

# Una tradizione di sapore e salute

CUCINA NON SOLO COME PURO E SEMPLICE INSIEME DELLE RICETTE, DEI SAPORI, DEI PIATTI TIPICI DI UN PAESE, MA ANCHE E SOPRATTUTTO COME ESPRESSIONE DELLA CULTURA E DEI VALORI STESSI DELLA ZONA D'ORIGINE

**È** una forma di cultura e una testimonianza storica. Ma non solo: la cucina, italiana e non, è anche in continua evoluzione, al passo con i cambiamenti della società. Più che uno stile alimentare, uno stile di vita. Racconta chi siamo, ci aiuta a ritrovare le nostre radici in un passato lontano, cambia con noi, ci rappresenta in maniera diretta in tutti gli altri paesi. La cucina italiana, in particolare, è una forte testimonianza di cultura e storia, e in questo senso, al di là dei suoi innegabili valori di gusto, è un patrimonio da conservare e tramandare. Di più: è cultura viva, in evoluzione, si arricchisce e muta con il tempo, i contatti con altre tradizioni alimentari, il variare di abitudini e stili di vita. La nostra ricchissima "civiltà" gastronomica varia da regione a regione, addirittura da paese a paese, ed è motivo di orgogliose rivendicazioni di originalità fra comunità spesso piccolissime. Sono talmente tanti gli ingredienti, le materie prime, le ricette, che la definizione di "cucina italiana" diventa per forza onnicomprensiva, certo non



BERTOTTI

esauriente. I piatti calorici e corposi, d'influenza mitteleuropea, delle zone alpine esprimono l'esigenza di superare inverni molto freddi, e con la loro abbondanza di burro e latticini si ricollegano alla pastorizia, ai grandi pascoli, alle malghe. Le carni molto elaborate, condite con intingoli, si accompagnano ai funghi - presenti nei boschi - e alla polenta, caldo piatto povero dal forte potere saziante. Man mano che si scende lungo lo stivale, cambiano microclima e paesaggio. E l'alimentazione si

adegua, con le erbe e il basilico liguri, i salumi emiliani e romagnoli, le verdure e i legumi toscani. Paste farcite (dai pansotti ai tortellini, passando per anolini, agnolotti, ravioli) e sughi ricchi, da regioni dove agricoltura e allevamento si spartiscono il terreno. Zuppe di farro, ceci, fagioli, da Toscana e Umbria. Il centro Italia, in cui sono minori gli apporti delle cucine straniere, è generoso di carne ovina e formaggi di latte di pecora, primo fra tutti il pecorino, accompagnato da caciotte e ricotte. Cibi che qui si producevano anche ai

tempi di Roma e che oggi perpetuano una tradizione di sapori genuini e autentici. Avviandosi verso il Meridione, patria indiscussa della cucina mediterranea, ecco il pesce (diverso il pescato dell'Adriatico e del Tirreno), tante verdure - da consumare preferibilmente crude - e, a sostituire il nordico burro, ottimo olio d'oliva. Pietanze più leggere dove il caldo d'estate è torrido e gli inverni sono miti e brevi, e insieme sapori speziati e contrastanti importati dalla cucina araba.

## ACETO BALSAMICO DEL DUCA: UN SAPORE INCONFONDIBILE, ANCHE BIO

Dal 1996 Aceto Balsamico del Duca ha introdotto nella propria gamma Aceto Balsamico di Modena da uve da agricoltura biologica. Una scelta premiata che vede oggi l'azienda al primo posto nella produzione di questa tipologia di Aceto Balsamico, in grado di soddisfare la clientela più esigente e più attenta che preferisce un prodotto ottenuto con materie prime che non prevedono l'utilizzo di prodotti chimici. Grazie al successo sinora ottenuto, Aceto Balsamico del Duca ha realizzato una nuova confezione bio - che va ad aggiungersi alla due già presenti sul mercato - e che sarà presentata in occasione

del Salone internazionale dell'alimentazione (CIBUS) in programma a Parma dal 6 al 10 maggio prossimi. Si tratta di una elegante anfora con manico da 250 ml interamente confezionata a mano, con la cura e l'attenzione che da un trentennio contraddistingue l'azienda. Oltre alle caratteristiche tipiche dell'Aceto Balsamico di Modena, quali l'inconfondibile sapore, tra l'agro e il dolce e il profumo dei legni in cui viene affinato è in grado di offrire garanzie di salute e genuinità grazie all'utilizzo di materie prime ottenute da agricoltura biologica e alla certificazione di tutta la filiera produttiva. [www.acetobalsamicodelduca.it](http://www.acetobalsamicodelduca.it).

## Un'incredibile ricchezza di ingredienti

DAL PUNTO DI VISTA ENOGASTRONOMICO, IL NOSTRO PAESE RAPPRESENTA UNA SORTA DI ISOLA FELICE ALL'INTERNO DEL PANORAMA INTERNAZIONALE

La particolare conformazione e la posizione della nostra penisola fanno sì che il territorio supporti le più varie e gustose tradizioni enogastronomiche. Nel volgere di poche centinaia di chilometri, infatti, passiamo dal cuore del Mar Mediterraneo alle Alpi, le montagne più alte d'Europa, alle cui pendici si stendono vaste pianure coltivate. Un territorio così diverso, è caratterizzato anche da climi assai variegati, tutti molto favorevoli all'agricoltura e all'allevamento. Dal punto di vista strettamente gastronomico, vivere in Italia significa avere a disposizione materie prime uniche al mondo per sapore e varietà. Basti pensare alla frutta e alla verdura,

così fragranti e appetitose, al punto da avere nel loro gusto squisito la caratteristica che le rende da sempre richieste in esportazione.

Questi prodotti sono alla base della cucina italiana, sposandosi di volta in volta, a seconda delle Regioni e dei prodotti sul territorio, con alimenti diversi. Ecco quindi che le verdure più succulente diventano la base per sughi con cui condire la pasta, contorni per carni e pesce e, frequentemente, parte integrante di squisite e caratteristiche ricette. Solamente nel nostro Paese abbiamo la possibilità di avere sempre freschi e disponibili prodotti tipici delle coltivazioni di



RUGGIERO

pianura, unitamente con produzioni di montagna e pesce delle nostre coste. Tutto ciò ha prodotto una cultura gastronomica millenaria che unisce la tipicità del sapore mediterraneo a quella più "rustica" dei prodotti delle Alpi e generalmente dell'entroterra. E proprio grazie alla particolare conformazione a "lunga penisola" possiamo permetterci prodotti di

assoluto valore mondiale, tra cui vini, formaggi, salumi, dolci (oltre alla già citata frutta e verdura) e molto altro. Gran parte dei quali già riconosciuti con marchi internazionali come DOC, DOCG, DOP ecc. Si tratta di alimenti che hanno una lunghissima tradizione e che hanno consentito di sviluppare una

cultura enogastronomica estremamente diffusa sul territorio, al punto che di moltissimi piatti esistono una varietà infinita di versioni, ognuna legata strettamente al luogo dove la si prepara. Un esempio classico è la zuppa di pesce, che percorrendo le nostre coste, a partire dal Mar Ligure fino ad arrivare a Trieste, riesce a cambiare ingredienti e metodica di cucina centinaia se non migliaia di volte. Prendendo in esame i formaggi troveremo che con le loro infinite varietà si potrebbe scrivere un'enciclopedia. Per non parlare dei tipi di pasta. Questo fa sì che la nostra cucina sia apprezzata da sempre a livello internazionale, e considerata esempio di semplicità ed essenzialità. Proprio perché nasce per esaltare il sapore e il gusto della materia prima che, se veramente "made in Italy", non ha rivali al mondo.

### CON LE SPEZIE, RICETTE SANE E GUSTOSE

Dal 1924, Via delle Indie seleziona erbe aromatiche e spezie per dare più gusto alle tavole degli italiani. Solo ingredienti naturali, scelti per insaporire gli alimenti con un pizzico di gusto e di salute in più. Infatti, in molti piatti le spezie possono contribuire a ridurre l'impiego di condimenti e sale. La passione e la sapienza della Via delle Indie hanno dato vita a miscele di spezie dall'aroma unico e insostituibile, dal sapore antico ed evocativo. Proprio come La Saporita e Suk, sapienti combinazioni di ingredienti preziosi, come l'anice stellato, il coriandolo, i chiodi di garofano, i semi di carvi. Adatti alle carni, perfetti per arricchire il gusto di ravioli, tortellini e paste ripiene. O come Spiedarrosto, il giusto mix di aromi per insaporire e dare un tocco di originalità alle carni arrostate e grigliate. Ingredienti ideali per inventare ricette sempre nuove e originali, come le costolette di agnello alla valligiana. Per prepararle, mescolare un po' di senape con timo e origano. Rosolare le costolette d'agnello in due cucchiaini d'olio in una padella larga, a fuoco vivo; poi spalmarle con la senape aromatizzata. Ritagliare quindi quattro grossi rettangoli di alluminio da cucina e disporre su ognuno due costolette. Condire la carne con sale, olio, pepe bianco, Spiedarrosto Via delle Indie, maggiorana e lauro. Chiudere l'alluminio attorno alla carne senza schiacciare le costolette ma fermanone ermeticamente i bordi. Mettere in forno a 200° per 15 minuti. Aprire i cartocci, disporre le costolette nei piatti, irrorandole con il sugo rimasto al fondo dei cartocci e spolverizzare con una bustina di La Saporita Via delle Indie.

# Mille sapori che nascono dal latte

**D**a pochi, semplicissimi ingredienti (latte, sale, caglio) nascono infinite varietà di formaggi e latticini, attraverso lavorazioni e stagionature diverse. Sono per molti un piacere irrinunciabile, per quasi tutti un saporito complemento della tavola di ogni giorno. In Italia se ne producono centinaia di qualità, note e meno note: se tutti conosciamo il grana padano, la fontina valdostana, la mozzarella di bufala, non altrettanto si può dire del bitto, del castelmagno o del lagòss. In effetti, è difficile persino quantificare con precisione i tipi di formaggio che vengono prodotti in Italia. Tanti secoli di storia, infatti, si riflettono nelle molte qualità dei nostri formaggi e nelle innumerevoli ricette che li vedono protagonisti o indispensabili comprimari. Sì, perché molti formaggi, pur essendo squisiti anche mangiati "al taglio", sono più frequentemente impiegati proprio nelle ricette tradizionali, e diventano elementi insostituibili per dare sapore, legare, arricchire piatti anche semplici. A partire dalla classica "spolverata" di grana sulla pastasciutta o nel risotto, fino alla pizza margherita "verace", con mozzarella di bufala filante. È impossibile enumerare tutti i piatti della nostra tradizione che prevedono l'uso del formaggio. Fuso, grattugiato, a fette in piatti più o meno elaborati, o semplicemente da solo, accompagnato da un po' di pane e un filo d'olio, il formaggio è un secondo diverso e appetitoso, e ricco di proprietà nutrizionali. In un contenuto calorico importante (tra le 240 e le 370 kcal per 100 grammi, a seconda della lavorazione e dell'invecchiamento), i formaggi apportano, infatti, una buona quota proteica, che oscilla tra i 18 e i 33 grammi all'etto. In quanto derivati del latte, forniscono ovviamente alte percentuali di calcio, maggiori nelle qualità più stagionate. Hanno anche, però, un elevato contenuto di grassi, che non li rende adatti ad abbondanti consumi quotidiani, soprattutto da parte di chi segue regimi alimentari ipocalorici. Un piacere gustoso, sì, ma da assaporare con moderazione.

## ALTA QUALITÀ PER LE RICETTE DI MARE

Una firma prestigiosa nel campo dei prodotti ittici. È la Zarotti, che con oltre mezzo secolo di esperienza, offre al consumatore filetti di alici, vongole, gamberetti, sughi di mare di ottima qualità. Tutti lavorati con cura artigianale e controllati lungo l'intero processo di lavorazione, dalla pesca al confezionamento. Lo stabilimento di produzione della Zarotti sorge vicinissimo al mare, sull'area costiera del Cilento. Qui vengono lavorati i filetti di alici, gli altri prodotti ittici, i sughi di mare. Il "centro direzionale" sorge invece a Parma, nel cuore della food valley italiana. Un intero ciclo produttivo rigorosamente controllato e certificato Uni En Iso 9002, a ulteriore tutela e garanzia del consumatore. Infatti, Zarotti seleziona il pescato migliore, e grazie alla vicinanza degli stabilimenti ai luoghi di pesca, lo lavora in tempi molto rapidi. Ciò consente di mantenerne i valori qualitativi, il gusto inconfondibile e la freschezza. In questo modo, i prodotti Zarotti arrivano nelle dispense, pronti per arricchire di fantasia e sapore i piatti più diversi. Tartine, pastasciutte, verdure, pizze e focacce acquistano grazie alle alici Zarotti un gusto più deciso e caratteristico. Ma anche le semplici bruschette di pane e pomodoro diventeranno più appetitose e decorative, con filetti di alici arrotolati al centro della fetta. Un'idea originale? Semplici fagiolini lessi, saltati in padella con qualche filetto di alice grossolanamente schiacciato con la forchetta. In pochi minuti, un contorno ricco e originale.





SOPRA LE ASPETTATIVE

tel. 0461.83.90.00  
www.trentino.to



## In Trentino, vacanze a tutto sport

**Non solo passeggiate: questa provincia offre la possibilità di praticare sport acquatici, cicloturismo, vela e windsurf in un paesaggio davvero incantevole**



**T**rascorrere una vacanza, anche breve, in Trentino, significa molto più di un semplice soggiorno in montagna. In Trentino si possono praticare molte attività all'aria aperta, sportive e non, immersi nei bellissimi scorci di paesaggio che il territorio offre. Per rimanere sul classico, tra le attività più entusiasmanti per le vacanze estive in montagna è sicuramente il trekking, alla scoperta delle tante proposte escursionistiche che offrono gli 800 diversi sentieri del Trentino, estesi per quasi cinquemila chilometri. Ci sono percorsi adatti sia a chi desidera fare una semplice passeggiata sia a chi ha una buona preparazione fisica. Non mancano i grandi trekking, come il "Sentiero europeo E5" oppure il "Sentiero del Dürer", che ripercorre il viaggio del famoso artista tedesco che rimase incantato dalla valle di Cembra. C'è poi l'"Alta via delle Dolomiti" che attraversa il gruppo delle Pale di San Martino. Il "Sentiero della Pace", lungo oltre 350 chilometri, costeggia la linea del fronte della Grande Guerra, dall'Adamello agli altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna. Infine, la "Via Alpina"

prevede il passaggio fra le Dolomiti di Fassa. Informazioni dettagliate si possono trovare sui siti Internet [www.trentino.to/trekking](http://www.trentino.to/trekking).

### Un paradiso per le due ruote

Per chi alle passeggiate preferisce una bella pedalata in bicicletta, il Trentino è un autentico paradiso cicloturistico: percorsi sicuri, ben tenuti e alla portata di tutti. I tracciati sono inoltre dotati in molti punti di bicigrill, wc, aree di sosta panoramiche. La pista più lunga (82 km) attraversa la Valle dell'Adige partendo da Cadino, al confine con l'Alto Adige, permettendo di raggiungere le porte del Veneto fino a Borghetto. La ciclabile della "Valsugana". Lunga 47,5 km, da Calceranica porta a Pianello, l'ultimo paese della Valle al confine con il Veneto. La più suggestiva è invece la ciclabile della Val di Sole, lunga 34,5 chilometri che da Mostizzolo porta a Cogolo, mentre la più impegnativa è quella delle valli di Fiemme e Fassa, con un dislivello di 545 metri in 24 chilometri, incluso tra Molina di Fiemme e Pozza di Fassa (per informazioni sulle piste ciclabili, [www.trentino.to/ruoteamiche](http://www.trentino.to/ruoteamiche)).

### Emozionanti "vie d'acqua"

Anche l'acqua, elemento di cui il Trentino è molto ricco, è una risorsa per praticare molte attività sportive, soprattutto sui tanti torrenti che scendono impetuosi e diventano una "palestra"

ideale. Per il canyoning, ad esempio, una disciplina che unisce alpinismo e sport fluviali. Si discendono infatti piccoli torrenti scivolando come su una superficie ghiacciata, scoprendone le forre, i gorghi, le piscine naturali e gli angoli più selvaggi. Paradiso di questa specialità, relativamente giovane, nel Trentino, è la zona dell'Alto Garda e Ledro. Più "tradizionale", ma sempre emozionante, è il rafting, la discesa fluviale in canotto, uno sport che non richiede particolare preparazione e per il quale non c'è bisogno di possedere un'attrezzatura: tutto viene infatti fornito dall'organizzazione locale. Percorsi ideali per il rafting sono il fiume Noce (28km navigabili) in Val di Sole e il Sarca in Val di Genova. Sempre sui fiumi si può provare l'HydroSpeed, affascinante e vertiginosa discesa fluviale sdraiati su un bob d'acqua che fa anche da scudo contro i massi. Chi ama lo sci nautico potrà praticarlo sul lago di Caldonazzo, mente al centro Sci Nautico Trento, dove il 3 e 4 luglio si disputeranno i campionati italiani, si possono praticare le differenti discipline di questo affascinante sport: classiche, wakeboard, piedi nudi, velocità e disabili. Vela e windsurf, infine, trovano in Trentino un territorio d'eccezione. Il Lago di Garda è un campo di regata accessibile da febbraio a novembre, grazie al clima mite. La presenza e la regolarità di due venti, l'Ora e il Pelèr, garantiscono la costante pratica della vela e del surf. Il Lago di Garda è anche ideale per il windsurf: lungo le spiagge di Riva e Torbole esistono aree dedicate esclusivamente ai surfisti e sono ben 9 i centri specializzati. La vela si pratica anche negli altri laghi del Trentino, soprattutto in quello di Ledro, Caldonazzo e Molveno.



## Sull'Altopiano della Paganella sport e divertimento tra lago e montagna

Alle falde delle Dolomiti di Brenta, è la meta ideale per tutta la famiglia. Tra bellezze naturali e attrezzature sportive di prim'ordine.

**A**ndalo, Molveno, Fai della Paganella, sono la porta alla catena centrale delle Dolomiti di Brenta: le sue cime si specchiano nelle acque del lago di Molveno e il panorama è incantevole. Dall'Altopiano di Pradel, raggiungibile comodamente dai paesi, il fascino di queste guglie raggiunge il suo culmine. Questa località è il luogo ideale per praticare ogni tipo di sport e per fare escursioni indimenticabili in quota tra malghe e rifugi, o salutari passeggiate in riva al lago, lungo i torrenti o nei boschi. Il lago di Molveno, con le sue acque azzurre circondate dal verde dei boschi e dalle maestose pareti rocciose del Brenta, che sfiorano in diversi punti i duemila metri, non è solo un incantevole paesaggio "da cartolina", ma offre la possibilità di vivere una vacanza variegata, all'insegna dello sport e del relax, ideale per tutta la famiglia. Ben dieci ettari di prati si allungano sulle rive del lago, facendo del lido di Molveno una vera oasi di benessere. La spiaggia è ben attrezzata sia per accogliere i piccoli visitatori, che si divertiranno a giocare sulla sabbia o a fare il bagno nelle acque limpide del lago, sia per i ragazzi e gli adulti, che potranno praticare beach volley, windsurf, canottaggio (la campionessa



olimpica Josefa Idem ha apprezzato molto questo lago durante i suoi allenamenti), ma anche attività più tranquille come le bocce. Per gli amanti dello sport, l'altopiano della Paganella, offre campi da tennis, piscine, percorsi di mountain bike, tiro con l'arco, parapendio, pattinaggio, minigolf, calcio, pallavolo, pesca... Passeggiate ed escursioni di tutte le difficoltà consentono poi di partire dai centri dei paesi per salire in mezzo alle pinete,

## INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

A cura dei Servizi speciali "Sole 24 Ore-System" Testi a cura dello Studio Gandolfo

su fino alle vette o lungo le pendici della Paganella. Caratteristici i centri dei paesi, ricchi di negozi tipici, ristoranti, pub, pizzerie e gelaterie. Ogni sera, i paesi si animano con intrattenimenti e spettacoli. Per chi non è arrivato in macchina, un efficiente servizio di mezzi pubblici garantisce il collegamento tra le località: Andalo, Molveno, Fai della Paganella, Cavedago, Spormaggiore. Quest'anno, inoltre, il lago di Molveno sarà teatro di un appuntamento d'eccezione: dal 17 al 23 luglio, tutte le mattine, Antonio Rossi, campione Olimpico di Canoa kayak e Ambasciatore Italiano per lo Sport, terrà un corso di canoa, per avvicinare i ragazzi a questa faticosa ma esaltante disciplina. Negli stessi giorni a Fai della Paganella l'ormai di casa pluricampione olimpionico Jury Chechi organizza un camp di ginnastica presso il prestigioso palazzetto polifunzionale. Tutte le informazioni per organizzare un soggiorno in questo bellissimo "angolo di Trentino" si trovano sul sito Internet [www.aptdolomitiipaganella.com](http://www.aptdolomitiipaganella.com)

### Un'estate di sconti con la Card

Anche quest'anno, gli operatori dell'Altopiano della Paganella offriranno gratuitamente ai loro ospiti (che prenoteranno presso le strutture convenzionate) la "Card", valida da giugno a settembre, come cordiale benvenuto. La Card è una sorta di passepartout gratuito con cui i turisti potranno accedere a sconti

e riduzioni di prezzo che in alcuni casi raggiungono il 50% rispetto al costo effettivo del servizio. Le riduzioni riguarderanno un po' tutti i settori: attività sportive e balneari, ristoranti, bar, acquisto di prodotti tipici, escursioni con le guide alpine, visite a castelli e musei, utilizzo di impianti di risalita, mezzi di collegamento tra Andalo

- Molveno - Fai della Paganella - Cavedago - Spormaggiore, accesso alle manifestazioni e al programma di animazione con numerose occasioni di divertimento, cultura, sport, etc. Per ottenere la Card sarà sufficiente richiederla alle strutture ricettive convenzionate, scegliendo fra alberghi, residence, appartamenti privati e campeggi.

### AZIENDA PER IL TURISMO DOLOMITI DI BRENTA PAGANELLA



AZIENDA PER IL TURISMO DOLOMITI DI BRENTA PAGANELLA - ANDALO - LAGO DI MOLVENO - FAI DELLA PAGANELLA - CAVEDAGO - SPORMAGGIORE  
Tel. 0461 585836 - Fax 0461 585570  
[info@aptdolomitiipaganella.com](mailto:info@aptdolomitiipaganella.com)  
[www.aptdolomitiipaganella.com](http://www.aptdolomitiipaganella.com)