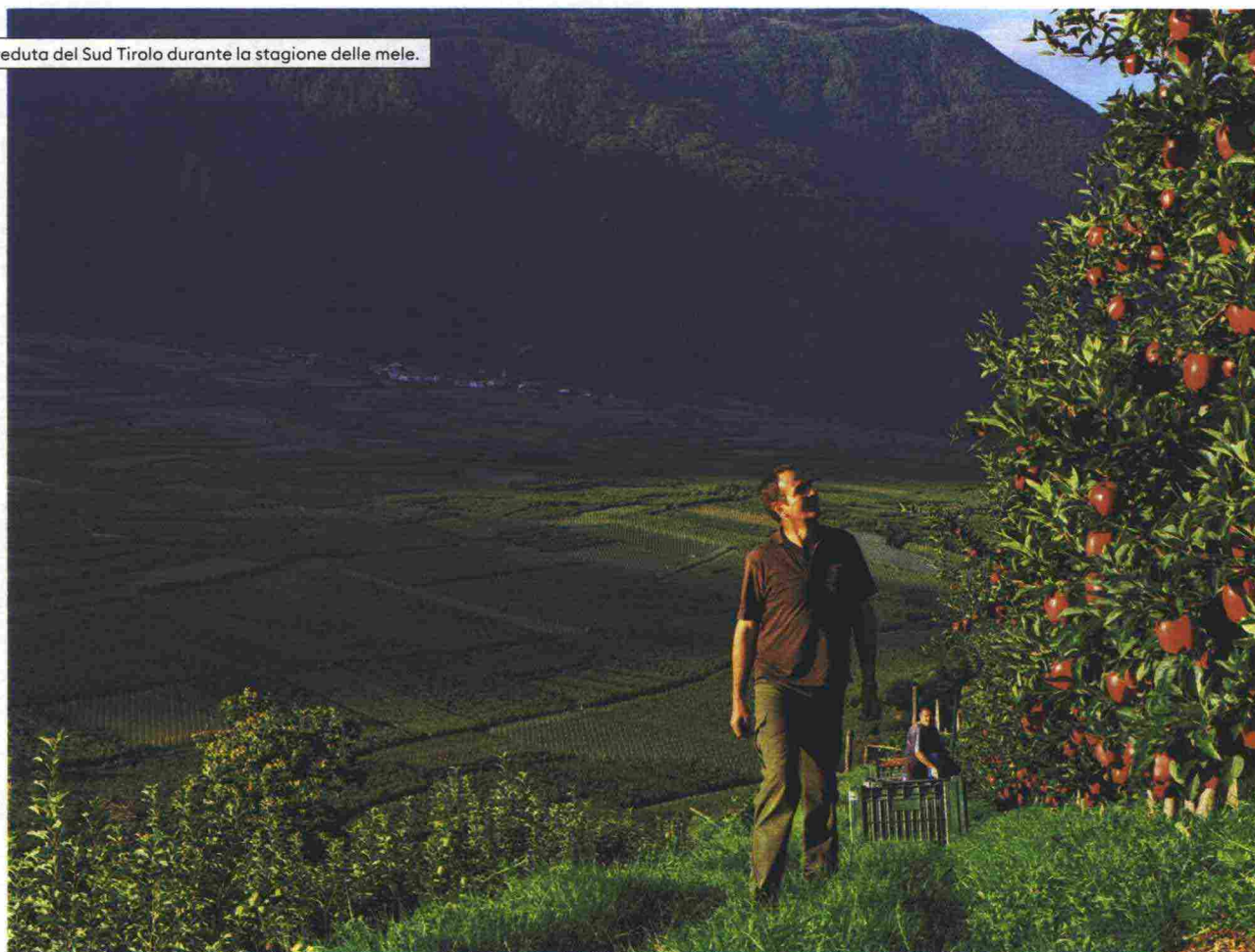


POSSO AIUTARTI?

Una veduta del Sud Tirolo durante la stagione delle mele.



ALIMENTAZIONE

Un pieno di energia con i cibi di montagna

di Manuela Soressi

Formaggi di malga, latte d'alpeggio, mele, patate rosse e viola. I prodotti che arrivano da Alpi e Appennini contengono una quota maggiore di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Cercali al super, ordinali via web o acquistali quando ti trovi sul posto

Fra le esperienze più amate dagli italiani in viaggio, dopo la degustazione della cucina in un ristorante tipico c'è la visita al mercato con i prodotti del territorio (Rapporto sul turismo enogastronomico italiano 2019 di Roberta Garibaldi). Chi torna a casa con yogurt, formaggi e ortaggi coltivati ad alta quota, oltre a sapori genuini, si assicura anche un pieno di salute. Ottenuti in terre meno sfruttate e meno inquinate, e con metodi di allevamento e produzione meno "spinti", questi prodotti sono più ricchi a livello nutrizionale: il latte di alpeggio contiene più vitamine A ed E, sottolinea una ricerca dell'università di Padova, mentre «il miele di montagna è, in genere, più ricco di sali minerali» spiega Marika Dello Russo dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del CNR di Avellino. E anche lo zafferano raccolto nell'area alpina ha i requisiti del prodotto di prima qualità, come rilevato da una ricerca dall'università di Milano. Buoni e sani, i cibi di montagna non

**SU WWW.TASTETRENTINO.IT
PUOI SCOPRIRE I PRODOTTI
TIPICI DI QUESTA TERRA,
CHI LI VENDE E I MERCATINI
DOVE TROVARLI. IN PIÙ, TUTTI
GLI ITINERARI GOURMET
LUNGO LE STRADE DEL VINO
E DEI SAPORI DEL TRENINO**



fanno bene solo alla nostra salute, ma anche a quella del nostro pianeta perché sono un capitale di tradizioni e di conoscenze, che contribuisce a conservare gli habitat naturali e la biodiversità. Difesi e coltivati da appassionati produttori (spesso eroici), rappresentano un'importante risorsa economica per zone svantaggiate e a rischio spopolamento. Trovarli non è complicato: oggi si possono comprare anche in città, in mercati e supermercati dove si riconoscono dal bollino Prodotto di montagna. E li si può acquistare online: il catalogo più fornito è quello dei prodotti a marchio Gallo Rosso, realizzati in 66 masi dell'Alto Adige (www.gallorosso.it).

DA SAPERE

Il 39% di latte e derivati e l'11% della carne prodotti in Italia arrivano da aree di montagna (fonte Convenzione delle Alpi). L'agricoltura montana in Italia vale **9,1 miliardi** di euro, di cui **6,7 miliardi** negli Appennini e **2,4 miliardi** nelle Alpi (Fondazione Montagne Italia).

FORMAGGI

Le mucche che stanno al pascolo e si nutrono prevalentemente di erba forniscono un latte con più grassi "buoni". Secondo due studi, dell'università di Torino e della Cattolica di Piacenza, contengono anche una quota maggiore di Omega 3, che hanno azione anti-infiammatoria, e di acido linoleico, con proprietà antitumorali. Una buona ragione per scegliere i formaggi fatti con latte di montagna, di cui l'Italia è straordinariamente ricca (Fontina Dop, Stelvio Dop, Montasio Dop, Bettelmatt, Provola dei Nebrodi e Asiago Dop stravecchio di malga). Molti possono essere acquistati sul web direttamente dai produttori: è il caso dello Storico Ribelle (www.formaggiobitto.com/it/shop-storico-ribelle), un formaggio di latte misto di mucca e capra che arriva dagli alpeggi delle Prealpi Orobie, e del Parmigiano Reggiano Dop "prodotto di montagna" (www.parmigianoreggiano.it/shop/prodotto_montagna/default.aspx). L'appuntamento da

non perdere? La manifestazione Cheese a Bra, (20-23 settembre): raduna produttori e casari e fa conoscere i formaggi naturali e quelli a latte crudo.

MELE

L'84% delle mele raccolte in Italia arriva dall'arco alpino, dal Piemonte al Friuli. In Alto Adige, in particolare, il mix tra esposizione al sole, forte escursione termica tra giorno e notte, clima asciutto e ventilato dà mele di alta qualità, che maturano più gradualmente e si conservano più a lungo di quelle di pianura. Lamponi, more, ribes, fragole e mirtilli crescono spontanei in montagna, dove sono anche sempre più coltivati: qui l'estate calda e breve ne concentra gli antiossidanti, che rendono la polpa particolarmente colorata. Pregiati sono i frutti rossi della Val Martello (che si trovano nei principali mercati e supermercati), dove la particolare altitudine ne rallenta la maturazione, accentuandone l'aroma e il sapore.

CEREALI

Granoturco, grano saraceno, segale: sono tanti i cereali che crescono in montagna. «Abbiamo recuperato e studiato il Mais Nero Spinoso, un'antica varietà tipica della Valle Camonica, scoprendo che più lo si coltiva in alta quota, maggiore è il contenuto di antiossidanti» spiega Luca Giupponi, ricercatore presso il polo di Edolo (Bs) dell'università della Montagna, centro d'eccellenza dell'università degli Studi di Milano. Idem per un'altra cultivar tradizionale reintrodotta dal team di Giupponi e oggi adottata da una decina di agricoltori in Valtellina: il grano saraceno "siberiano" valtellinese, diventato Presidio Slow Food, particolarmente ricco di molecole con attività antiossidante fra cui la rutina, presente 20 volte in più che in un normale grano saraceno.

PATATE

Sono un caposaldo dell'agricoltura e della cucina di montagna: quelle che crescono oltre i 400 m di altitudine contengono più vitamina C e meno zuccheri, hanno la pasta più soda e sono più "robuste", per cui non c'è bisogno di trattamenti antiparassitari e antigerminazione. Alcune produzioni sono tutelate dalla Ue, come la rossa di Colfiorito Igp e le patate della Sila Igp, ricche di amido. In molte zone gli agricoltori stanno recuperando antiche varietà, come la patata Quarantina Bianca dell'Appennino e la Turchesa del Gran Sasso.