LA BICI

L'Alta Valtellina è da anni meta di tanti appassionati che in mountain bike o in bici da corsa hanno potuto apprezzare nel tempo i suoi trail e i suoi percorsi. Livigno in particolare è la località scelta anche da tanti atleti del settore ciclismo su strada e fuoristrada per gli allenamenti in altura e di qualità. Ma non solo, grazie ai bike park e alla ciclabile l'offerta del territorio per gli amanti della bici in realtà è molto più ampia. Tante opportunità che ora grazie alle eBike possono essere colte da un ampio target.



Società: APT Livigno
Sito web: livigno.eu
Canali social: FB @livigno
 IG @livigno

MOTTOLINO FUN MOUNTAIN, IL PARADISO DEL GRAVITY

Bike park gravity per eccellenza, quello di Mottolino è uno tra i primi bike park in Europa, paradiso indiscusso per gli amanti del downhill e freeride. Realizzato nel 2005 in occasione dei Mondiali di mtb e da allora costantemente implementato, offre 14 sentieri adatti a tutti e suddivisi in livelli di difficoltà: 6 sono i sentieri più tecnici, riservati a esperti e professionisti, mentre altri 8, quelli medio-facili, comprendono anche sentieri flowtrail e sono adatti a chi è alle prime armi. Immersa nel bosco, con i suoi ponti sospesi e passerelle in legno, si trova l'area "North Shore", mentre sulla "Linea Slopestyle", dedicata ai bikers più esperti, quattro drop permettono di testare le proprie capacità nei salti. Per chi invece vuole mettersi alla prova anche se alle prime armi o vuole sfidare sé stesso superando i suoi limiti, c'è il maxi gonfiabile, per imparare nuove tecniche ed evoluzioni aeree.

MOUNTAIN PARK CAROSELLO 3000 E MOUNTAIN AREA SITAS PER OGNI TIPO DI RIDER

Progettati per essere accessibili a tutti i rider, di ogni grado di esperienza, Mountain Park Carosello 3000 e Mountain Area Sitas, inaugurati nel 2015, formano oggi una grande bike area che conta oltre 50 km di sentieri: dal Roller Coaster, un flow-trail puro con panorami sensazionali sul lago di Livigno al velocissimo H-Dream, capace di lanciare i bikers esperti fino ad una velocità massima di 70 km/h, fino all'escursionistico Coast to Coast e al flow tecnico della Blueberry Line. Da non perdere anche il The Bomb Trail, inaugurato nell'estate 2019: un percorso di 2,7 km e 407 m di dislivello per biker più esperti. Adatto invece a tutti, grandi e piccoli, esperti o alle prime armi, è il Tutti Frutti Epic Tour, un percorso di 45 km percorribile in giornata con bici cross-country, all-mountain oppure enduro, ideato per regalare una giornata bike entusiasmante e completa senza mai ritrovarsi a percorrere lo stesso sentiero, che permette di attraversare alcune delle location più suggestive di Livigno e alcuni tra i sentieri più storici. Alla Bike Academy, inoltre, i più piccoli (e chi è alla prima esperienza) potranno sperimentare i diversi tipi di terreno e ostacoli prima di avventurarsi per i sentieri più difficili.

LOCALITÀ - LIVIGNO

ROAD BIKE, E-BIKE E UNA PISTA CICLABILE DI 17KM

Lasciati i sentieri in terra battuta, Livigno è il luogo ideale anche per praticare road bike, il ciclismo su strada: è infatti ideale punto di partenza e arrivo per tour indimenticabili e offre a tutti, anche ai meno esperti, la possibilità di pedalare sui passi alpini che hanno fatto la storia del ciclismo, tra cui lo Stelvio, il Bernina, il Gavia, il Mortirolo, il Foscagno, il Maloja. Proprio vicina al centro del paese è invece la pista ciclabile, che si sviluppa per circa 17 km seguendo tutta la lunghezza della valle di Livigno. Adatta a tutti, dalle famiglie con i bambini a chi è in cerca di una tranquilla escursione nella natura, la ciclabile di Livigno parte dalla Latteria, in zona Lago, e arriva fino ai pressi della Forcola. Dalla pista ciclabile è possibile accedere direttamente al Bike Skill Center, il punto di informazione e di incontro per tutti i biker che si trovano a Livigno, dove istruttori qualificati e guide sono pronti a rispondere ad ogni domanda e portano gli ospiti alla scoperta del Piccolo Tibet con escursioni guidate in sella alla bici, con un programma ricco di attività che vi accompagnerà per tutta l'estate 2020. Lungo la pista ciclabile è possibile concedersi un po' di relax stando in uno dei numerosi parchi giochi e nelle zone verdi o fermarsi per un picnic con gli amici e la famiglia in una delle aree attrezzate.

Bike Pass Free

Dal 13 giugno al 26 giugno e a settembre, prenotando un soggiorno di almeno 3 notti in hotel o 7 notti in appartamento in una delle strutture convenzionate, si avrà in omaggio un Bike Pass valido per l'intera durata del soggiorno, per accedere gratuitamente a tutti gli impianti con la propria bici.

"Tutti Frutti Epic"

Tour mtb realizzabile in giornata che comprende gran parte della nuova sentieristica flow del Mountain Park Carosello 3000, unita ad alcuni sentieri storici della località turistica di Livigno. La lunghezza del tour è di 45 chilometri, con solo poche centinaia di metri pedalati in salita, vista la presenza di cabinovie e seggiovie. Tutti i sentieri sono segnalati di difficoltà intermedia oppure facile, e sono pertanto adatti ad ogni livello di abilità e perfetti per gli amanti del cross-country e dell'enduro.



SEMPRE PIÙ DIGITAL

Quando il digitale riesce a dare un aiuto concreto al turismo anche in tempi di Covid. È il caso di Livigno che ha implementato l'offerta turistica con innovazioni che da una parte migliorano la fruizione del territorio e dall'altra favoriscono il distanziamento sociale. Ce ne parla Luca Moretti, presidente dell'Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico di Livigno

"Rispetto agli anni precedenti la nostra sfida, in questi mesi, non è stata solo aggiornare e arricchire l'offerta bike, trekking e delle esperienze outdoor con attività ed escursioni di differenti tipologie e difficoltà per rendere le nostre montagne davvero adatte a tutti, ma anche pensare a qualcosa di innovativo che renda perfetto ogni soggiorno a Livigno e permetta a tutti gli ospiti di godere della natura e delle bellezze del nostro territorio senza preoccupazioni", ha dichiarato Luca Moretti, presidente Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico di Livigno.

"Prima tra tutte le novità, nasce quest'anno Check&Go, un modo semplice, veloce ed intuitivo per scegliere il sentiero migliore per la propria escursione ancora prima della partenza. All'ingresso dei sentieri più frequentati durante la stagione estiva sono stati posizionati dei pannelli raffiguranti un QR code: ad ogni escursionista basterà inquadrarlo per effettuare il suo "check-in" sul sentiero e fare il resto ci penseranno l'App MyLivigno e il sito web ufficiale. Prima ancora di mettersi lo zaino in spalla gli escursionisti e i bikers potranno accedere alla pagina dedicata Check&Go o all'App My Livigno per verificare in qualsiasi momento l'affluenza sui diversi percorsi e scegliere quello meno frequentato e più adatto per la loro escursione, per godere delle bellezze del Piccolo Tibet in piena tranquillità – ha continuato.

"Accanto a questo progetto, ci siamo impegnati per rendere la destinazione sempre più "digital", eliminando quasi del tutto brochure e opuscoli cartacei e concentrando i nostri investimenti e sforzi sul miglioramento della nostra App My Livigno e del nostro sito web ufficiale. Sui diversi supporti digitali, bikers ed escursionisti potranno trovare tutte le informazioni sui sentieri, percorsi e noleggi



Luca Moretti,
presidente
dell'APT Livigno

ma anche consultare tutte le attività in programma per quest'estate. Sono state implementate anche le mappe classiche e 3d dei diversi percorsi, che racchiudono gli oltre 3200 km di sentieri che attraversano la valle di Livigno e che per ogni percorso contengono descrizioni, altimetria e i tracciati gpx. Novità di questa estate è invece la mappa picnic, che mette in evidenza i migliori luoghi in cui fermarsi per il pranzo al sacco, circondati dalle bellezze della natura".

"App e sito sono stati implementati anche con l'aggiunta di funzioni che riguardano la ristorazione e i negozi: una novità che è al tempo stesso anche una precauzione legata alla situazione sanitaria è la possibilità di consultare i diversi menù da smartphone o tablet e prenotare direttamente un tavolo nel proprio ristorante preferito, ma anche scoprire quali ristoranti effettuano il servizio delivery e trovarne i contatti. Anche lo shopping è ora più "digital": accedendo alla sezione dedicata è possibile infatti conoscere quali brand sono disponibili nei diversi negozi e consultarne orari e promozioni".

"Infine – conclude il Presidente Luca Moretti – su App e sito abbiamo messo a disposizione di ogni ospite un vero e proprio trip planner virtuale e interattivo, che aiuta gli ospiti nell'organizzazione del soggiorno facendo loro alcune semplici domande e informandosi sui loro interessi e sulla tipologia preferita di vacanza. Ogni utente potrà visualizzare così una home interamente personalizzata con le attività, le escursioni e gli eventi più adatti alle sue esigenze. Inoltre, il trip planner resta sempre a disposizione del viaggiatore, che potrà modificare, eliminare o spostare le diverse attività proposte e scoprire così tutto ciò che risponde alle sue esigenze, e vivere così il suo soggiorno perfetto a Livigno senza alcuna preoccupazione".

la Repubblica

Cucinare senza cuocere: ricette last minute dalla storia illustre



Dal prosciutto e melone già presente nell'Artusi alla panzanella citata da Boccaccio passando per la caprese creata in onore di Filippo Tommaso Marinetti. [Seguici anche su Facebook](#)

Trovarsi al mare o in città, in montagna o al lago, in agosto diminuisce le differenze in cucina: si ha voglia di trascorrere meno tempo possibile ai fornelli. Agosto è il mese di piatti freschi, facili e veloci da preparare, meglio ancora se non richiedono cottura. Da gustare in contesti informali in famiglia o tra amici, in giardino, in terrazza, sotto l'ombrellone. Ecco allora insalate e macedonie e tante altre ricette (a volte nemmeno ricette, semplici giustapposizione di ingredienti) che fanno parte delle nostre abitudini, senza che ce ne chiediamo le origini. Per esempio, che cosa hanno in comune la panzanella toscana con l'opera boccaccesca o la caprese con il futurismo? Origini storiche poco note.

Panzanella

Ingredienti semplici e poveri rendono questo piatto uno dei capisaldi della tradizione culinaria popolare nostrana. Tipica dell'Italia Centrale, la panzanella nasce dal recupero del pane raffermo. Una versione simile, il così detto "pan lavato", sembra essere già presente nelle citazioni del Boccaccio nel XIV secolo. Esistono varie versioni sull'origine: alcuni la legano all'abitudine dei contadini a bagnare il pane secco, per poi condirlo con le verdure disponibili nell'orto. Altri, invece, pensano sia nata grazie ai marinai che bagnavano il pane raffermo con acqua di mare. Anche sulla radice del nome non si hanno fonti certe e, se da un lato pare che il nome derivi dai termini "pane" e "zanella", ovvero zuppiera, dall'altro lato è forse il termine "panzana" (che originariamente significava "pappa"), ad aver dato vita al nome del piatto. Le ricette della Panzanella sono moltissime e variano da regione a città. La base classica prevede l'uso di pane raffermo, cipolla, basilico, cetriolo, pomodoro, olio d'oliva, aceto e sale (più raramente tonno e uovo sodo). Ciò che cambia è proprio l'utilizzo del pane raffermo: in Toscana e nel Lazio il pane viene prima lasciato in ammollo e poi strizzato e spezzettato, in Umbria e nelle Marche si preferisce utilizzare le fette di pane intere.



Caprese

Altro cavallo di battaglia dell'estate e i motivi sono semplici: facilità di esecuzione (con due soli ingredienti principali) unita alla freschezza di pomodori e mozzarella. Da completare con olio a crudo e basilico fresco. L'insalata Caprese è un piatto partenopeo che, come suggerisce il nome, ha le sue origini nell'Isola di Capri. Sulla sua storia esistono diversi miti. L'origine più accreditata riporta la nascita al secondo dopoguerra, per opera di un muratore patriottico e al suo panino "tricolore": basilico, pomodoro e mozzarella farcivano una morbida pagnotta. Tuttavia, esiste una prova storica antecedente, intorno agli anni '20, quando il piatto fece la sua comparsa nel menu dell'Hotel Quisisana di Capri. Sembra facesse parte di una cena futurista, organizzata per Filippo Tommaso Marinetti, che più di una volta si era scagliato contro la cucina tradizionale. Inoltre, la caprese fu anche la protagonista, in un pomeriggio assolato del 1951, di un pasto veloce richiesto da Re Farouk, sovrano d'Egitto, in visita proprio a Capri con la famiglia.



Prosciutto e melone

Il melone è un frutto povero di calorie e ricco di sali minerali, perfetto per contrastare la spossatezza dovuta al caldo. La prima ricetta che viene in mente è quella con il prosciutto. Sarebbe contento Galeno, il medico personale dell'imperatore Marco Aurelio. Secondo le sue teorie, ogni cibo ha proprietà peculiari, e se un alimento è sbilanciato dalla parte del caldo, bisognerà accompagnarlo con alimenti freddi per mitigarne gli squilibri. Alla frutta bisogna, quindi, affiancare salumi o vino. E nel caso del melone, vista la sua natura estremamente fredda e umida, l'unico modo per bilanciarlo era servirlo con qualcosa di estremamente secco e caldo. Teoria galenica a parte, prosciutto e melone è già consigliato da Pellegrino Artusi (che lo chiama alla toscana "popone") nel menu agostano de "La scienza in cucina l'arte di mangiar bene". La preparazione della ricetta è semplice e non richiede particolari abilità, se non la scelta di materie prime di qualità. Il melone si può anche condire con cipollotto rosso, germogli di soia, olio, sale e pepe. Per un tocco in più, l'aggiunta dei pomodorini secchi renderà questa preparazione ancora più stuzzicante.



Gazpacho

Il Gazpacho è una delle ricette più tradizionali dell'Andalusia, dove in estate a causa del caldo c'è bisogno di piatti che siano sostanziosi e freschi. Nasce come piatto povero e risente della regione in cui viene preparato. Gli ingredienti tradizionalmente usati sono: peperoni, pomodori, cetrioli, cipolla e pane raffermo ammorbidito in acqua, il tutto arricchito con erbe aromatiche a scelta. Il nome identifica qualsiasi tipo di zuppa calda o fredda e deriva dall'accadico kasâpu (frantumare) che ricorda i crostini di pane frantumati che vi vengono immersi. La sua origine viene attribuita all'ellenico kykeon, una bevanda rinfrescante a base di acqua e vino alla quale, con l'islamismo durante l'invasione araba di al-Andalus nell'VIII secolo, al comune gazpacho ellenico furono aggiunti sale e olio d'oliva; mentre nel tardo Medioevo furono aggiunte le verdure presenti attualmente. Oltre a quello andaluso esiste quello toledano, quello della Mancha (o manchego), quello dell'Estremadura (extremeño), il salmorejo tipico di Cordoba e quello bianco di Malaga conosciuto come "Ajoblanco". È un piatto che va mangiato freddo, talvolta addirittura con cubetti di ghiaccio; servito in ciotole di terracotta (la terracotta trattiene meglio i sapori). Nella versione più moderna viene servito come aperitivo energetico rinfrescante, in bicchieri di vetro. Servito con dei crostini di pane caldo crea un piacevole contrasto di temperatura e consistenze. Per ottenere un gazpacho alla giusta temperatura, le verdure dovranno essere fredde di frigo.



Tzatziki

Una ricetta greca (ma anche albanese e bulgara) le cui origini si perdono nella notte dei tempi, diffusa in tutto il mondo. Se si va in vacanza in una qualunque località greca, lo Tzatziki è accompagnato da pite (le tradizionali focacce) o servito come condimento di spiedini di carne (souvlaki), ma non mancano le occasioni per gustarlo da solo come antipasto rinfrescante in cui intingere verdure crude di stagione. Si capisce come questa salsa faccia parte delle ricette tradizionali della Grecia, che è un paese prevalentemente di pastori, poiché il suo ingrediente principale è il rinomato yogurt greco. Altri due ingredienti fondamentali sono l'aglio e il cetriolo. Il tutto amalgamato con olio, sale e pepe in modo da raggiungere una consistenza perfettamente liscia e cremosa. La prima operazione da compiere consiste nel pulire il cetriolo, privandolo della buccia esterna e dei semi interni. La polpa deve poi essere grattugiata in modo grossolano, perché mangiando la salsa si devono sentire i pezzetti croccanti di cetriolo. Fatto questo, si deve lasciar scolare il cetriolo in un colapasta, affinché perda l'acqua in eccesso. A seguire si uniscono gli spicchi di aglio ridotti in poltiglia e si uniscono a cetriolo e aglio, lavorati nello yogurt, aggiungendo infine olio, sale e pepe. Esistono però tante varianti regionali che aggiungono altre erbe aromatiche, soprattutto l'aneto, la menta, il prezzemolo, l'origano o mezzo limone spremuto.



Cannoli di bresaola al caprino ai frutti croccanti

Un altro evergreen del pasto estivo, e non solo. Di solito siamo abituati a mangiare la bresaola da sola, con un filo d'olio e qualche goccia di limone, o con scaglie di parmigiano su un letto di rucola, ma con questo salume light (da carne bovina) a marchio Igp si possono preparare tante ricette, grazie alla sua versatilità e praticità. Sulle sue origini, le prime testimonianze letterarie risalgono al XV secolo, ai tempi in cui Leonardo Da Vinci dipingeva la Gioconda. Non esiste un'interpretazione univoca sull'origine del nome: una delle interpretazioni etimologiche la farebbe risalire al germanico "brasa", brace, perché anticamente i locali di stagionatura erano riscaldati da bracieri. Secondo un'altra ipotesi il termine "brisaola" è associato al dialettismo locale "brisa", una ghiandola presente nei bovini. Dal 1998 la Bresaola della Valtellina è certificata Igp e, da allora, il marchio è utilizzato esclusivamente dai produttori locali della zona tipica, l'intera provincia di Sondrio, con i suoi territori della Valtellina e della Valchiavenna. L'idea in più per l'estate è proposta proprio dal consorzio: i cannoli di bresaola e caprino ai frutti croccanti. Basterà avere in dispensa Bresaola, formaggio caprino fresco, pere, mandorle, erba cipollina: preparare un ripieno con caprino a pezzetti, mandorle grattugiate e la pera a listarelle. Riempire la fetta di bresaola e legarla con erba cipollina.

24 Viaggi

Contadino in montagna, da Livigno all'Alto Adige. Anche questa è vacanza

Lavoro duro in stalla o sui campi in cambio di vitto o alloggio per chi è molto motivato, oppure, in versione light, 24 ore da passare in famiglia in una malga dando una mano, ma anche divertendosi a fare il formaggio. Ecco tutte le opzioni



Contadini per un giorno a Livigno

Sveglia all'alba in un maso e poi si va a mungere le mucche o lavorare sui campi. Anche questa è vacanza nei mesi post Covid. Indicata soprattutto a coloro che si sono imbruttiti con lo smart working in città, che vogliono ora staccare la spina, immergersi nella natura, rendendosi utili. Diverse le opzioni disponibili: da quella organizzata come gita, a quella più immersiva dove si lavora nella comunità contadina dando ogni giorno il proprio contributo, con la forca in mano però e non con lo smartphone.

La prima, più soft, fa parte del pacchetto “[Una Giornata da Contadino](#)” a Livigno. L'esperienza inizia nel pomeriggio quando, dopo aver raggiunto la Malga Federia in mountain bike, a piedi o con il servizio navetta, i partecipanti potranno cimentarsi con la mungitura e il ricovero degli animali nella stalla affiancati da un vero contadino e dalla sua famiglia, per poi cenare nella malga gustando i piatti tipici. La mattina successiva, dopo la sveglia all'alba, ad attendere i partecipanti sarà il pascolo degli animali, seguito dalla colazione del contadino; la giornata si concluderà con il rientro in valle.

Volontario in Alto Adige fino a ottobre

Di altra natura la proposta di volontariato in montagna dell'Alto Adige. Qui si tratta di aiutare i contadini nel lavoro quotidiano (300 i luoghi dove è possibile farlo): taglio del fieno, mungitura delle mucche e tutte le attività necessarie per il maso e la malga, dalle prime luci del mattino a sera. Per candidarsi bisogna iscriversi all'[Associazione Volontariato in Montagna](#) con la quale si stipula anche un'assicurazione contro gli infortuni e la responsabilità civile. L'idoneità al lavoro viene determinata seguendo soprattutto la motivazione poichè fare il volontario in montagna non ha niente a che fare con le vacanze nostalgiche, ma con lavoro duro e faticoso, per un periodo di almeno una settimana (da maggio a ottobre). In cambio del lavoro vitto e alloggio sono gratis.

La baita essenziale nell'ecovillaggio vista lago

Un'altra realtà è quella dell'[ecovillaggio Montevenere a Maccagno](#)(Varese) sulla sponda lombarda del lago Maggiore. Qui dal 2012 è attivo un esperimento di vita alternativa basata sull'autoproduzione, il rispetto della natura e la promozione di un turismo ecosostenibile. Si può essere ospiti, soggiornando in una baita spartana in cambio di una donazione o volontari, con vitto alloggio garantiti, se si lavora con la comunità.

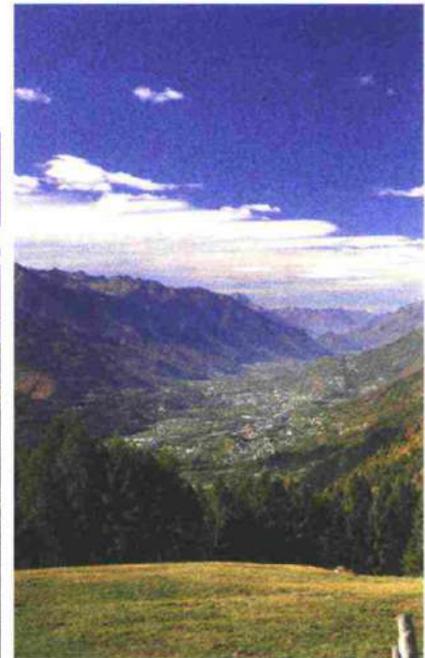
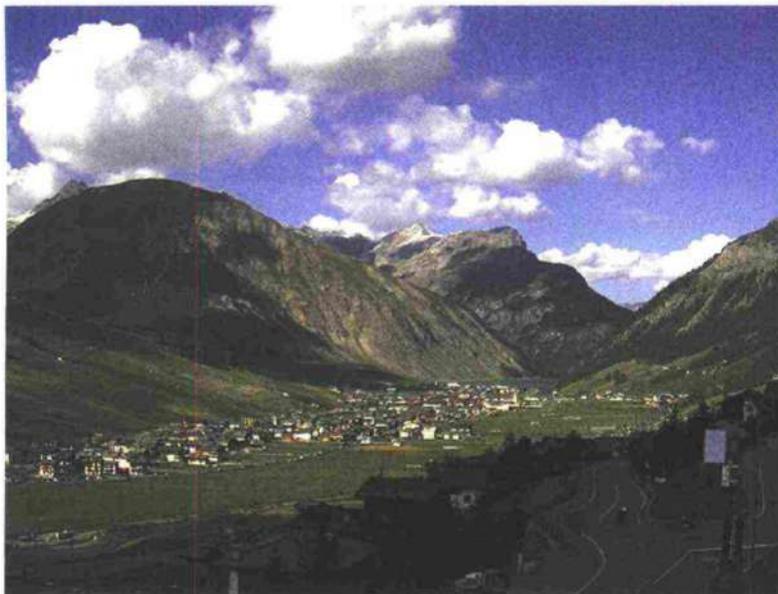
la Repubblica
TUTTOMILANO
 la settimana
 di LUCIANO

VALTELLINA

UNA VALLE DA MANGIARE

DA **LIVIGNO** A PRATO VALENTINO A MORBEGNO, ASSAGGIANDO I PIZZOCCHERI DI TEGLIO, LA BRESAOLA, I FORMAGGI, I SALAMI E LA POLENTA. E I VINI PREGIATI

di **MARIELLA TANZARELLA**



Al centro, **Livigno**, qui sopra, Prato Valentino

ANDARE A LIVIGNO IN AUTO

Per raggiungere **Livigno** da Milano (211 chilometri, almeno tre ore e venti di macchina) bisogna prendere la Statale 36 del Lago di Como e dello Spluga.

Livigno si raggiunge via Lecco e Bormio, percorrendo la Valtellina e attraverso il Passo del Foscagno.

Aria fresca, please. Quell'arietta cristallina che ti fa desiderare una giacchetta, per trovarla devi andare verso il cielo. La Lombardia ha una fortuna, la montagna vera, **Livigno** è il secondo Comune più alto d'Italia: in Valtellina. Prendete la Statale per Lecco, costeggiate il lago e in due ore e qualcosa arrivate a Teglio, che dà il nome alla valle. Arte e storia a **Palazzo Besta**, dimora storica, del '400 ma probabilmente costruita sui resti di un castello del '200, dal 1927 è un museo. È una miniera di affreschi a tema mitologico, biblico, letterario, dall'*Eneide* all'*Orlando Furioso*. Più una curiosa mappa del mondo su un soffitto. E vari simboli cristiani, ermetici e alchemici. Discendeva da questa famiglia il neurologo Carlo Besta, cui è intitolato un famoso reparto del Policlinico milanese. Risalite in auto e raggiungete **Prato Valentino**, vero terrazzo a 1.680 metri di quota, con vista splendida sulla valle e le Orobie. Se volete, fermate l'auto prima e raggiungetelo a piedi. Sazi di arte e di bellezza, avrete tuttavia fame di cibo. E da queste parti non ci sono problemi. Un obbligo: provare i pizzoccheri, ricco piatto di pasta fatta con grano saraceno, verza e formaggi locali, originario proprio di Teglio. Un consiglio: provarli ai *Tigli* da Roberto, uno dei locali più affidabili. Grande qualità e spesa ragionevole. Vi sarà venuta voglia di portarvi a casa un po' di prelibatezze della zona, i formaggi favolosi fatti tutti ancora in modo artigianale, la pasta, la famosissima bresaola, la polenta da

cucinare lentamente d'inverno (niente di precotto, eh!) o uno dei quotatissimi vini. Fortuna vuole che sulla via del ritorno si passi da **Morbegno**. Sosta obbligata per un ripasso generale: storia, cultura e gastronomia si incontrano in un luogo suggestivo, perché *Fratelli Ciapponi* non è un negozio, è un luogo che per secoli è stato il punto di riferimento per tutta la valle. È un viaggio nel costume valtellinese, nella sua storia, nella sua tradizione alimentare. E nelle sue viscere, dato che si sviluppa per tre piani sotterranei. A livello della strada un locale quasi convenzionale, il banco con tutti i prodotti. Andate nel retro, e già vedete pareti scavate nella roccia, passaggi, archi, foto d'epoca, attrezzi, utensili vecchi (in mostra) e nuovi (in vendita), come le spatole per la polenta o i taglieri. E orologi, diplomi, certificati, l'antenateo del registratore di cassa e molto altro: un museo, che i titolari vi possono illustrare, se hanno tempo. Scendendo da scale intagliate nella pietra, troverete i formaggi, bitto e casera, in vari stadi di stagionatura, e poi i salami e infine i vini. Un percorso incredibile. In alternativa, deviate per la Val Chiavenna. A **Chiavenna** ammirate il bellissimo Palazzo Vertemate, a **Mese** visitate la cantina di *Mamete Prevostini*, tra i migliori produttori della zona, ottimi rossi ma anche rosati, vera sorpresa. Il *Crotasc* (gestito da Michela Prevostini) è un ristorante favoloso, di gran livello. E più in giù troverete molti crotti semplici, tipici locali scavati nella roccia. ♦



Bikepacking: giro della Valtellina e Valchiavenna in 5 giorni



Un giro in Valtellina in bikepacking. Un viaggio itinerante, **una settimana in bicicletta** per scoprire il territorio in modo *slow* e coglierne tutte le sfumature. È stata questa in sintesi la prima avventura in bikepacking che abbiamo fatto io e Franco. **Un progetto** che ha risposto alla nostra voglia di nuovo da una parte, e desiderio di vivere la nostra passione per la bici in modo più profondo dall'altra.

Partiti da Mariano Comense in provincia di Como, nel nostro giro abbiamo per la prima volta viaggiato senza bagagli, portando con noi solo il minimo indispensabile. Non abbiamo però rinunciato al comfort di un **albergo tra una tappa e l'altra**, così come abbiamo avuto il piacere di mangiare in **ristoranti d'eccellenza** dove gustare l'ottima cucina valtellinese. Sei tappe e un **giorno di "riposo", a Livigno**, che abbiamo sfruttato facendo un bel giro in ebike.

Abbiamo impiegato una settimana (5 giorni in Valtellina + 2 giorni lungo il Lario), sempre rigorosamente in bici. L'ideale per una vacanza alla scoperta del territorio.

Colico, Bormio, Livigno, Piuro, Gera Lario le tappe principali del viaggio in Valtellina. 300 km ca, 3600 m di dislivello positivo.

Abbiamo cercato di pedalare quanto più possibile lontano dal traffico sfruttando il **Sentiero Valtellina** e la **ciclabile della Valchiavenna**. Oppure percorrendo i **sentieri off-road** in Alta Valtellina nelle tappe da Bormio a Livigno e da Livigno a Piuro (Valchiavenna). In dotazione due mountain bike front: **Scott Contessa Scale 910** per me e **Scott Scale 900 RC** per Franco. Borse: **Kicking Donkey**.

Perché la Valtellina? È un territorio che amiamo e che abbiamo frequentato spesso in passato; partendo da casa nostra (in provincia di Como) è facilmente raggiungibile; tra ciclabili e sentieri di montagna con una mountain bike si riesce a pedalare quasi sempre lontano dal traffico; per conformazione del territorio si presta bene a un giro ad anello di una settimana; con la sua natura e la sua storia la Valtellina offre molti spunti al cicloturista. Un territorio perfetto da scoprire in bicicletta.

Abbiamo percorso (da casa) in totale **480 km e 5.400 m di dislivello positivo** in 7 giorni. In questo articolo vi racconto dei 5 giorni in Valtellina, da Colico (Lc) a Gera Lario (Co), ossia escludendo tutto il percorso sul lago di Como, fuori dal territorio valtellinese (sponda orientale di Lecco all'andata e sponda occidentale di Como al ritorno).

1. Fino a Bormio seguendo il Sentiero Valtellina

Il nostro giro della Valtellina parte idealmente **da Colico (Lc), dove inizia il Sentiero Valtellina**: pista ciclopedonale che in **114 chilometri** attraversa tutta la valle, fino a Bormio (So), seguendo il fiume Adda.



Dopo i primi chilometri nella **Riserva Naturale del Pian di Spagna** (inizialmente su fondo sterrato), il sentiero raggiunge Morbegno, Sondrio, Tirano, Grosio e Bormio. Diversi i punti di interesse nei dintorni, come **Forte Fuentes e Forte Montecchio Nord** nei primi chilometri, l'**invaso di Ardenno** oppure il **parco delle incisioni rupestri a Grosio**. Se vi fermate a **Morbegno** dovete assaggiare il **Bitto**, formaggio tipico della Valtellina, una vera eccellenza. A **Tirano**, invece, il sentiero entra nelle vie cittadine. Una curiosità: **da Morbegno a Tirano** in alternativa si può percorrere la **Via dei Terrazzamenti**, percorso ciclo-pedonale che si snoda a mezza costa sul versante eretico della bassa e media Valtellina caratterizzato da frequenti saliscendi, più impegnativo rispetto al Sentiero Valtellina.



Continuando sul Sentiero Valtellina, una visita merita **Grosio**: antico borgo di montagna, importante dal punto di vista artistico e storico. Noi abbiamo apprezzato soprattutto la **chiesa di San Giorgio** risalente al XIII secolo, nella bella piazza storica caratterizzata da una fontana poligonale.

Con le sue 40 aree di sosta, 7 punti noleggio e 46 punti di accesso, il Sentiero Valtellina è ideale anche per semplici pedalate in famiglia. Non bisogna però trascurare gli ultimi chilometri: dopo Tirano la strada "si impenna" con una serie di salite. Complessivamente **il dislivello positivo dell'intero sentiero è di circa 1.300 metri**, quasi tutti concentrati negli ultimi 40 chilometri. Per questo motivo l'ideale è dividere il percorso in più giorni, se lo scopo del viaggio è ciclo-turistico. Noi per esempio abbiamo fatto tappa a Morbegno (dopo 100 chilometri da casa) e siamo arrivati a Bormio il secondo giorno.

In inverno sede di Coppa del Mondo di sci, **Bormio** in estate è frequentata da ciclisti provenienti da tutte le parti del mondo che qui soggiornano per pedalare su salite storiche come **Stelvio, Santa Cristina, Gavia, laghi di Cancano e Mortirolo**. Non solo bici da corsa, ma anche mtb grazie ai bellissimi percorsi nella zona. Tappa ideale anche per il nostro giro della Valtellina, meta naturale dopo aver percorso il Sentiero Valtellina. In questo clima votato al ciclismo con tante **proposte bike** non stupisce di trovare proprio a Bormio un bike hotel super attrezzato (a partire dalla bellissima bike room) come l'**Hotel Funivia** che ci accoglie.



Per la cena una location dall'atmosfera suggestiva: il **Ristorante al Filò**, in pieno centro storico. In questo ristorante ricavato da un vecchio fienile e da una stalla risalenti al '600, oltre a gustare dell'ottima cucina con ingredienti della tradizione valtellinese, scopriamo la **pésteda**: tipico condimento aromatico, ottimo anche sui pizzocheri.

Sentiero Valtellina (da Colico a Bormio)

Lunghezza: 113,954 km

Dislivello positivo: 1306 m

Dislivello negativo: 329 m

Fondo asfalto: 94%

2. Da Bormio a Livigno passando dai laghi di Cancano

Siamo al terzo giorno e il nostro viaggio continua: **partiamo da Bormio per raggiungere Livigno**. Anziché il passo del Foscagno su asfalto, il nostro giro prevede la salita ai laghi di Cancano e il passo di Val Alpisella, che sarà per buona parte su sterrato. Ci troviamo nel **Parco Nazionale dello Stelvio** e questo itinerario si sviluppa in un ambiente di rara bellezza. La **salita ai laghi di Cancano** è da apprezzare per la vista sulla Valdidentro e per l'assenza di traffico (per salire le auto devono pagare un pedaggio). Da Bormio **misura circa 13 km, ha una pendenza media del 5% con punte massime del 9% e il dislivello totale supera i 700 metri**. È percorribile anche in bici da corsa in quanto totalmente asfaltata. I tornanti degli ultimi chilometri disegnano la montagna e sono ben visibili dalle **Torri di Fraele** (1930 m s.l.m.), torri di segnalazione costruite nel 1391, che si trovano alla fine della salita.



Segnatevi il 22 ottobre: la 18ª tappa del Giro d'Italia passerà di qui per la prima volta, e l'arrivo sarà proprio ai laghi di Cancano. Il prossimo 28 agosto, invece, la strada ai laghi sarà completamente chiusa ai mezzi a motore grazie a **Enjoy Stelvio National Park**.

Una salita davvero bella quella ai laghi di Cancano – qui la chiamano The Princess – che conduce ad un luogo altrettanto bello, un vero paradiso: i due bacini artificiali dall'inconfondibile colore turchese, **lago di Cancano II e lago di S. Giacomo**. Il giro intorno ai laghi su fondo sterrato è lungo 21 chilometri e per natura pressoché pianeggiante.



Nel nostro giro seguiamo la sponda sinistra dei due laghi fino a raggiungere l'ultima salita di giornata, quella che in circa quattro chilometri ci porterà al **passo di Val Alpisella** (2290 m s.l.m.), sopra Livigno, sempre su fondo sterrato con una pendenza piuttosto costante. Ci troviamo sul percorso dell'Alta Valtellina Mtb Marathon, una delle gare più apprezzate a livello nazionale e non solo, a cui io stessa ho avuto il piacere di partecipare in passato.



In Val Alpisella, poco prima di arrivare al passo, si trovano le **Sorgenti dell'Adda (2122 m s.l.m.)**: il quarto fiume italiano per lunghezza, il maggiore immissario del lago di Como e il più lungo affluente del Po. Lo stesso che abbiamo seguito il giorno prima facendo il Sentiero Valtellina. Raggiunto il passo a 2290 m s.l.m., ci aspettano cinque chilometri di discesa sempre su bella mulattiera fino al lago di Livigno. Totale tappa: **37,5 km, +1.200 m di dislivello**.



Salita ai laghi di Cancano

Lunghezza: 9 km

Dislivello: 739 m

Pendenza media: 7%

Pendenza massima: 7%

3. Un giorno di "riposo" in e-bike a Livigno

Il nostro tour prevede una giornata di riposo, o meglio n"di scarico", a Livigno, il Piccolo Tibet. Dopo tre giorni passati pedalando, abbiamo deciso di farlo anche il quarto giorno 😊 Questa volta però in sella a una e-bike, che ci viene gentilmente fornita da [Silene Sport Livigno](#), un punto di riferimento per il noleggio a Livigno. Tra i diversi tour che si possono fare nella zona, optiamo per il [Giro delle Tee](#): circa 18 chilometri (470 m di dislivello positivo) con vista spettacolare sul Piccolo Tibet.



L'itinerario è così chiamato perché tra boschi e pascoli si incontrano le Tee, caratteristiche baite in legno tipiche della zona. E dove pranziamo se non in una tea? Pranzo prenotato in zona Carosello 3000 alla [Tea da Cip & Ciop](#), che vi consiglio prima di tutto per il panorama: in posizione elevata, dalle sue terrazze la vista spazia su Livigno e i monti circostanti. Chi non vorrebbe pranzare così?



Approfittando della pedalata assistita dal ponte della Calcheira arriviamo anche in **Val Federia** per un caffè. Raggiungiamo l'agriturismo Federia in 7 chilometri di bella salita e 460 m di dislivello positivo. Circondati dalla bellezza della valle.



Dopo una giornata in bici le opportunità di **relax a Livigno** sono molteplici: centro benessere **Aquagrandà** oppure shopping in centro, o ancora aperitivo in uno dei tanti locali che popolano la località. Noi chiudiamo la giornata con cena presso il **Ristorante la Pòsa dello chef Luca Galli**, dove la cucina alpina è rivista in chiave moderna. Un'eccellenza a Livigno. Il nostro soggiorno a Livigno è stato splendido anche grazie ai comfort dell'**Hotel Flora**, un elegante 4 stelle in posizione centralissima.

Il giro delle Tee

Lunghezza: 18 km
Dislivello positivo: 469 m
Dislivello negativo: 470 m
Pendenza massima in salita: 14%
Pendenza massima discesa: 26%
Asfalto: 30%
Partenza: parcheggio Pont de la Calcheira

4. Da Livigno alla Valchiavenna su single track

Forcola, Bernina, Maloja e Val Bregaglia. Questi in sintesi i passaggi della tappa **da Livigno a Piuro in Valchiavenna**. Per portarci fuori da Livigno sfruttiamo la bellissima **ciclo-pedonale**: 18 km sui due versanti dell'altopiano, un vero punto di forza per questa località, ideale per spostarsi da un punto all'altro di Livigno in assoluta tranquillità.



In prossimità del parcheggio P8 dell'Alpe Vago inizia il bel **sentiero della Forcola**, che risale la valle, parallelo alla strada fino all'omonimo passo (segnavia 101): 15 km su sterrato sempre in leggera salita con una pendenza che si accentua nel finale. Gli ultimi 500 metri circa sono da fare con la bici a mano. Quando arriviamo in cima (Forcola di Livigno 2.315 m s.l.m.) la soddisfazione è grande!



Procediamo quindi off-road prendendo il **sentiero Forcola - Val Minore**: il percorso, che è stato inaugurato nel 2015, prende il via dal Passo della Forcola e si sviluppa a una quota costante sopra i duemila metri fino all'arrivo in Val Minore e all'Ospizio Bernina, in territorio elvetico. Un sentiero strategico perché collega tre regioni molto ricche di trail per i biker: Valposchiavo, Livigno e Alta Engadina.



L'itinerario è interamente percorribile in mtb, ma il nostro assetto bike packing ci ha costretti a qualche breve tratto a piedi, i più esposti. Il percorso è molto panoramico, un'esperienza che consiglio. Vi lascio immaginare la meraviglia e l'entusiasmo di farlo in bikepacking!

Sentiero Forcola – Val Minore

Lunghezza: 5,4 km

Dislivello positivo: 182 m

Dislivello negativo: 184 m

Da Ospizio Bernina si può successivamente scendere a Saint Moritz seguendo un single trail *di prim'ordine – talmente straordinario che l'International Mountainbike Association ha inserito il percorso Bernina Express nella lista degli Epic Trails (schweizmobil.ch)*. Oppure procedere sulla strada sperando di non trovare troppo traffico. Fino a Saint Moritz è comunque quasi tutta discesa. Seguono una ventina di chilometri su falsopiano con vento sempre contro fino al passo del Maloja (1.815 m s.l.m.), in Val Bregaglia. Dal passo è tutta discesa fino in Valchiavenna. Totale tappa: **90 km, 955 metri di dislivello positivo, 2293 m di dislivello negativo.**

Ad aspettarci, a Piuro, una graziosa sistemazione presso **Casa Pasini Foresteria**, romantica ed elegante, dove pavimenti e i soffitti delle stanze sono originali dell'epoca e frutto di un accurato lavoro di restauro.



A due passi dal cinquecentesco Palazzo Vertemate Franchi. L'ideale per un soggiorno tranquillo, immersi nella natura, nella splendida cornice di un borgo ricco di storia. Come finire poi la giornata, se non con cena in un tipico **crotto della Valchiavenna**? E lo facciamo cenando al **crotto Belvedere** a Piuro, fondato nel lontano 1646. Tra i piatti a menù, da gustare assolutamente gli **gnocchetti della Valchiavenna**, anche detti "pizzocheri bianchi al cucchiaino", visto il suo utilizzo nella realizzazione di questo piatto.



Cosa sono i crotti

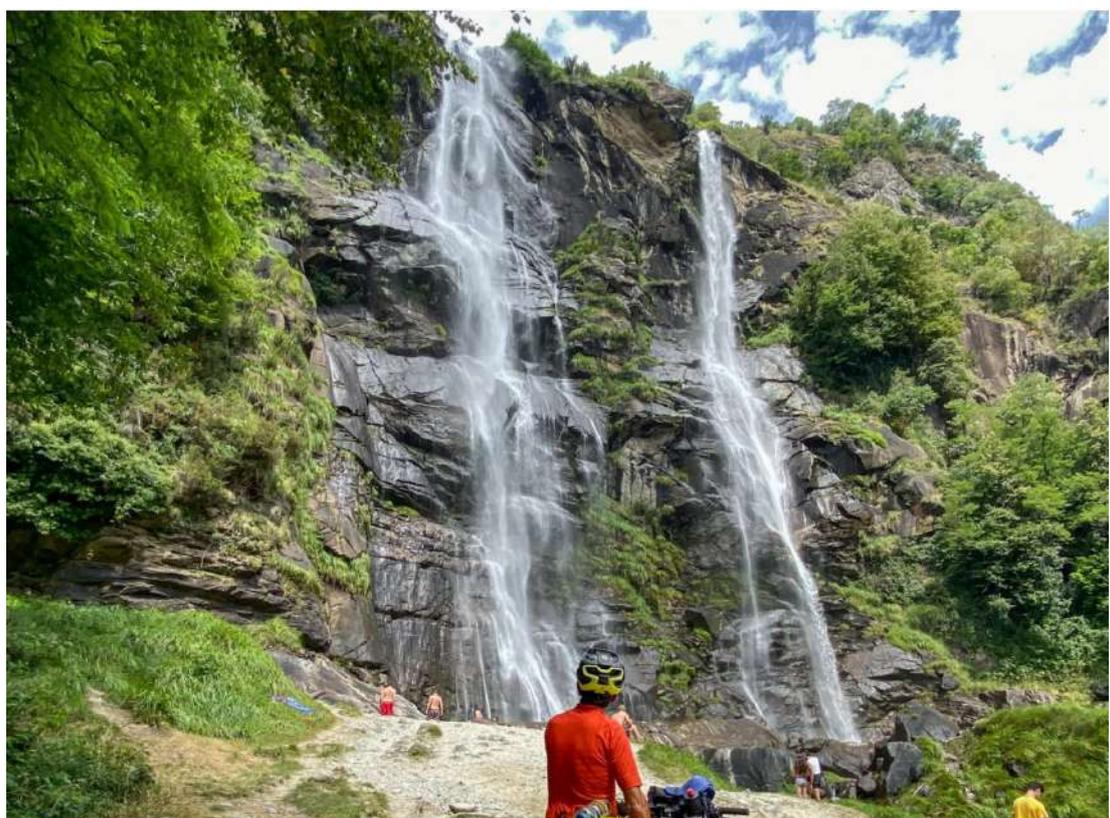
Cantine naturali formatesi sotto i massi di antiche frane da cui spira il "sorel", una corrente d'aria a temperatura costante, fresca d'estate e tiepida d'inverno, che rende l'ambiente ideale per la maturazione del vino e la stagionatura di salumi ed insaccati. In Valchiavenna, quasi ogni comune ha una sua zona dove i crotti formano degli insiemi edilizi ed urbanistici assai suggestivi, incastonati fra le rocce, addossati gli uni agli altri. Alcuni crotti sono aperti al pubblico e sono diventati ristoranti dove viene offerta una cucina genuina e ricca di tradizione in un ambiente tipico a cui non manca un tocco di raffinatezza. Fonte: valchiavenna.com.

5. Storia e natura in Valchiavenna sulla ciclabile

Un territorio ricco di storia la Valchiavenna, il cui patrimonio da questo punto di vista è ben rappresentato dal **Palazzo Vertemate Franchi**, una delle più belle e affascinanti dimore cinquecentesche lombarde. Un posto che ci ha letteralmente conquistati con i suoi giardini e le sue stanze affrescate. Tante le curiosità legate a questa dimora, all'epoca casa estiva della famiglia Vertemate. Pensare che il palazzo principale si trovava nell'antica Piuro, rasa al suolo dalla frana del 1618, ed era più sfarzoso. Una visita "magica" guidati letteralmente in un viaggio dentro la storia. A Palazzo Vertemate Franchi sono consentite solo visite guidate. Per maggiori informazioni e aggiornamenti su eventuali misure anti-covid vi consiglio di consultare il [sito ufficiale](#).



Dopo la visita ci viene offerto un picnic da Casa Pasini Foresteria: un modo semplice e genuino di gustare i prodotti tipici all'aria aperta. Prese le nostre bici decidiamo di consumarlo ai piedi delle **cascate dell'Acqua Fraggia**, ammirati dal loro suggestivo spettacolo, oltre che rinfrescati dalla naturale nebulizzazione dell'acqua. Davvero piacevole, considerando la giornata molto calda!



Frittata di erbe, panino con Brisaola, insalata estiva di saraceno e selezione di formaggi è il menù del nostro picnic davvero apprezzato.



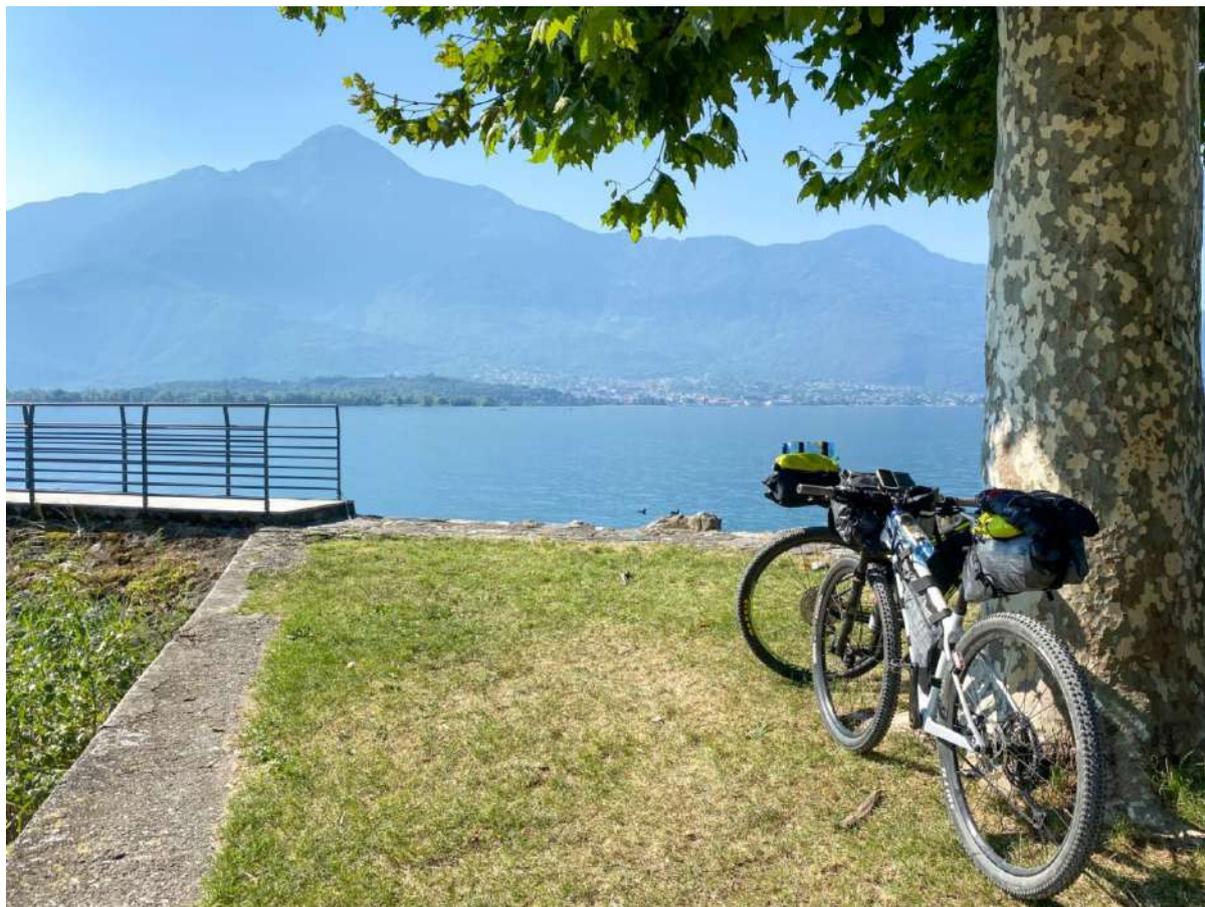
Ripartiamo quindi per il nostro viaggio che in giornata ci porterà sul lago di Como. È questa l'ultima tappa in Valtellina del nostro giro. Seguiamo la **ciclabile della Valchiavenna**: un percorso di fondovalle che dal confine svizzero in Val Bregaglia arriva fino a Colico. 40 km circa che toccano Piuro, le cascate dell'Acqua Fraggia, Chiavenna, la zona dei crotti, il lago di Mezzola e la Riserva Naturale del Pian di Spagna fino a congiungersi col Sentiero Valtellina. **Prima di Chiavenna uno dei punti più belli** della ciclabile, che qui lambisce il Parco delle Marmitte dei Giganti.



Una caratteristica di questa zona (a nord di Chiavenna) è la **presenza di grandi massi**, effetto delle frane che si verificarono circa 15.000 anni fa. Dai loro anfratti spirano persistentemente soffi d'aria a temperatura costante tra 6 e 8 gradi: i *sorei*, sfruttati per la costruzione dei crotti. Chiavenna, che dà il nome alla valle, è attraversata dal **torrente Mera** e ha un bel centro storico con edifici del '500. Meriterebbe una visita più attenta. Solo rimandata, perché siamo sicuri torneremo ancora a pedalare in Valchiavenna, magari a settembre in occasione della **Sagra dei Crotti**. In pochi chilometri raggiungiamo il lago di Mezzola e la Riserva Naturale del Pian di Spagna.



A questo punto non torniamo a Colico, ma ci dirigiamo a Gera Lario (Co), sulla sponda occidentale del lago di Como. Il giro della Valtellina in bike packing possiamo dire finisce qui, anche se in realtà per tornare a casa avremo ancora una tappa il giorno seguente: da Gera Lario a Mariano Comense costeggiando il lago di Como. Totale tappa: **37 km, 151 m di dislivello positivo, 302 m di dislivello negativo.**



La ciclabile della Valchiavenna

Lunghezza: 42 km (da Colico)

Dislivello:

Asfalto: 93%

Se volete vedere gli highlights del nostro giro in Valtellina e vivere un po' delle emozioni che abbiamo vissuto noi durante il viaggio, vi consiglio le storie in evidenza sul mio profilo Instagram [@paolabgood](#).

Giro della Valtellina in bici: alcuni consigli

Il Sentiero Valtellina si può fare in più giorni tenendo conto che la difficoltà e il dislivello sono concentrati soprattutto negli ultimi 30 km.

Il giro della Valtellina che abbiamo fatto noi **si presta a delle varianti**. Per esempio da Morbegno a Tirano si può percorrere la Via dei Terrazzamenti anziché il Sentiero Valtellina. Bisogna considerare però che è più impegnativo.

Si può fare anche con una gravel? Da Bormio fino a Piuro in Valchiavenna il nostro percorso prevede tratti in sterrato e alcuni single track da mountain bike, dove la gravel non è indicata (soprattutto il sentiero Forcola - Val Minore).

Comprese le tappe sul lago il nostro viaggio è durato 7 giorni (6 notti). **Siamo riusciti a portare tutto l'essenziale con un set di tre borse a bici:** frame bag, seat bag da 12 L e front bag.

Il periodo migliore per questo giro è quello estivo perché in Alta Valtellina si superano anche i 2000 metri di quota.

Un grazie speciale per il supporto a Scott Italia (bici, abbigliamento e accessori), Kicking Donkey (borse per il bikepacking), Keforma (integratori).

Grazie di cuore anche a Valtellina Turismo, Bormio Marketing, APT Livigno e Valchiavenna Turismo che mi hanno aiutata nell'organizzazione di questo giro della Valtellina in bicicletta.



AUTUNNO IN VALTELLINA.

M.V. Anno X - Nr 1641 del 28.08.2020

Curiosità Paesaggistiche e sapori: Grano saraceno in fiore, Vini e via dei terrazzamenti, Mele e Meleti.



Tante le specialità enogastronomiche che caratterizzano il territorio della Valtellina che, all'avvicinarsi dell'Autunno, regala colori, panorami e profumi speciali.

Il grano saraceno è uno dei prodotti caratteristici della Valtellina, e da sempre è utilizzato non solo per la preparazione del piatto principe della cucina valtellinese, i pizzoccheri, ma anche per la polenta taragna e gli sciatt.

Durante il mese di settembre (in particolare da metà mese) è possibile ammirare la fioritura dei campi di grano saraceno: fare una passeggiata nelle vicinanze di queste distese di fiori bianchi è sicuramente una delle attività più suggestive di questo periodo a Teglio, patria dei pizzoccheri. Il grano saraceno è una pianta erbacea dalla cui macinazione si ottiene una farina da destinare a vari utilizzi alimentari, ragion per cui viene spesso considerato come un vero e proprio cereale al pari di frumento o segale.

Privo di glutine il grano saraceno è ricco di proteine vegetali, fibre, vitamine del gruppo B e importanti minerali.

Per gli amanti della cucina valtellinese, torna anche quest'anno l'imperdibile appuntamento del **Pizzocchero d'Oro** che si terrà tutti i weekend di settembre nei ristoranti di Teglio che aderiscono all'iniziativa.

La viticoltura in Valtellina nel corso dei secoli ha segnato profondamente il paesaggio lasciando oggi l'immagine di file di terrazzamenti e muretti a secco, la cui tecnica di costruzione è stata riconosciuta dall'**UNESCO** nel 2018 come patrimonio immateriale dell'umanità.

Oltre alla visite in cantina, per un'esperienza enogastronomica a 360° alla scoperta del mondo del vino valtellinese, non può mancare una passeggiata tra i vigneti o lungo la Via dei Terrazzamenti.

Questo percorso ciclo-pedonale, che collega Morbegno e Tirano, racconta la storia e la grandezza del lavoro dell'uomo, che è riuscito a rendere coltivabili le pendici di queste montagne.

La Via dei Terrazzamenti incrocia, in alcuni tratti, la Strada del Vino, una strada panoramica di 68 km con cantine aperte a visite e degustazioni, prenotabili online al sito

www.stradadelvinovaltellina.it/vivi-unesperienza-in-valtellina.html

La coltivazione delle mele è una delle attività che caratterizza anche fisicamente il territorio valtellinese, parliamo infatti di più di 1000 ettari di meleli coltivati e di circa mille aziende agricole.

Crocante, succosa e profumata, la mela della Valtellina IGP è il frutto delle ottime condizioni climatiche, della collocazione geografica e del sapiente lavoro dell'uomo.

Tre le varietà: la mela estiva Gala che matura a Ferragosto; la Red Delicious, di colore rosso brillante, con polpa succosa e colorazione molto intensa che viene raccolta a settembre fino i primi di ottobre; la Golden Delicious, dolce croccante e molto succosa, si caratterizza per la "faccetta rossa" e viene raccolta da metà settembre a metà ottobre.

Per poter vivere un vero e proprio viaggio enogastronomico e scoprire tutte le curiosità sia paesaggistiche sia legate ai sapori della Valtellina, è possibile scaricare la guida ricettario "AssaporiAMO la Valtellina" dal sito www.valtellina.it/assaporiamo-la-valtellina.