

 DOVE

CORRIERE DELLA SERA

Montagna che vai, delizie che trovi: tutti i piatti più tipici, dalle Alpi agli Appennini

Eleonora Lanzetti 14 Dicembre 2021

Cosa ordinare dopo una giornata trascorsa sulla neve, in ristoranti gourmet o in un rifugio rustico? Dalle Alpi piemontesi alla Sila, passando per le valli lombarde e le Dolomiti, si gustano piatti sontuosi e ricchi, cucinati da generazioni. In vetta, tolti gli sci, viene servita la tradizione





Piatti di sostanza che sanno scaldare, non solo la temperatura dopo una giornata passata sulla neve, ma anche il cuore. In montagna il cibo è questione di gusto e di sostegno. Gli ingredienti sono quelli che arrivano in cucina grazie al foraging nei boschi, dagli alpeggi e da antiche malghe. Mani che impastano e girano grandi cucchiai di legno immersi in zuppe, polente e carni succulente. Dalle Alpi alle Dolomiti; dall'Appennino toscano alla Sila si scoprono i piatti della tradizione.



Sulle vette lombarde, burro, grano saraceno e carne di maiale sono i capisaldi di una cucina corposa e rustica. La Valtellina è la patria di *pizzoccheri*, *sciatt*, *taroz* e polenta taragna concia; la Val Camonica, invece, è quella dei *casoncelli* (i tipici ravioli che si gustano anche nelle valli bergamasche), dell'immancabile spiedo con polenta (solitamente di mais) e dei funghi che condiscono paste fresche o accompagnano carni in umido.

Si prosegue verso est, sulle Dolomiti. In Trentino Alto Adige la cucina è un intreccio continuo di tradizioni italiane (soprattutto in Val di Fassa, Val di Fiemme e Val Badia) e variazioni culturali austro-ungariche (Val Pusteria, Valle Aurina e Val d'Ega). Trionfano le carni affumicate, alla brace, stinchi di maiale e patate arrostate, accompagnate (o meno) da uova al tegamino, pancetta ed erba cipollina. Il minimo comune denominatore da Canazei alla Val Venosta è rappresentato da speck, mele declinate dall'antipasto al dolce, canederli e ravioli che a seconda della vallata cambiano ripieno e nome, da *schlutzkrופן* a *cajoncie*.