

Viaggio “gourmet” nel TRENTINO-ALTO ADIGE: Chef stellati, ristoranti top, ricette, le malghe dove gustare la tradizione



Le cucine trentine e alto-atesine sono ricche e sostanziose, i piatti tipici sono un connubio di sapori tra gli alimenti provenienti dalla terra, le verdure e la frutta, le carni rosse e i pesci d'acqua dolce. Un vero pranzo inizia con i *tortel di patate*, frittelle tipiche della Val di Non, accompagnate da salumi e formaggi, seguono i *rufioi*, grossi ravioli quadrati farciti con verdure e formaggio affumicato sale, serviti con burro fumante salvia e formaggio grattugiato oppure con sugo di e i popolarissimi *canederli*, grossi gnocchi di pane raffermo, insaporiti con speck e aromi e serviti sia in brodo sia con sughi di carne o pomodoro



tradizionali canederli in brodo

Il clima freddo invita a portare a tavola squisite le minestre da quella di orzo e verdure a quella di farina gialla con crauti, mentre con le preziose erbe locali si fanno gli *strangolapreti*, grossi gnocchi verdi di spinaci, ortiche, *portulaca* e bietole, spesso servite come *strangolapreti*, grossi gnocchi a forma oblunga, a base di spinaci spesso aromatizzati con erbe come dragoncello, maggiorana e origano.



Tradizionalmente serviti con con burro e salvia, ecco gli spätzle, i celebri gnocchetti tirolesi, e se siete ormai esperti nell'utilizzo del tipico e ingegnoso *Spätzlehobel*, non vi resta che provare anche un'altra variante tradizionale di questo primo piatto tipico: gli spätzle di spinaci con speck e panna.



spätzle

Carne e pesce

Tra i piatti di pesce, le *trote salmonate*, il *salmerino in saor*, posto in una tipica marinatura preparata con cipolle

imbiondita nell'olio vino e aceto e il *baccalà dei frati* stoccafisso tagliato a piccoli pezzi e cotto in forno con verdure, patate, latte, acciughe e aglio.



baccalà dei frati

Tanti piatti di carne: gli *osèi scampadi*, una sorta di saltimbocca preparati con carne, lardo e salvia, e la *carne salada*, carne di manzo aromatizzata con rosmarino alloro e bacche di ginepro, viene fatta stagionare per due settimane si mangia cruda, condita con olio e limone oppure scottata nel burro, solitamente sevita con fagioli.



Carne Salada e fasoi

Tra i “piatti della nonna” ò’è il **tonco de pontesel**, spezzatino di base di carni miste di maiale, manzo e vitello arricchito con lardo, pancetta e pezzi di luganega fresca, crema di ricotta e aromatizzato con salvia, rosmarino o anche bacche di ginepro o con un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Servitelo il tonco con patate lesse o polenta. Un piatto perfetto per i prossimi freddi autunnali e nemmeno troppo difficile da preparare...

Ecco come realizzare il tonco de pentesel

Tritate il lardo e la pancetta e fateli soffriggere a fiamma bassa per qualche minuto in una casseruola in modo che si sciolgano, unite la cipolla tritata e fate rosolare. Tagliate la carne in pezzi non troppo piccoli e passateli nella farina, eliminandone l’eccesso. Mettete la carne nella casseruola e fate rosolare uniformemente. Aggiungete anche la luganega a pezzi e cuocete ancora qualche minuto. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare. Allungate con una parte di brodo bollente e proseguite la cottura per circa 2 ore aggiungendo altro liquido quando necessario. In una padella antiaderente mettete un cucchiaino abbondante di farina e fatela tostare qualche minuto. Allungate con qualche cucchiaino di fondo di

cottura della carne mescolando con una frusta per non formare grumi. Aggiungete la salsa di farina nella casseruola e mescolate bene. Fate cuocere ancora una decina di minuti, togliete dal fuoco e servite subito



Tonco de pontesel, da servire caldo, magari accompagnato da un calice di robusto Lagrein dell'Alto-Adige

Dolcezze nordiche

La **treccia mochena** è un dolce lievitato, tipico delle **Valli dei Mocheni**, da cui appunto deriva il suo nome. La ricetta originale viene realizzata con pasta sfoglia e farcita con marmellata di mirtilli e crema pasticcera



La succulenta treccia mochema

Popolare a Natale è la torta *zelten* e quella di grano saraceno, mentre il trofeo della popolarità va all' iconico **strudel alle mele**, di origine austriaca, ma trentino d'adozione e ormai conosciuto in tutta Italia..



lo strudel di mele

Paradiso a 2 ruote e “Bike Day”

Negli ultimi anni l'**Alta Badia**, situata nel cuore delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO, è diventata il punto di riferimento per il ciclista più esigente, trovandosi in un punto di partenza strategico per numerosi bike tour sui passi dolomitici e sulle strade che hanno fatto la storia del ciclismo. Si possono scalare vere icone, come il **Pordoi**, il **Fedaia**, il **Giau** oppure raggiungere addirittura le **Tre Cime di Lavaredo**. La celebrazione del “Bike Day”verrà replicata sabato 18 settembre e prevede la chiusura al traffico motorizzato dei passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo, passi leggendari, che hanno scritto la storia del ciclismo.



Paradiso a due ruote

Il firmamento delle Stelle Michelin

Claudio Melis, Bozen In Viaggio –
Apostelstube, Bressanone
Kuppelrain, Castelbello

El Molin, Cavalese
Jasmin, Chiusa



Collepietra – **Astra**

Corvara in Badia – **La Stüa de Michil**

Dobbiaco – **Tilia**

Madonna di Campiglio – **Dolomieu**

Madonna di Campiglio – **Il Gallo Cedrone**

Madonna di Campiglio – **Stube Hermitage**

Meran – **Sissi**

Moena – **Malga Panna**



Moena, Malga Panna, un momento di relax per lo Chef

Molini – **Schöneck**

Nova Levante – **Johannesstube**

Ortisei – **Anna Stuben**

San Michele – **Zur Rose**

Selva di Val Gardena – **Alpenroyal Gourmet**

Tamion – **'L Chimpl**

Tesimo – **Zum Löwen**

Trento / Ravina – **Locanda Margon**

Tirol – **Culinaria im Farmerkreuz**



una minuscola chiesa nel verde

Le nuove star

Prezioso, Merano

Ospitato nell'Hotel Castel Fragsburg, un hotel castello che si distingue non solo per il suo stile unico, ma anche per la sua filosofia della raffinata arte di vivere. Si trova immerso in un giardino di 50.000 m², quasi un rifugio, incorniciato dallo splendore incontaminato della natura. Al timone del ristorante troviamo **Egon Heiss** . *“Se hai visto e sperimentato tutto quello che c'è da vedere e da fare, afferma Egon, torni alla perfezione delle cose semplici della vita”.*



Egon Heiss

Senso Alfio Ghezzi Mart, Rovereto –

Piatti semplici, pensati e cucinati con responsabilità che trascurano l'apparenza fine a sé stessa o gli aspetti più scontati della tradizione per concentrarsi invece con uno sguardo fresco e curioso sul nuovo. **Alfio Ghezzi** predilige una cucina onesta che si nutre delle esperienze della vita di montagna, che vuole rivelare qualcosa del suo modo di essere, della realtà in cui vive, di cosa pensa. Nel suo menu spicca l'italianità, la semplicità e vocazione alla sostenibilità del territorio.



Alfio Ghezzi

Peter Brunel, Arco (TN)

Cucina a vista, ambiente di aspetto minimale in cui il gioco del colore è affidato a pochi elementi che vogliono

raccontare la storia personale dello Chef **Peter Brunel** che propone vari menù, tutti accomunati dalla filosofia di sperimentazione e rispetto delle materie prime propria dello Chef. Piatti inequivocabilmente gourmet, che raccontano i suoi viaggi e gli anni di ricerca. *“La cucina nelle sue prime fasi è scienza, studio e ricerca.”*, racconta Brunel, *degli ingredienti bisogna conoscere ogni segreto e solo successivamente ci si può sbizzarrire in nuove creazioni.”*



Peter Brunel

“Mountain Picnic”

Un momento enogastronomico si chiama “Mountain Picnic”, che consente ai visitatori di gustare i migliori prodotti dell’Alto Adige, comodamente sdraiati in un pascolo verde a 2000 metri sul livello del mare. Presso i numerosi rifugi troverete specialità e prodotti locali. Dopo aver raccolto il cestino da picnic, ti verrà anche fornita una

CO



Andar di Malghe

Attualmente sono attive circa 300 malghe di cui un'ottantina dedica alla trasformazione del latte direttamente in alpeggio mentre le altre lo trasferiscono ai caseifici di Valle. 30 malghe circa offrono anche servizio di agriturismo e sono luoghi dove acquistare e assaggiare eccellenze locali.



I piatti della malga

Niente di meglio e verace che rifocillarsi in una malga, magari dopo un'escursione tra le rocce delle Dolomiti. Eccone alcune della Alta Badia :

Ütia Crëp de Munt: affettati e formaggi locali, insalata di gnocchi con “**turtres**” (specialità locale, pasta fritta ripiena di ricotta e spinaci o crauti), strudel di mele.

Ütia I Tablá: Antipasto a base di **speck**, salame affumicato, formaggi e pane locali, insalata di orzo BIO, yogurt con composta di mirtilli e mela altoatesina.

Ütia de Bioch: Speck, salame affumicato, sottaceti, uovo sodo, rafano, mela, formaggio, pane, zuppa d'orzo e “**turtres**”, e la quisita **torta Linzer**.

Ütia Pralongiá: formaggio di capra avvolto in speck su insalata con salsa di miele, prosciutto di cervo, crauti in umido e “**föies da soni**” (yogurt di patate fritte),

Ütia Jimmi: se amate una caren dal sapore intenso, qui troverete piatti di cervo , anche in versione hamburger oltre a formaggio fresco con erbe di montagna, insalata di crauti

CO



By martine_michelle - Nov 2007, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=75444943>

... e.le osterie?

Maso Santa Romina, Canal San Bovo

Osteria della locanda fiore, Comano Terme

Locanda delle tre chiavi, isera

Boivin, Levico Terme.

Osteria Storica Morelli, Pergine Valsugana

Nerina,

Romeno.



INFO

<http://www.altabadia.org>

for the english version , click Next>

O
n
e
o
f
t
h
e
f
o
o
d
a
n
d
w



ine proposals is called "Mountain Picnic", which allows

visitors to taste the best products of South Tyrol, while comfortably lying in a green pasture at 2000 metres above sea level. Tourists can order a picnic basket with a unique menu at the ten huts taking part in the initiative. Each mountain hut offers a different selection based on local specialities and products. Upon collecting your picnic basket, you'll also be given a blanket – no good picnic is complete without one! – and you can enjoy your picnic in the meadows near the huts. This allows all excursion enthusiasts to choose a safe spot to enjoy lunch. The baskets can be purchased in advance by contacting the hut or collected directly, with no prior order, at the participating mountain huts.

Le nuove star

Prezioso, Merano

Housed in the Hotel Castel Fragsburg, a castle hotel that stands out not only for its unique style, but also for its philosophy of the refined art of living. It is surrounded by a 50,000 m² garden, almost a refuge, framed by the pristine splendor of nature. At the helm of the restaurant we find Egon Heiss. "If you've seen and experienced everything there is to see and do, says Egon, you go back to the perfection of the simple things in life."



Egon Heiss



Senso Alfio Ghezzi Mart, Rovereto –

iSimple dishes, designed and cooked with responsibility that neglect appearance as an end in itself or the more obvious aspects of tradition to focus instead with a fresh and curious look at the new. Alfio Ghezzi prefers honest cuisine that feeds on the experiences of mountain life, which wants to reveal something of his way of being, of the reality in which he lives, of what he thinks. The Italian character, simplicity and vocation for the sustainability of the territory stand out in its menu.



Alfio Ghezzi

Peter Brunel, Arco (TN)

Open kitchen, an environment with a minimal appearance in which the play of color is entrusted to a few elements that want to tell the personal story of Chef Peter Brunel who offers various menus, all united by the Chef's philosophy of experimentation and respect for raw materials. Unequivocally gourmet dishes, which tell the story of his travels and years of research. "Cooking in its early stages is science, study and research., Says Brunel, you need to know every secret of the ingredients and only then can you indulge in new creations."



Peter Brunel

.

Among the “grandma’s dishes” ò’e the tonco de pontesel, a stew made from mixed meats of pork, beef and veal enriched with lard, bacon and pieces of fresh luganega, ricotta cream and flavored with sage, rosemary or even berries juniper or with a spoonful of tomato paste. Serve the tonco with boiled potatoes or polenta. A perfect dish for the coming autumn colds and not too difficult to prepare ... Here’s how to make tonco de pentesel Chop the bacon and bacon and fry them over low heat for a few minutes in a saucepan so that they melt, add the chopped onion and brown. Cut the meat into not too small pieces and pass them in the flour, eliminating the excess. Put the meat in the saucepan and brown evenly. Also add the pieces of luganega and cook for a few more minutes. Add the white wine and let it evaporate. Extend with a part of boiling broth and continue cooking for about 2 hours, adding more liquid when necessary. Put a large spoonful of flour in a non-stick pan and toast it for a few minutes. Add a few spoonfuls of the cooking juices to the meat, stirring with a whisk to avoid lumps. Add the flour sauce to the saucepan and mix well. Cook for another ten minutes, remove from heat and serve immediately

