

Cucina in quota, tour gastronomico tra piatti di montagna e sentieri

Dalla Valle Seriana alla Val di Scalve fino alla Val Brembana e la meno conosciuta Val Borlezza. Quattro indirizzi per trascorrere un weekend, o anche solo una giornata, alla scoperta dei piatti di montagna e dei sentieri delle Valli Orobiche



Custodi di tradizioni e usanze tramandate per secoli, i cuochi di montagna preparano piatti che sono un esempio di genuinità e sostenibilità. Il loro patrimonio è trasmesso spesso per discendenza familiare e caratterizzato da ingredienti regalati dalla natura. A partire dalla selvaggina, sempre di eccellente qualità poiché gli animali si nutrono di erbe e frutti che crescono in prati e boschi incontaminati, quindi 100% biologici. Con la bella stagione tempo meritano una visita quattro ristoranti, uno per ogni valle, che oltre a permette di gustare le specialità locali consentono di pernottare, per una bella due giorni alla scoperta di sentieri e boschi.

In Val Brembana, al K2 di Foppolo regine le erbe selvatiche



Ristorante K2 Foppolo

Le erbe selvatiche sono le regine della tavola al ristorante K2 di Foppolo, a 1.680 metri nel cuore delle prealpi Orobie. Il locale è stato aperto negli anni '50, in occasione della prima scalata alla montagna selvaggia. Ancora oggi a supervisionare – e spesso anche dietro ai fornelli – c'è la signora Sandra Midali, 88 anni, mamma dei gestori, Salvatore, Fulvio e Gabriella. Grazie a lei, è stato riscoperto il paruk o erba del buon Enrico, simile allo spinacio selvatico che è ingrediente di gustose polpette, lasagnette, ravioli, gnocchi. Gli appassionati di erbe potranno scegliere anche i risotti e le crespelle all'ortica. Tutti son preparati a mano. Per chi ama la cacciagione, deliziosi il capriolo in salmì, il cervo e l'arrosto di camoscio al timo, accompagnati da funghi e polenta (anche taragna). I formaggi sono prodotti negli alpeggi con latte crudo, come il Formai de Mut. Da provare il branzi alla piastra. I golosi saranno soddisfatti dalle crostata ai mirtilli raccolti al passo Dordona. A fine pasto, c'è una scelta di grappe. E per chi vuole prolungare la visita, la struttura offre 19 residence che permetteranno di rilassarsi in vista della camminata al rifugio Montebello a 2.100 metri, della salita al Corno Stella a 2.060 o del tour dei laghetti dove ci si può imbattere negli stambecchi. Tel. 0345 74105.

In Val Seriana, un tuffo nel passato all'Hotel Alpino al Passo della Presolana



Hotel Alpino esterno

Tuffo nel passato con classe all'hotel Alpino ristorante, che sorge ai piedi della Presolana, a 1.300 metri di altitudine. Ricavato da una casermetta costruita dagli austriaci nel 1840, prima dell'unità d'Italia, è stato ristrutturato e ampliato negli anni '50. La gestione è affidata dal 1925 alla famiglia Vecchio che nel 1998 ha acquistato la struttura. Oggi la guida è nelle mani di Daniele e della sorella Elena che ai fornelli prepara il piatto forte: la polenta del malgaro, uno sformato insaporito dai formaggi di malga, guarnito dai funghi trifolati e infornato. I boschi di montagna forniscono la selvaggina che finisce nel piatto e le lumache che vengono cucinate in una crema al burro aromatizzata. Fuori carta, si trovano lo stinco di agnello e gli immancabili casoncelli. Gli amanti della natura possono soggiornare e raggiungere alpeggi e baite facendo trekking oppure in sella a mountain bike elettriche (nelle vicinanze c'è un noleggio) o a cavallo. Per i più atletici, ci sono possibilità di arrampicate nella Valle dei mulini dove sono presenti quattro falesie (Giambi, Rossa, San Peder e Chignol) dagli itinerari di diverse difficoltà. Tel. 0346 31103.

In Val di Scalve, prodotti dell'orto e perfino i licheni al San Marco di Pradella



La Rassegna

<https://www.lara-segna.it/cucina-in-quotidiana-gastronomia-cucina-piatti-di-montagna-e-sentieri/>

Hotel San Marco di Pradella di Schilpario

Ricette profumate all'hotel ristorante San Marco di Pradella; nel vicino orto si coltivano le patate tanto decantate per il loro gusto dal critico enogastronomico Luigi Veronelli. La cucina è tipica, rivisitata e attenta alla salute. Mea Tagliaferri e il fratello Enzo sono autori di veri capolavori, anche nell'aspetto: tra tutti, i tortelli di patate viola o con l'erba di San Pietro, il risotto alle erbe spontanee e ai fiori oppure al fiordaliso, la spalla con i licheni e le patate, i biscotti alle ortiche. Primule e calendule servono per abbellire e decorare. In sala ci sono Enzo Pizio, marito di Mea, e Pierangela Hilti, moglie di Enzo. Aperta da oltre mezzo secolo, la struttura possiede 18 camere per un soggiorno nel totale relax. Per chi ama camminare, davanti all'albergo si dipanano sentieri semplici verso il bosco, come quello delle erbe, e altri più impegnativi che conducono alla conca dei Campelli, con la sua Madonnina e l'omonimo passo. Tel. 0346 55024.

In Val Borlezza, cucina d'altipiano al Miralago di Bossico



Il benvenuto del Miralago di Bossico

Lo chef Bruno Arrighetti, proprietario con la sorella Federica e la figlia Ornella, propone le sue specialità: l'agnello al forno al limone aromatizzato al Brandy, il raviolone ripieno di funghi con crema al tartufo, il risotto dell'altopiano con verdure brasate e aromi selvatici, mantecato al tartufo e i tortelli di ricotta e ortica. Ottimi la soppressa di Bossico, lo stracchino e la formagella. Per dessert, da provare, il tiramisù montato con zucchero cotto e la zuppa di frutta e verdura con gelato ai frutti di bosco. La struttura in origine era l'antica casa contadina di famiglia, nel dopoguerra è stata trasformata in gelateria e oggi è un albergo dotato di 25 stanze. I clienti sono spesso stranieri che sostano per poi trascorrere gite al lago d'Iseo e alle città d'arte e gli amanti della natura incontaminata. Consigliata la scampagnata fino al Monte Colombina, di modesta altezza, ma che offre una suggestiva panoramica e la visita alle ville storiche che portano i nomi dei sette colli romani. Tel. 035 968008.