

## i sapori In montagna

*Siamo in piena stagione di "settimane bianche" L'occasione perfetta per chi sceglie le Dolomiti di conoscere tradizioni e gastronomia di una straordinaria enclave etnico-linguistica*

# N

utriente, sostanziosa, povera, di stagione. È naturalmente a km zero: non per sensibilità ecologica, ma per impossibilità di approvvigionamenti a distanza. La cucina ladina d'antàn è questo e molto altro. Lo strepitoso comprensorio sciistico, le ferrate estive sui costoni dolomiti, le passeggiate nei silenzi innevati o sui pascoli inondati di sole, oggi regalano una cartolina molto diversa, pregiata, fiabesca. Così ambiziosa da fare di San Cassiano in Badia il cuore dell'alta cucina invernale, con la Chef's Cup organizzata ogni gennaio da Norbert Niederkofler, chef bi-stellato.

Manelle cinque valli della terra ladina — retaggio di luoghi e di tempi in cui lingua e cultura latina e retica si intrecciarono per sempre — i menù tradizionali raccontano una storia gastronomica molto più ruvida, eppure golosa. Storia di privazioni e durezza, di altezze e solitudini che permettevano pochi voli di fantasia alimentare e obbligavano a inventare piatti il più possibile appetitosi e calorici a partire dalle materie prime di madre montagna. Per fortuna, là dove gli orti non brillano per opulenza (poche verdure, soprattutto erbe selvatiche e tuberi; poca frutta, dato che pere e mele crescono più a sud) e dove anche i cereali si adeguano alla severità del paesaggio (segale, orzo, avena), mucche e pecore vivono libere e felici. Così, le farine caratterizzano sapore e consistenza di goduriose miscele di latte, uova e burro, grazie alle ricette che hanno nutrito generazioni di bambini nati e cresciuti con le Dolomiti negli occhi.

Non è una storia a tinte pastello, quella della gente ladina, costretta da uno sciagurato accordo tra Hitler e Musso-

lini — era il 21 ottobre 1939 — a scegliere entro la fine di quell'anno se emigrare nella Germania nazista, con la promessa di mantenere la proprietà di case e campi, o restare in Italia perdendo lo status di minoranza linguistica e sotto la minaccia di essere spostata a forza nel sud Italia, senza casa né lavoro. Il tutto, con l'obiettivo di eliminare "la macchia grigia", come Mussolini aveva battezzato i ladini. La legge "Option für Deutschland" diede i suoi frutti: oltre l'85 per cento dei ladini — 75 mila persone — emigrò a nord, e rimase, causò lo scoppio della Seconda guerra mondiale. Senza fortuna anche il destino di chi rimase in Italia: la comunità originaria venne frammentata in due regioni, tre province e una manciata di comuni, sparsi soprattutto nel Bellunese: oggi, Cortina e Fodom (Livinallongo) con Colle di Santa Lucia appartengono alla provincia di Belluno, Fassa alla provincia di Trento, Gardena e Badia a quella di Bolzano.

Ma dove la politica divide, la cucina sa unire. E i 35 mila ladini che vivono tra Cortina d'Ampezzo e la Val Badia, ancora si riconoscono in un ventaglio di piatti senza tempo, soprattutto nelle zone dove la cultura montana ha saputo meglio contenere e armonizzare i flussi turistici, secondo quella che il ladino doc Michil Costa definisce «la coscienza del limite». Sua l'idea del progetto "Quo Vadis": nei locali associati, che praticano controllo di filiera e km zero, i menù propongono il meglio della tradizione ladina, compresa la sana abitudine di mettere la casseruola in mezzo al tavolo per mantenere vivo il senso della condivisione: zuppe di farina tostata, polenta, qualche stufato, infusi d'erbe, distillati, dolci ingentiliti da marmellate strepitose.

Se siete in zona, sconfinare verso Sappada, minuscola enclave di origine germanica, dove due famiglie di gastronomi straordinari — i Meroi del ristorante "Lute" e i Casciaro della "Bottega di Sappada" — vi faranno scoprire le meraviglie della cucina ladina-non ladina. Un distillato di sambuco chiuderà al meglio la giornata.

## Nel regno dei piatti poveri ma buoni

LICIA GRANELLO

# Cucina Ladina

STORIA ILLUSTRATA PER RAGAZZI



**21° VOLUME**  
Dalla pace di Versailles  
alla 2ª Guerra Mondiale



visita il sito: <http://ed.espresso.repubblica.it/storiaillustrata>

**IN EDICOLA. la Repubblica L'espresso**

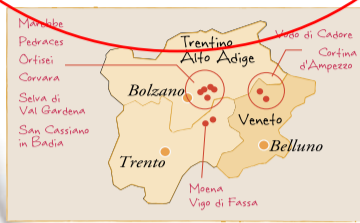
Se hai perso una delle precedenti uscite rivolgiti al tuo edicolante di fiducia o al servizio clienti 199.744.744 (02.60732459 per chi chiama da telefoni pubblici o cellulari). Il costo massimo della telefonata da rete fissa è di 14,26 cent di euro al minuto + 6,19 cent di euro alla risposta, IVA inclusa.

Opera composta da 24 libri.

## itinerari



**Michil Costa è un'anima colta della terra ladina. Gestisce con la famiglia l'hotel "La Perla" di Corvara, con ristorante stellato, dove l'ospitalità è all'insegna del turismo responsabile: alimenti bio e a km zero, bioarchitettura, strenua difesa dell'ambiente**



### DOVE DORMIRE

**HOTEL FONTANA**  
Strada De Valongia 36 38039  
Vigo di Fassa (TN)  
Tel. 0462-769090  
Mezza pensione da 75 euro

**ALPENHOTEL RAINELL**  
Via Vidalong 19 Ortisei  
Tel. 0471-796145  
Camera doppia da 70 euro  
con colazione

**LA SIRIOLA**  
Strada Prè de Vi 31  
Località Armentarola  
Tel. 0471-849445  
Camera doppia da 170 euro,  
colazione inclusa

**HOTEL MACIACONI**  
Selva di Val Gardena  
Tel. 0471-793500  
Doppia da 90 euro, colaz. inclusa

**CALDARA B&B**  
Via Faloria 46/a  
Cortina d'Ampezzo  
Tel. 348-2668378  
Camera doppia da 65 euro

### DOVE MANGIARE

**LA STÙA DI MICHIL**  
Strada Col Alt 105  
Corvara  
Tel. 0471-831000  
Chiuso lunedì, menù da 50 euro

**MALGA PANNA**  
Via Costalunga 56  
Moena (Trento)  
Tel. 0462-573489  
Menù da 30 euro

**LOCANDA MASO RUNCH**  
Località Runch 11  
Pedraces (Bolzano)  
Tel. 0471-839796  
Menù da 30 euro

**OSTERIA L'MURIN**  
Strada Col Alt 105  
Corvara (Bolzano)  
Tel. 0471-831000  
Menù da 25 euro

**ST. HUBERTUS**  
Strada Micura de Rù 2  
San Cassiano in Badia  
Tel. 0471-849500  
Menù da 80 euro

### DOVE COMPRARE

**MACELLERIA BOCARIA**  
CRAFFONARA  
Zwischenwasser 14  
Mareo  
Tel. 0474-503642

**AGRITURISMO LÜCH DA PCÈI**  
Strada Pecei 17  
San Cassiano  
Tel. 0471-849286

**PANIFICIO COSTNER**  
Strada Pedraces 35  
Pedraces  
Tel. 0471-83961

**PASTICCERIA ALVERÀ**  
Corso Italia 191  
Cortina d'Ampezzo  
Tel. 0436-862040

**MALGA CIAUTA**  
Località Ciauta  
Vodo di Cadore  
Tel. 336-400603



### Jopa arestida

La minestra di farina bruciata, conosciuta anche come *brennsuppe* o *bro brusà*, è tipica di molte valli dell'Alto Adige. Fatta con burro, farina e acqua, è la zuppa della colazione. Dentro, anche pane duro grattugiato



### Jüfa

Una crema golosa, realizzata con latte, acqua e farina di grano saraceno. La versione "baby", zuccherata, *jüfa da pop*, ha consistenza semi-liquida (deve passare nel biberon). Gli adulti la consumano attingendo dalla pentola, in mezzo alla tavola



### Panicia

È un sostanzioso piatto unico, la zuppa d'orzo con stinco di maiale dalla cottura lentissima. Soffritto lo speck a dadini, si aggiungono verdure dell'orto (cipolle, patate, porri, carote, sedano, tagliate a listarelle), carne affumicata e orzo lavato



### Zigher

Forma conica o a pera, per il formaggio d'alpeggio "grigio", di origine celtica, il cui nome deriva dal tedesco *ziege*, capra. Ha pasta tenera, aromatizzata con pepe ed erba cipollina, e molto odorosa. Resistono nella produzione un paio di latterie cooperative

## Carolina e Alex dieta da campioni

CAROLINA KOSTNER E ALEX SCHWAZER

Siamo cresciuti, io e Alex, con la cucina altoatesina, siamo diventati atleti conciliando la nostra passione per i piatti tipici con la dieta degli sportivi. Abbiamo dovuto fare rinunce, ma non troppe, perché il cibo nelle nostre valli ha cresciuto tanti campioni: nello sci, nello slittino, nel pattinaggio artistico che io pratico sin da bambina, nella marcia che ha fatto di Alex un campione olimpico a Pechino. Dunque parliamo di quella cucina che ci riporta ai ricordi d'infanzia e ai profumi della nostra terra: una nostalgia che prende soprattutto me, che sono ladina ma vivo in Baviera, a Oberstdorf, e spesso vorrei addentare i canederli, o i krafuncin, una specie di raviolo con gli spinaci che nella mani della zia Margherita diventa un'opera d'arte. In questo sono lontana da Alex, che è assolutamente negato ai fornelli ma da bravo buongustaio adora la cucina altoatesina e tra i tanti, troppi, piatti che gli piacciono preferisce il riso al latte.

Quei sapori ci sono rimasti dentro sin da quando li abbiamo conosciuti la prima volta: Alex da piccolo faceva scorpacciate di latticini e di formaggio Zigher, fatto con quel latte gustoso che viene dai masi d'alta montagna; io preferivo la mosa con burro fuso, una specie di semolino con latte, farina, acqua e sale. In una famiglia di futuri sportivi le abitudini erano le stesse, anche se una bambina promettente sui pattini dovrebbe mangiare in un modo diverso dai fratelli, soprattutto da Simon che è diventato giocatore di hockey. Invece no, a tavola noi fratellini Kostner facevamo grandi abbuffate di wiener-schnitzel con patatine fritte. Una golosità che ho dovuto presto abbandonare, man mano che crescevo e diventavo atleta: grasso e burro sono proprio incompatibili con la dieta ferrea delle pattinatrici. Ma anche dei marciatori: una medaglia d'oro val bene qualche privazione. Anche se io continuo ad apprezzare i canederli con i fagioli e i crauti, basta che non siano troppo conditi con lo speck, mentre Alex ha maturato una convinzione che metterebbe d'accordo tutti i medici: bisogna solo imparare a condire meno le cose, ecco la sua massima a tavola. Saggio e avveduto, quanto incapace in cucina, pronto a lasciar fare tutto a me, che ad Oberstdorf riservo sempre una sorpresa ai miei ospiti: non canederli, né krafuncin, ma pizza e spaghetti che preparo per gli amici e i membri del team.

So che deludo chi si aspetta esibizioni di cucina ladina ma il problema è questo: chi ha assaggiato, come noi, un piatto tipico delle valli cucinato con amore ed esperienza, come fanno le nostre mamme Patrizia e Maria Luisa, non se la sente di improvvisare. Molto più facile affidarsi alla fiera del carboidrato, o ai dolci, a una torta al cioccolato che io e Alex siamo riusciti a preparare insieme per il compleanno di Laura, la mia maestra di danza, grazie a un piccolo trucco: a guidarci al telefono da Ortisei c'era mamma Patrizia. E poi va detto che c'è ladino e ladino: ogni valle ha i suoi piatti forti. Io per esempio non mangio le frittelle tipiche di Castelrotto, le fortaies, e nemmeno i buchteln che vanno tanto di moda. Stesso discorso per la jopa arestida, la minestra di farina bruciata. Invece dico sì alla crema che chiamiamo jüfa, alla zuppa d'orzo panicia con carota e sedano, alla omelette pösl, e impazzisco, sul serio, per le mele fritte: preparo una pastella densa con latte, farina, zucchero; taglio a fette le mele; le faccio friggere, poi le cospargo con una nevicata di zucchero a velo. Una debolezza, ma in fondo sono vice-campionessa del mondo: posso essere perdonata? (Testo raccolto da Mattia Chiusano)



### Fortaies

Gli *strauben*, superclassiche frittelle di Carnevale preparate con farina, latte, burro, uova e grappa, vengono colate nell'olio bollente di cottura per mezzo di un imbuto. Si servono cosparse di zucchero a velo, insieme a frutta sciropata o purea di mele



### Pösl

Doppia dizione (*kaiserschmarrn*) per l'omelette dolce "spezzata", con marmellata di mirtilli rossi. Alla pastella di latte, tuorli e farina, si aggiungono bianchi a neve e uva passa. Cottura in padella col burro, rifinitura in forno e abbondante zucchero a velo



### Pücia

Si impastava nella "stua" e si cuoceva due volte l'anno, a inizio e fine inverno – e solo con luna crescente! – il pane di segale e frumento, destinato a durare per mesi. Tra gli ingredienti, oltre al lievito madre, semi di cumino, sale e trigonella di prato



### Buchteln

Morbide e invitanti, le paste dolci farcite con marmellata di frutti rossi. Impasto con farina, latte, burro, zucchero e scorza di limone, cottura al forno fino a doratura. Si servono accompagnate da una crema d'uovo, latte e vaniglia, passata al setaccio

1.200

i km quadrati del territorio

3.343

i metri di altitudine della Marmolada

35.000

gli abitanti ladini

5

le valli: Fassa, Gardena, Badia, Cortina e Fodom