Polenta taragna

Piatti del Trentino Alto Adige. Stai programmando **un viaggio in Trentino Alto Adige**? Stai cercando di sperimentare il meglio della cultura locale? Non c'è modo migliore che scoprire la cucina autentica.
Non solo maestose montagne e panorami da cartolina. Il Trentino Alto Adige offre panorami mozzafiato e alle attività all'aria aperta. Oltretutto offre una serie di piatti locali che meritano di essere esplorati e assaporati.

Alla scoperta della cucina del Trentino Alto Adige: un'introduzione ai piatti locali

Quando si parla di cucina, il Trentino Alto Adige è pieno di sorprese.
Dai sostanziosi piatti di polenta ai rustici canederli. Ogni boccone è in grado di riempire i sensi di sapori straordinari e condurre in **un viaggio gastronomico indimenticabile.** Il Trentino si trova nel nord Italia e confina ad est con l'Austria.

Spaetzle

Questa influenza interculturale ha contribuito alla varietà di ingredienti utilizzati nella cucina trentina e in alcuni dei suoi piatti più iconici. Dalle paste fresche come gli **Spatzle e i Tortei di patate alla Minestra da orz e i canederli.** Tutti

questi piatti riuniscono sapori e ingredienti tipici di questa zona. Per quanto riguarda i secondi piatti, **il pescato locale come branzino o trota** fa la sua comparsa nei menù tradizionali. Anche durante il periodo di quaresima o nei mesi estivi.
Gli amanti del formaggio, invece, apprezzeranno la gamma di varietà alpine prodotte: dai formaggi di vacca a pasta dura come il Puzzone di Moena.

E c'è posto anche gli amanti del **vino**. La produzione di vini di qualità intorno al Lago di Garda, tra cui il **Valpolicella DOC, il Lugana DOC e il bianco Custoza Doc**, si abbinano perfettamente ai piatti di questa zona. Per dessert, si può scegliere tra lo **strudel di mele**. Riunisce le mele in una crosta di pasta sfoglia. Qualcosa di simile sarebbe stato servito anche alle corti imperiali . Più semplice ma altrettanto delizioso lo **zelten**, un dolce a base di frutta secca e canditi.

Polenta

Polenta taragna e canederli, primi piatti del territorio

Iniziamo il nostro viaggio enogastronomico alla scoperta dei primi piatti tradizionali.
Uno dei piatti più iconici del Trentino è la polenta taragna.
A base di farina di grano saraceno farcita con formaggio, foglie di cavolo a cubetti, pancetta ed erbe aromatiche. Questo piatto esiste da secoli ed è celebrato per la sua combinazione unica di sapori che lo rendono inconfondibilmente

delizioso.
Inizialmente era un pasto riservato solo alle occasioni speciali per la sua complessità nella preparazione. Oggi la Polenta Taragna è oggi diventata una delle prelibatezze locali più amate anche dai turisti.

Non degli semplici gnocchi, bensì un primo piatto saporito e gustoso che proviene dalla cucina povera.
I **canederli sono una tipologia di pasta fresca** a base di pane raffermo, latte e formaggio abbinati con speck, erbe fresche ed altri salumi.
I canederli, anche detti **Tiroler Knödel**, vengono poi cotti in abbondante acqua calda per pochi minuti. Vengono poi conditi nei più disparati modi oppure è possibile servirli semplicemente in brodo.
Dove gustarli?
In generale in tutta la regione, ma soprattutto nella zona del **Tirolo**.

Un piatto che si distingue sono **gli spaetzle tirolesi.**
Questo tradizionale piatto austriaco, molto diffuso nel Sud Tirolo, è fatto con farina e uova ed è stato un alimento base in questa regione per secoli.
La storia degli spaetzle tirolesi risale alla fine del XVII secolo. Un un mugnaio decise di utilizzare gli avanzi di farina facendoli semplicemente cadere e cuocere nell’acqua bollente.
Ha chiamato questa combinazione “schwäbisch teig”.
Nel tempo, questa ricetta si è evoluta in quello che oggi è noto come Spaetzle tirolese o Knöpfle in tedesco; piccoli tocchetti di pasta simili a gnocchi apprezzati nella cucina tirolese oggi.

Canederli

Piatti a base di pesce e carne del Trentino Alto Adige

E dopo una carrellata di primi piatti, passiamo ai **secondi sia di carne che di pesce.**
Dalla famosa **Carne Salada**, un insaccato di carne bovina o equina salata con sale, aglio e foglie di salvia, alla **Trota dell'Adige** – una prelibata trota d'acqua dolce che si trova nel fiume Adige – questi piatti sono stati apprezzati da gente del posto e turisti per secoli.

La Carne Salada esiste fin dal Medioevo, quando veniva usata per conservare il cibo durante i lunghi inverni.
Oggi rimane una delle eccellenze trentine: gustosi straccetti di tenera carne che vengono salati e lasciati riposare prima di essere serviti cotti.
Questo popolare piatto può essere trovato in molti ristoranti in tutto il Trentino, oltre ad essere venduto direttamente ai consumatori nei mercati alimentari di tutta la regione.
La Carne Salada è anche un'ottima aggiunta ad altri piatti come zuppe o stufati; il suo sapore intenso si abbina particolarmente bene con sughi a base di pomodoro.

Parlando invece di piatti a base di pesce, la **Trota dell'Adige** è un'altra delle proposte gastronomiche più amate dai trentini: un pesce mite dalle deliziose striature carnose che prende il nome dal fiume Adige dove oggi vive in abbondanza.
Tra le ricette tradizionali ci sono **i filetti di trota fritti** ricoperti da farina e prezzemolo o **la trota al vapore**

accompagnata da salsa al vino bianco e capperi.

E se queste specialità non fossero sufficienti a saziarvi, il consiglio è di assaggiare anche il **rösti**: un disco croccante di patate grattugiate.
In realtà la paternità di questo piatto è svizzera, ma è in Trantino Alto Adige che la ricetta si è raffinata ed oggi esiste persino la **Confraternita della Torta e del Tortel di Patate**

Trota

Piatti dolci della tradizione del Trentino Alto Adige

E per finire al meglio il pasto e a scoperta del Trentino Alto Adige **non può mancare un dolce**.

Il Trentino ha alcuni dei migliori dolci italiani.
Un dolce trentino assolutamente da provare è **lo Strudel di Mele**.
Questa pasta dolce è composta da strati friabili ripieni di deliziose mele cotte nel burro e zucchero, con sentori di cannella.

Questo piatto classico può essere una colazione o uno spuntino fantastico: prova a mangiarlo con dello yogurt per una cremosità extra!

I Pasticcini di Lago sono, invece, dei piccoli biscotti a forma di pesce fatti con pinoli, zucchero e albume d'uovo che tradizionalmente venivano regalati tra il personale che vivevano intorno al Lago di Garda.

Di Silvia Guelpa

Strudel di mele

INFORMAZIONI:

https://www.mammainviaggio.it/i-migliori-villaggi-e-campeggi-in-trentino-alto-adige/

ARTICOLI CORRELATI:

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/enogastronomia-dintorni/cucina-sana-e-gustosa-senza-glutine/

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/alberghi-location/vinum-hotels-gli-alberghi-

altoatesini-del-vino/