

IL TRENTINO OSPITA, NEL TERRITORIO DELLA RISERVA DELLE ALPI LEDRENSI E JUDICARIA, UNA "RISERVA DELLA BIOSFERA". IN APPENA TRENTA CHILOMETRI IN LINEA D'ARIA COPRE UN DISLIVELLO DI OLTRE 3MILA METRI, COMPRENDE AMBIENTI MOLTO DIVERSIFICATI, UNA NATURA RICCHISSIMA E ANTICHI BORGHI. QUESTO MENÙ È ISPIRATO AI SAPORI TIPICI DI QUESTA TERRA, DAI MONTI AI LAGHI, PASSANDO PER LE VALLI

testi e foto di Zaira Zarotti



WEEKEND IN BIOSFERA



Borgo medievale
Canale di Tenno
(Tenno). Pagina
accanto, vista dal
punto panoramico
dello stesso borgo
e gli Strangolapreti
alla trentina.

STRANGOLAPRETI ALLA TRENTINA

Per 4 persone. 150 g di spinaci lessati, 200 g di pane bianco raffermo senza crosta, 50 g di farina di grano saraceno, 50 g di Grana Padano, 1 cipolla bianca piccola, 150 ml di latte tiepido, 1 pizzico di noce moscata, 1 uovo, burro di montagna, un mazzetto di salvia fresca, sale, pepe, pangrattato

Fare ammollare il pane a tocchetti nel latte tiepido per un paio d'ore. Intanto fare appassire la cipolla affettata sottilissima in una noce di burro e poi unire gli spinaci lessi ben strizzati e tritati al coltello. Saltarli per qualche minuto, regolando di sale e pepe. Lasciarli intiepidire. Quando il pane sarà pronto, spappolarlo. Amalgamare la farina, l'uovo e il formaggio grattugiato. Infine incorporare gli spinaci, sempre mescolando per ottenere un composto uniforme e denso. Se fosse troppo molle, aggiungere un po' di farina. Con le mani creare gnocchi dalle dimensioni di una noce, di forma leggermente allungata. Passarli in un po' di pangrattato e adagiarli su un piatto. Portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e tuffarci gli strozzapreti. Quando verranno a galla, scolarli subito. Nel frattempo sciogliere il burro con le foglie di salvia e condire nel piatto. Servire con una spolverata di Grana Padano a piacere.

TROTA MARINATA SU POLENTA DI STORO*

Per 4 persone. Per la polenta: 300 g di polenta di Storo, sale. Per la trota: 400 g di filetto di trota, 80 ml di succo di limone + 1 limone intero non trattato, 20 ml di succo di mandarino, 20 ml di aceto di mele, 40 g di zucchero di canna, 25 g di sale marino fino, qualche grano di pepe nero, timo fresco, olio evo del Garda Trentino, pepe nero

Lavare i filetti e diliscarli con una pinzetta. Metterli interi e con la pelle in una pirofila di vetro; a parte, miscelare tutti i liquidi sciogliendovi zucchero e sale. Versare la marinata sui filetti, unire i grani di pepe, il timo e qualche fetta di limone. Coprire con la pellicola e lasciare in frigo. Trascorse 24 ore, estrarre i filetti dal liquido ed eliminare la pelle. Tagliare a cubetti di 2 cm e reimmergerli nella marinata. Coprire con la pellicola e mettere in frigo per altre 2 ore. Estrarre il pesce dal liquido e condire con un po' d'olio e pepe macinato. Portare a bollire 1,5 l di acqua salata e versare a pioggia la polenta, mescolando di continuo. Cuocere per 30-40'. Versare in ciotoline e lasciare intiepidire. Adagiare in ciascuna un paio di cucchiari di trota marinata, decorando con qualche fetta di limone e timo fresco.



*La polenta di Storo è uno dei prodotti più tipici del Trentino. Viene prodotta macinando a pietra, al mulino di Storo, il granturco della valle del Chiese. Sopra, il Castello di Tenno e, a destra, il paesaggio che lo circonda. Pagina accanto. Trota marinata su polenta di Storo.



ITINERARIO

**Da Rovereto alle Terme**

Arrivo in stazione di Rovereto.

- Borgo medievale di Frapporta (passeggiata nei pressi del castello fino alla chiesa di San Lorenzo).

- Sosta hotel Antica Croce (consiglio merenda in terrazza, con strudel o dolce di noci della casa).

- Borgo medievale Canale di Tenno con visita alla Casa degli Artisti "Giacomo Vittone".

- Cena tipica presso Agritur Calvola a Tenno (consigliati: carne salada, strangolapreti e coniglio).

- Pernottamento Agritur Maso PraCavai a Bleggio, vicino a Ponte Arche e alle sue rinomate Terme di Comano.



2

ITINERARIO



Val di Ledro

- Pieve di Ledro, visita all'antica farmacia e museo Foletto
- Traversata del lago di Ledro in barca (Noleggio Barche fam. Tarolli) da Pieve a Molina
- Pranzo al ristorante fronte lago dell'hotel San Carlo
- Museo delle Palafitte
- Fiavè - Bistrò Erika (gelati artigianali buonissimi) e incontro con produttori locali (vini Cavic e Azienda Agricola Sant'Antonio; Panificio Zanoni; Agrilife: Terre di Gu).
- Cena Agritur Maso PraCavai.



Si ringrazia la riserva di biosfera Unesco Alpi Ledrensi e Judicaria e Italian Stories, il primo portale di turismo esperienziale in Italia, che ha reso possibile il nostro tour gastronomico alla scoperta di questo territorio.





TORTA DI NOCI DEL BLEGGIO*

150 g di noci del Bleggio già sghusciate + una manciata per decorare, 150 g di zucchero, 80 g di burro morbido + altro per la teglia, 3 uova, 100 ml di latte a temperatura ambiente, 100 g di farina, 1/2 bustina di lievito vanigliato, 1 bicchierino scarso di Nocino, 1 pizzico di noce moscata, sale, pangrattato, miele fluido

Tritare le noci e 50 g di zucchero fino a ottenere una farina sottile, poi mettere da parte. Lavorare burro e zucchero fino a ottenere un composto gonfio cui aggiungere, uno per volta, i tuorli, tenendo da parte gli albumi. Unire al composto il Nocino, la noce moscata, il latte e, poco per volta, la farina setacciata con il lievito. Mescolare bene per ottenere un composto senza grumi. Aggiungere all'impasto, mescolando, la farina di noci. Salare leggermente gli albumi e montarli a neve fermissima, poi incorporarli delicatamente mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non sgonfiare il composto. Imburrare uno stampo e cospargerlo con un po' di pangrattato, versare l'impasto e infornare già a 180°C. Cuocere per 40' e poi lasciare raffreddare in forno. Estrarre il dolce e cospargerlo con un cucchiaino di miele fluido per fare aderire la granella, che avrete ricavato tritando grossolanamente le noci.

FILETTO DI SALMERINO CON NOCI, TIMO, CAVOLO CAPPUCCIO E MELE

Per 4 persone. 4 filetti di salmerino Trentino IGP da almeno 130 g l'uno già diliscati, 1 spicchio d'aglio, qualche rametto di timo fresco, 40 g di noci tritate grossolanamente, 1 piccolo cavolo cappuccio bianco, 2 mele Golden della Val di Non, il succo di 1 limone, sale, pepe nero, olio evo del Garda Trentino

Lavare il cavolo cappuccio e affettarlo molto sottile. Sbucciare le mele, tagliarle a fettine e poi a listarelle sottili. Unire il tutto in una ciotola con il succo di 1/2 limone, olio del Garda, sale e pepe. Tenere da parte. Sciacquare i filetti di salmerino e asciugarli con carta da cucina. Soffriggere in poco olio lo spicchio d'aglio tagliato a metà e una manciata di timo. Quando avrà rilasciato il suo profumo, rimuoverlo, e adagiare i filetti in padella con la polpa verso il basso (la pelle sopra, quindi). Scottarli a fiamma viva per 3', poi rigirarli. Proseguire la cottura per altri 2' e sfumare con il succo di 1/2 limone, lasciandolo evaporare del tutto. Salare, pepare e cospargere con le noci tritate. Servire adagiando i filetti su un letto di insalatina di cappuccio e mele. Accompagnare con patate arrosto croccanti.



*Le noci del Bleggio sono una varietà (presidio Slow Food) tipica delle Giudicarie Esteriori e in particolare delle aree del Bleggio, del Banale e del Lomaso. Si tratta di noci piccole, dalla forma ovale e dal guscio sottile, molto aromatiche.

Nella pagina accanto, dall'alto a sinistra e in senso orario: Lago di Nembia; Lago di Ledro; i dintorni di San Lorenzo Dorsino; il Bistrò Erika a Fivè.