

MATERIA PRIMA

il manuale
del sapore locale

***“MANGIARE È
INCORPORARE
UN TERRITORIO”***

Jean Brunhes

TUTTO IL BUONO DEL GARDA TRENTINO

Valorizzare i prodotti locali
per trasformare la vacanza nel
Garda Trentino in un'esperienza
indimenticabile.

gardatrentino.it/MateriaPrima

È questo l'obiettivo di **Vacanze con Gusto**, un progetto nato ormai diversi anni fa per unire il mondo della ristorazione e le aziende agricole del territorio, per creare una rete virtuosa e per far arrivare sui tavoli dei ristoranti i sapori più autentici e genuini del Garda Trentino.

Ed è qui che i ristoratori e i loro team giocano un ruolo fondamentale nel comunicare all'ospite il valore di ciò che trova nel piatto.

Per venire in loro aiuto e supportarli in questo compito importante, abbiamo ideato questa guida che riassume le caratteristiche e le particolarità dei principali prodotti **made in Garda Trentino.**

INDICE

Local? Sì, grazie	6
Qualche ostacolo... e le soluzioni!	10
A ogni prodotto la sua stagione	12
Olio extra vergine di oliva	18
Vino	20
Vino Santo Trentino	24
Grappe, amari, liquori e distillati	26
Birra artigianale	29
Carne salada	30
Pesce d'acqua dolce	32
Formaggi	34
Verdure di montagna	35
Broccolo di Torbole	36
Patate	38
Noce del Bleggio	39
Maroni	40
Susina di Dro	42
Miele	43
Erbe spontanee	44
Caffè	46
Farina	48
Cos'è la qualità?	50
Dimensione locale, impatto globale	54
Il tuo menù	56
Stay Young	60
Eventi enogastronomici	62

LOCAL? SÌ, GRAZIE

Acquistare local o a km 0 è molto più di un semplice trend.

È piuttosto una filosofia imprenditoriale che ha un impatto positivo sull'economia locale, sull'ambiente e, soprattutto, sulla qualità dei piatti preparati in cucina.

Perché quindi scegliere ingredienti locali per il tuo ristorante?

Freschezza e qualità: comperare ingredienti locali significa avere prodotti sempre freschi in cucina, esaltando così il gusto dei tuoi piatti e stimolando la creatività dei tuoi chef.

Sostegno all'economia locale:

l'approvvigionamento a km 0 fa circolare denaro nella tua comunità, sostenendo agricoltori e produttori locali.

Costruzione di relazioni: collaborare con i produttori della zona alimenta la fiducia e crea trasparenza.

Inoltre, è un ottimo modo per scoprire storie e aneddoti da condividere con chi siede a tavola nel tuo ristorante.

Sapori unici e identitari: introdurre nel tuo menù sapori distintivi e autentici ti differenzia dalla concorrenza e ti aiuta a posizionarti sul mercato.

Sostenibilità ambientale: l'uso regolare di prodotti locali riduce l'impatto ambientale del tuo ristorante, attrae una clientela consapevole e migliora la tua reputazione.

Protezione del paesaggio: sostenere l'agricoltura locale preserva i paesaggi naturali e il carattere rurale delle comunità.

Soddisfazione dei clienti: sempre più persone sono attente alla provenienza dei prodotti. Scegliendo ingredienti a km 0, rispondi alla crescente domanda di cibi locali freschi, attirando una clientela che apprezza il valore della tua scelta ed è disposta a spendere di più pur di gustare piatti genuini.

Menù stagionale e diversificato: con ingredienti locali, puoi creare un menù dinamico che celebra la freschezza e la varietà delle stagioni.

OSTERIA LE SERVITE

Arco

“Abbiamo scelto di puntare sui produttori locali: molti dei nostri ingredienti nascono in aziende del territorio. Questo si nota soprattutto nella nostra carta dei vini, dove le etichette trentine sono decisamente in maggioranza.”

Alessandro Manzana
Ristoratore

FILIERA CORTA

Riduce i passaggi tra produttore e consumatore, favorendo l'acquisto diretto di prodotti locali. Questo garantisce freschezza e qualità, sostiene l'economia locale e diminuisce l'impatto ambientale. Promuove una relazione più stretta tra chi produce e chi consuma.



**“Siamo tanti piccoli produttori.
Abbiamo scelto di unirci per avere un
luogo di confronto, per crescere insieme
e per costruire una rete di distribuzione
commerciale più efficace, per far arrivare
i nostri prodotti sugli scaffali dei negozi
e sulle tavole delle strutture ricettive
della zona.”**

Cristian Malacarne
Agricoltore e Presidente Deges

RETE

Un gruppo di piccole aziende agricole che fanno rete per presentarsi sul mercato come interlocutore unico e organizzato, senza però perdere le specificità che diventano punto di forza e fattore differenziante.



QUALCHE OSTACOLO...

Certo, orientare la propria spesa al km 0 presenta anche delle difficoltà in più rispetto al metodo classico di rifornimento tramite la grande distribuzione.

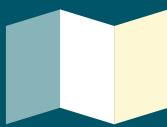
Per esempio:

- varietà limitata di prodotti disponibili
- disponibilità legata al calendario di produzione stagionale
- costi più elevati
- sistema di trasporto e consegna non strutturato

...E LE SOLUZIONI!

Tuttavia, si tratta di aspetti che si possono facilmente affrontare e risolvere.

Anzi, alcuni di questi – con la giusta strategia e il tuo acume – possono essere trasformati in un punto di forza.



Pianifica in anticipo il tuo menù: potrai organizzare la spesa e variare la proposta in base alla disponibilità dei prodotti.



Collabora con fornitori diversi: in questo modo riduci il rischio di terminare o di non trovare un determinato prodotto.



Punta su marmellate e conserve per arricchire la tua dispensa e poter consumare i prodotti locali anche fuori stagione, proprio come si faceva una volta.



Imposta il menù in base alla stagionalità degli ingredienti: così facendo limiterai i problemi di approvvigionamento e potrai offrire ai tuoi ospiti una selezione più varia di pietanze.



Comunica agli ospiti la tua scelta di seguire la produzione stagionale: è un punto chiave per proporti come realtà sostenibile e attenta alla bontà degli ingredienti.



Assicurati che il personale sia informato e formato in modo adeguato, così da poter spiegare agli ospiti la tua scelta sostenibile, evidenziandone l'impatto positivo.



Ottimizza le consegne collaborando con altre realtà locali: in breve tempo entrerai a far parte di un network che ti permetterà di accedere a corsie preferenziali di consegna, oltre che di dividere i costi di trasporto!



Gli ospiti sono spesso disposti a pagare di più per un piatto preparato con prodotti locali freschi: l'importante è **comunicare con chiarezza questo valore** e motivare il prezzo più alto.

RISTORANTE LA CASINA

Drena

“Il mio ristorante si trova proprio al limitare del bosco, a pochi passi dal castagneto di famiglia. E forse proprio da questa posizione particolare è nata la filosofia che ispira i miei piatti, ovvero ‘Natura creativa dal bosco’. Ho scelto infatti di spalancare le porte della mia cucina a quella natura così vicina, assecondandone i ritmi e cogliendo, in base alle stagioni, le opportunità che mi offriva per personalizzare il mio menù.”

Giada Miori
Lady Chef

STAGIONALITÀ

Utilizzare ingredienti di stagione è una mossa vincente da più punti di vista. Per esempio, i prodotti freschi hanno una qualità più elevata rispetto ai conservati ed esprimono al meglio il loro gusto. Inoltre, cambiando spesso, permettono di variare molto il menù, stimolando la creatività dello chef e offrendo un'alternativa sempre diversa all'ospite.

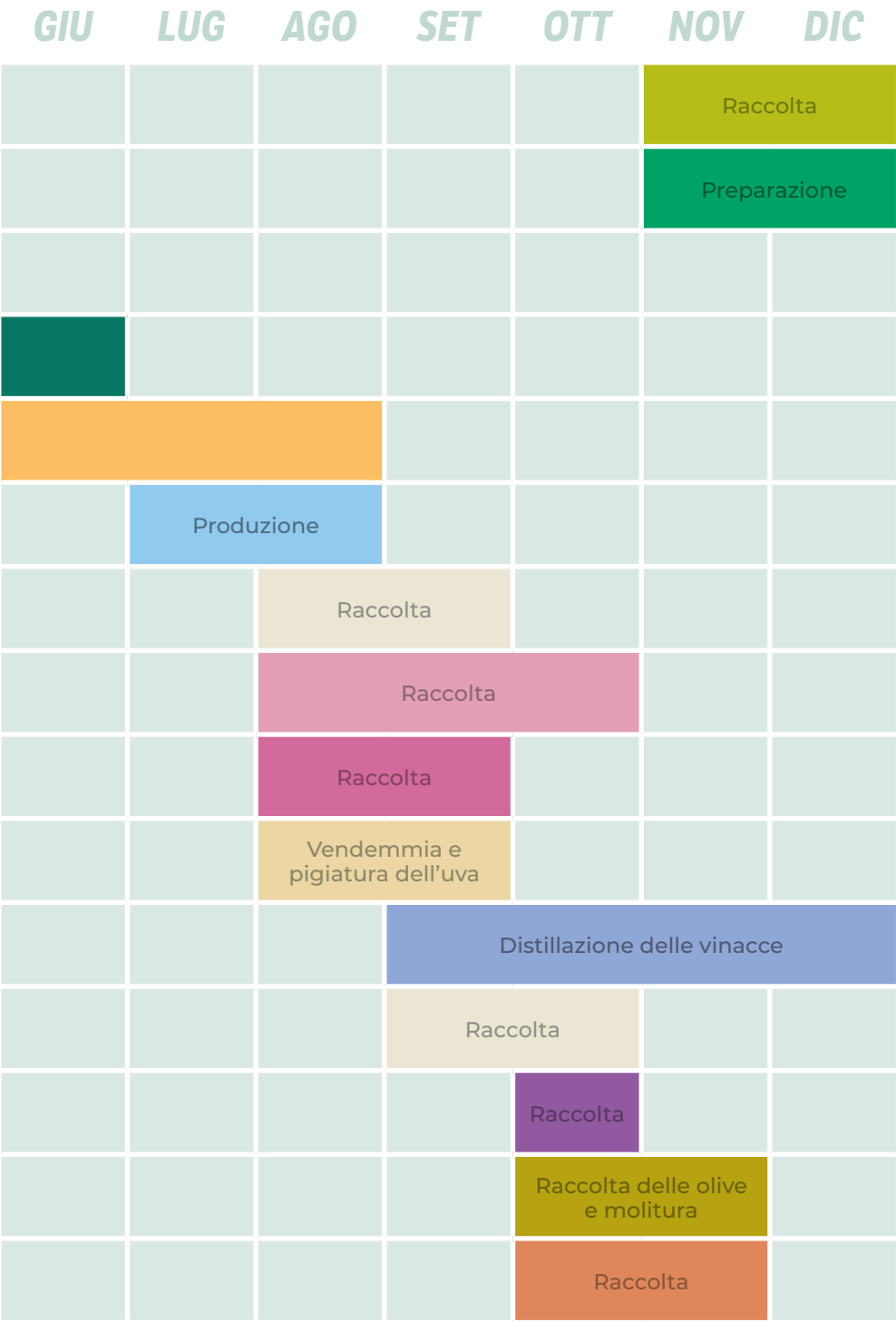


A OGNI PRODOTTO LA SUA STAGIONE

La stagionalità dei prodotti è l'ingrediente chiave per una ristorazione sostenibile.

Per sapere sempre quando trovare il meglio della produzione abbiamo preparato per te un **calendario stagionale ad hoc**.

		GEN	FEB	MAR	APR	MAG
	BROCCOLO DI TORBOLE	Raccolta				
	CRAUTI BIO VAL DI GRESTA	Preparazione				
	VINO SANTO TRENINO			Spremitura		
	ERBE SPONTANEE				Raccolta	
	MIELE				Produzione	
	FORMAGGI DI MALGA					
	MAIS					
	PATATE					
	SUSINE DI DRO					
	VINO					
	GRAPPA					
	GRANO SARACENO					
	NOCI DEL BLEGGIO					
	OLIO E.V.O.					
	MARONI					



I PRODOTTI DEL GARDA TRENTINO

“Il cibo è la chiave per conoscere un territorio: ogni ingrediente racconta la storia del luogo da cui proviene”

Alice Waters

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Nelle bottiglie di olio extra vergine di oliva è racchiusa una tradizione lunga millenni. In **oltre 2.000 anni di storia**, questa pianta tipicamente mediterranea si è trasformata in un **simbolo del territorio gardesano** – oltre che in una **risorsa economica preziosa** e in un **ingrediente essenziale dell'alimentazione** e della ristorazione locale.

Ed è proprio in fatto di olivicoltura che il Garda Trentino vanta un primato assoluto: la nostra è la **zona di coltivazione tradizionale dell'olivo situata più a nord del mondo**, con olivi estremi che si spingono oltre il 46° parallelo. Questo è reso possibile dall'influenza del Lago di Garda e dall'alternanza dei venti Òra e Pèler che creano un **microclima mediterraneo in un contesto alpino**.

L'olio extra vergine di oliva Garda DOP Trentino è uno dei pochi oli extra vergine di oliva italiani a soddisfare i rigidi criteri della DOP, una certificazione che attesta il **legame tra un prodotto enogastronomico e il territorio di cui è espressione**.

La specie di olivo coltivata per la produzione di olio è una sola, l'**Olea europaea**, mentre esistono più **varietà di olive che prendono il nome di cultivar**. Le varie cultivar si distinguono per colore, forma, dimensioni, tempi di maturazione, resistenza ai parassiti e proprietà organolettiche.

La **cultivar autoctona del Garda Trentino è la Casaliva**, a cui appartengono quasi tutte le piante coltivate dall'Alto Garda alla Valle dei Laghi.

CURIOSITÀ

Ricetta della tradizione

PAN DI MOLCHE

Un pane che ci ricorda l'importanza di non sprecare risorse preziose – proprio come facevano un tempo le famiglie contadine.

L'ingrediente che insaporisce questo pane racconta la tradizione dell'olivicoltura del Garda Trentino: le molche erano una **pasta grezza di olive particolarmente amara ricavata dai residui della spremitura del frutto o dalle olive rimaste a terra** al termine della raccolta, composta dalla buccia e dalla polpa.

Oggi le molche continuano a essere prodotte, ma la lavorazione è cambiata e prevede l'impiego dell'oliva intera e una procedura molto precisa.

Carta dell'olio

È uno strumento ideato per far conoscere meglio l'olio extra vergine di oliva alle persone che si siedono al tavolo di uno dei ristoranti del Garda Trentino – ma è utile anche per il personale che si occupa di loro.

La carta riassume tutte le informazioni principali su questo prodotto:

- **che cos'è una cultivar e quali cultivar** si trovano nel Garda Trentino
- **tutorial** per la degustazione
- **glossario** della degustazione
- schede informative dedicate ai **singoli oli con consigli per l'abbinamento**

VINO

Passeggiando nella **Valle dei Laghi**, nella **Valle di Cavedine**, nell'**Alto Garda** e sui **terrazzamenti di Tenno** è facile imbattersi in vigneti e colline vitate. Il particolare microclima e l'influsso dell'Øra fanno di queste zone delle **aree tradizionalmente vocate alla viticoltura**. **Terra di distillerie e aziende vinicole**, qui si coltivano sia varietà bianche che rosse, internazionali e autoctone.

Negli ultimi anni, soprattutto grazie all'**introduzione di vitigni resistenti**, nel Garda Trentino la viticoltura sta vivendo un periodo di crescita. I vitigni resistenti richiedono meno trattamenti fitosanitari e comportano un notevole risparmio economico. Inoltre, l'utilizzo di vitigni resistenti contribuisce a salvaguardare la coltivazione della vite anche in zone più remote, preservando così l'ecosistema agricolo.

Il termine autoctono indica quelle **varietà di viti coltivate nel territorio di origine del vitigno**, assumendone le caratteristiche e la tipicità. In Trentino sono presenti tre vitigni autoctoni: **la Nosiola, il Marzemino e il Teroldego**.

CURIOSITÀ

NOSIOLA

È l'unico vitigno autoctono a bacca bianca sopravvissuto alla ricostruzione viticola post-fillossera*. La zona tipica di produzione è la Valle dei Laghi, dove è utilizzato anche per la produzione del tradizionale **Vino Santo Trentino DOC**.

Il nome di questo vitigno ricorda la nocciola ed è proprio il sentore del frutto acerbo del nocciolo selvatico a emergere all'assaggio. Il **vino bianco** che se ne ricava stupisce per la sua versatilità: ottimo l'abbinamento con i piatti a base di pesce di acqua dolce, le minestre di verdure e le carni bianche.



A partire dal 1870 si diffonde in tutta Europa la fillossera, un insetto giunto dall'America che danneggia le radici della vite europea provocandone in breve tempo la morte. Dopo numerosi tentativi per arginare questa piaga, la soluzione arriva con la tecnica del portinnesto da vite americana, resistente a questo parassita.

L'innesto consistente nell'inserire in una pianta (detta portainnesto) una parte di un'altra pianta (detta nesto) di specie o varietà diversa per ottenere un nuovo individuo.

MARZEMINO

Conosciuto nella zona di Rovereto fin dai tempi del dominio veneziano nel XV secolo, oggi è coltivato nella zona ben delimitata della Vallagarina. Il vino ottenuto da questo vitigno ha un colore rosso rubino, un profumo che richiama la violetta, un gusto di medio corpo, pieno ed equilibrato e di facile beva. Si abbina bene ai salumi e alle salsicce del territorio, alla polenta con i funghi, agli arrosti di carni bianche e di maiale e ai formaggi stagionati.

TEROLDEGO

Prima DOC varietale riconosciuta in Trentino nel 1971, il Teroldego è presente tra le valli trentine già dal 1300, principalmente nella Piana Rotaliana.

Il vino che si ricava da questo vitigno autoctono profuma di mora selvatica, mirtillo, lampone e viola, con accenni di menta. Per il suo colore rosso dalla tonalità purpurea tra i più scuri al mondo, la leggenda lo paragona al colore del sangue di drago.

REBO

Con l'intento di sostituire il Merlot nelle zone climaticamente meno adatte alla coltivazione di questo vitigno, nella prima metà del Novecento **Rebo Rigotti** – ricercatore della stazione sperimentale dell'Istituto agrario di San Michele all'Adige –

crea **un nuovo vitigno: il Rebo, un incrocio tra Teroldego e Merlot**. La diffusione del Rebo è partita dalla **Valle dei Laghi**, dove le temperature miti, le acque dei laghi e

la buona ventilazione danno vita a un microclima ideale per la coltivazione della vite. La colorazione tipica di questo vino è il classico rosso rubino brillante. Al naso rivela sentori di ciliegia, prugna, ribes, mora e una lieve nota speziata ed erbacea. Al gusto si presenta caldo e morbido.

Il Rebo si abbina bene alle carni rosse, alle costate di manzo, alle grigliate e alle costole di agnello.

Dal Rebo nasce anche il **Reboro**, un vino rosso di grande struttura e dai profumi intensi di frutta rossa matura e confettura, prodotto con i **grappoli lasciati appassire sulle arèle**.

TRENTODOC

Corre l'anno 1902 quando l'enologo Giulio Ferrari nota una spiccata somiglianza orografica e climatica fra la Champagne e il Trentino. È proprio questa scoperta a spingere sempre più viticoltori ad adottare il processo di spumantizzazione. **Nel 1993 lo spumante metodo classico trentino ottiene il riconoscimento della DOC.**

Metodo classico e metodo Charmat a confronto

I principali metodi di produzione dello spumante sono il metodo Charmat (o Martinotti), adottato per la produzione di Prosecco in Veneto, e il **metodo classico, nato in Francia nella regione della Champagne e trapiantato in Trentino.**

I due metodi si differenziano per la tecnica di rifermentazione.

Nel metodo Charmat la seconda fermentazione avviene in autoclavi di acciaio, a temperatura e pressione controllate. **Nel metodo classico, invece, la seconda fermentazione avviene direttamente in bottiglia e richiede tempi più lunghi.**

Il metodo classico Trentodoc

Da disciplinare i vitigni ammessi per la produzione di Trentodoc sono **Chardonnay, Pinot nero, Pinot bianco e Meunier.** Attraverso una **prima fermentazione** in acciaio inox o botti di legno si ottiene il vino di base, che viene **imbottigliato con l'aggiunta di lieviti** per favorire la rifermentazione.

Proprio la seconda fermentazione permette lo sviluppo delle **bollicine tipiche di un vino spumante (il perlage).** Il vino **riposa sui propri lieviti per un minimo di 15 mesi per un senza annata, 24 mesi per un millesimato e 36 mesi per una riserva.**

L'operazione nota come **remuage** è la fase più caratteristica del metodo classico: lo scopo è **raccogliere i sedimenti nel collo della bottiglia** per poterli poi eliminare con la sboccatura.

Dopo il riposo a testa in giù su pupitres è necessario procedere **all'eliminazione dei sedimenti tramite la sboccatura**, manuale o meccanica. Il vino estratto viene sostituito con vino invecchiato in barrique, zucchero di canna, acquavite o altri distillati. Questo mix chiamato **liqueur d'expédition** serve ad aumentare la concentrazione di zuccheri nello spumante.

VINO SANTO TRENTINO

Il Vino Santo Trentino DOC è un vino della tradizione trentina riconosciuto come **Presidio Slow Food**. Questo speciale passito vanta **l'appassimento naturale più lungo al mondo**, per questo viene detto “passito dei passiti”.

Il Vino Santo Trentino DOC si produce nella Valle dei Laghi utilizzando rigorosamente uve **Nosiola**, unico **vitigno autoctono a bacca bianca del Trentino**, che rappresenta lo 0,5% della superficie vitata trentina.

Come riconoscerlo

Il Vino Santo Trentino DOC ha un **brillante colore ambrato**. Al naso presenta un **bouquet complesso ed elegante**, con note di nocciola, pesca e albicocca sovra-matura, confetture e miele. Al palato risulta **dolce e rotondo**, presenta una **grande persistenza** e un'importante acidità che si equilibra con il residuo zuccherino.

Come abbinarlo

È particolarmente indicato per accompagnare **formaggi erborinati**. Si accosta perfettamente anche alla **pasticceria secca tradizionale trentina**, ai dessert a base di mandorle, allo strudel e al foie gras.

Come servirlo

Questo vino da meditazione va servito in **piccoli calici a forma di tulipano** a una **temperatura di 8-10 °C**.

LA PRODUZIONE DEL VINO SANTO TRENTINO DOC E IL RITO DELLA SPREMITURA

Per produrre il Vino Santo Trentino DOC si raccolgono i **grappoli spargoli** (ovvero quelli con acini radi) di vecchi vigneti posti in appezzamenti vocati ed esposti al sole.

I grappoli vengono raccolti a maturità delle uve (tra fine settembre e inizio ottobre) e lasciati **appassire su graticci detti arèle**.

La **ventilazione costante data dall'Òra** permette un appassimento ideale, mentre la **muffa nobile (Botrytis cinerea)** che si sviluppa esclusivamente all'interno dei grappoli, accentua la disidratazione dell'acino e arricchisce la complessità aromatica.

L'appassimento dura tra i cinque e i sei mesi, fino alla Settimana Santa della primavera successiva, quando ha luogo il celebre **rito della spremitura**. È proprio da questa antica usanza che il Vino Santo Trentino DOC prende il nome.

Dopo la pigiatura, il mosto viene travasato in tini di acciaio dove ha luogo la **fermentazione, che può durare diversi anni**, interrompendosi ogni anno con i freddi invernali e riprendendo con i primi caldi primaverili. Al termine della fermentazione il vino viene **travasato in piccole botti di rovere esauste**, dove riposa **dai cinque ai dieci anni**.

Da 100 chili di uva Nosiola fresca si ottengono appena **15-18 litri di Vino Santo Trentino DOC**. È proprio questo complesso processo di produzione che permette al Vino Santo Trentino DOC di avere una **durata di conservazione di oltre 50 anni**.

GRAPPE, AMARI, LIQUORI E DISTILLATI



Ti aiutiamo a riconoscerli!

La differenza tra liquori e distillati si cela nel procedimento per ottenerli e negli ingredienti utilizzati, mentre a distinguere gli amari dai liquori sono il sapore e il contenuto di zuccheri.

Con **liquore** si intendono le bevande con una gradazione alcolica tra i 15° e i 50° ottenute miscelando alcol con aromi, acqua e zucchero. Il contenuto minimo di zuccheri di un liquore è 100 g/l.

L'**amaro** si distingue dal liquore per il suo ridotto contenuto zuccherino. Gli amari sono prodotti utilizzando erbe medicinali, radici e cortecce. Questa combinazione di ingredienti conferisce agli amari un sapore distintivo e potenziali benefici, come la capacità di favorire la secrezione di succhi gastrici, che facilitano la digestione.

Il **distillato** ha una gradazione alcolica superiore ai 37,5° e si ottiene dalla distillazione di alcune sostanze vegetali zuccherine lasciate a fermentare. Il processo avviene in alambicchi in cui si concentra l'alcol, derivato dalla fermentazione.

Mentre il distillato d'uva è ottenuto distillando l'uva intera fermentata – quindi il mosto fermentato insieme alla sua vinaccia –, la **grappa** è un distillato di vinacce fatto con i residui della vinificazione come bucce e semi.

LA GRAPPA

La tradizione della distillazione della grappa nel Garda Trentino risale al 1500. Ancora oggi a **Santa Massenza – capitale della grappa artigianale situata nella Valle dei Laghi** – si contano cinque distillerie a conduzione familiare specializzate nella produzione della grappa.

A seconda della produzione, la **grappa può essere incolore o avere sfumature che vanno dal giallo al rosso: il segreto si cela nei metodi di invecchiamento**. La grappa in origine ha un colore trasparente. Se viene invecchiata in botti di legno assume un colore dal giallo all'ambrato a seconda del tempo di invecchiamento. Questo processo permette alla grappa di sviluppare note di vaniglia o frutta secca. La grappa conservata a lungo in botti di rovere francese prende il nome di "barricata".

ABBINAMENTO

A seconda del tipo di grappa, è possibile abbinarla a una grande varietà di alimenti – che vanno dal salato al dolce.

Formaggio: la grappa invecchiata si abbina bene ai formaggi stagionati.

Cioccolato: la grappa fruttata si sposa bene con il cioccolato fondente.

Dolci alla frutta: una grappa leggera e floreale può valorizzare i dolci a base di frutta.

ABBINAMENTO

GUIDA ALLA DEGUSTAZIONE DELLA GRAPPA

A seconda del tipo di uva, del processo d'invecchiamento e dell'abilità della distilleria, il gusto della grappa può variare molto. In generale, però, esistono alcune note che accomunano le grappe di qualità:

Grappa **fruttata** che presenta sfumature di mela, pera o frutta secca.

Grappa **floreale** dall'aroma che ricorda fiori freschi o secchi.

Grappa **erbacea** con note di erba fresca tagliata, erbe aromatiche o bosco.

Grappa **legnosa** con sfumature legnose, simili al whisky, date dall'affinamento in botte.

Come servirla

La grappa può essere servita a temperatura ambiente in un calice a tulipano. La conformazione del calice aiuta a concentrare i composti aromatici, migliorando l'esperienza di degustazione.

Come degustarla

La degustazione della grappa è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi. Per percepirne colore, aromi e gusto, ti suggeriamo di adottare questa tecnica di degustazione:

1. inizia **osservando il colore**: le grappe chiare sono di norma giovani e vibranti, mentre quelle ambrate sono invecchiate e più complesse
2. fai **roteare la grappa** nel bicchiere. In questo modo libererai i suoi aromi
3. **annusa la grappa** e fai un respiro profondo per identificare le note olfattive. Potresti percepire sentori di frutta, fiori, erbe o legno
4. passa all'**assaggio**: lascia scivolare sulla lingua un piccolo sorso prima di deglutire, cercando di identificare i sapori
5. infine presta attenzione al **retrogusto**: è lungo o breve? Piacevole o aspro?

BIRRA ARTIGIANALE



Nel Garda Trentino, la produzione di birra artigianale è un **fenomeno che ha preso piede solo negli ultimi anni sulla scia del movimento della craft beer**, nato negli Stati Uniti negli anni 2000.

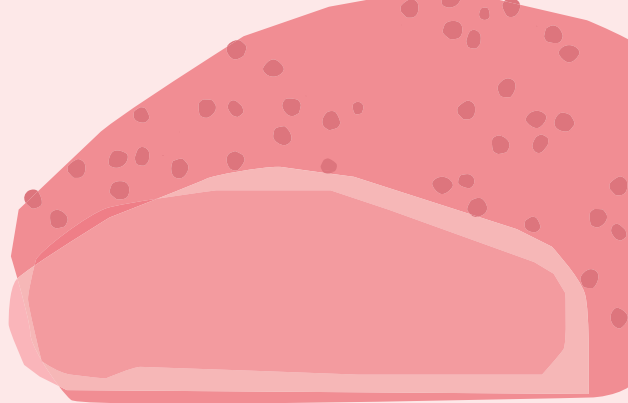
Grazie alla **sapienza artigiana dei mastri birrai e delle mastre birraie, all'altissima qualità della materia prima** e al crescente interesse da parte della ristorazione, questo prodotto sta ottenendo sempre più riscontro da parte del pubblico.

La birra artigianale made in Garda Trentino non **subisce processi di pastorizzazione e di microfiltrazione**, proprio per dare al prodotto la possibilità di evolversi nel tempo.

Nel Garda Trentino troviamo **tre piccoli birrifici artigianali indipendenti**: Birrificio Artigianale Leder in Valle di Ledro, Birrificio Rethia in Valle dei Laghi e Impavida ad Arco. Ciascun birrificio ha una propria filosofia: c'è chi privilegia la sperimentazione e la sostenibilità nella produzione e nel reperimento delle materie prime, chi si ispira alla tradizione birraia ceca e chi fa della convivialità il fulcro dell'esperienza.

CURIOSITÀ

CARNE SALADA



La carne salada è un piatto tipico del tennese e dell'Alto Garda.

Le sue origini sono antichissime: la prima ricetta appare nel libro “De arte coquinaria” di Maestro Martino, scritto nella seconda metà del Quattrocento. In origine questa preparazione aveva motivi pratici, in quanto **permetteva di conservare più a lungo la carne.**

Per preparare la carne salada si selezionano **carni (prevalentemente manzo) di primissima scelta che vengono lasciate insaporire per 25 giorni con sale, alloro, pepe nero, bacche di ginepro, aglio e rosmarino.** Ma le ricette sono tante quante le cucine che le preparano – così ogni ristorante può vantare la sua specialità!

COME CUCINARE LA CARNE SALADA

La carne salada viene mangiata cruda e servita **come un carpaccio con un filo d'olio extra vergine d'oliva,** oppure, come vuole la tradizione, **leggermente scottata e accompagnata dai fagioli** (ovvero la classica “carne salada e fasoi”).

IN CUCINA

Ricetta della tradizione

CARNE SALADA BOLLITA

Anticamente la carne salada non veniva cotta alla piastra ma **bollita in pentola**. La “carne salada boida” prevede la stessa salmistratura della ricetta classica ma, dato il diverso metodo di cottura, richiede l'**uso di tagli più grassi**.

La carne salada bollita va **servita con un filo d'olio extra vergine d'oliva** e si accompagna bene alle **patate lesse** e alla **mostarda di cipolle**.

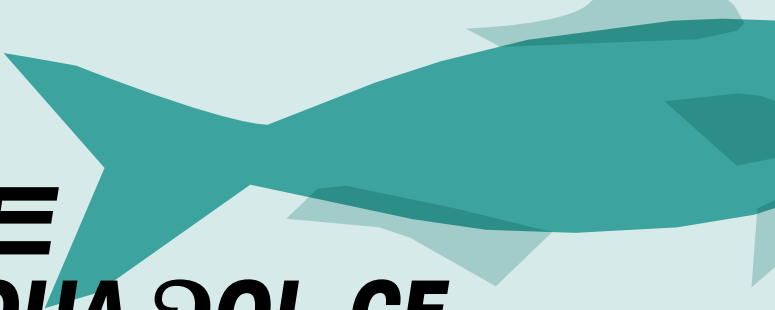
Ricetta dell'innovazione

CARNE SALADA SOTT'OLIO

Evelyn Dalglish, la Head Chef della Locanda53 di Arco, propone la sua rivisitazione creativa: la carne salada sott'olio. La sua carne salada viene preparata così: a strati, **alternando cubetti di carne di 3 cm a erbe aromatiche, cotta per 3 ore nel vino bianco e servita dopo 2 settimane di marinatura nell'olio**.

Nel Garda Trentino Evelyn ha ritrovato alcuni elementi della sua città natale – Toowoomba (Australia) – che l'hanno fatta sentire da subito a casa. Tra le montagne e i laghi di questa terra ha percepito **un'armonia diffusa: nella natura, nel verde e nell'acqua**.

Secondo la chef australiana, il Trentino sta vivendo e vivrà una **forte evoluzione dal punto di vista enogastronomico**. Nelle vesti di Head Chef si sente libera di raccontare la propria storia attraverso i gusti e i profumi di questo territorio e di proporre una sua **rivisitazione dei grandi classici della tradizione**.



PESCE D'ACQUA DOLCE

La pesca nel Garda Trentino viene praticata soprattutto a livello amatoriale, ma nel Lago di Garda lavora anche **un pescatore professionista, Alberto Rania** (conosciuto come “el pescador”), che ogni giorno porta a riva il suo pescato a km 0 e lo propone ai ristoranti della zona.

Nelle acque dei molti laghi, fiumi e torrenti del Garda Trentino – in primis il Lago di Garda e il fiume Sarca – vivono **trote, cavedani, alborelle, tinche, barbi, lucci e carpe**. Il **Lago di Garda è l'unico bacino lacustre dove è possibile pescare il carpione**, una specie endemica dalla carne molto pregiata che vive nelle acque profonde.

Anche l'**allevamento in vasca** ha una lunga tradizione che risale al 1800. L'eccezionale qualità delle trote e dei salmerini di trotilcoltura è garantita dall'utilizzo di **acque di sorgente alpina con una temperatura compresa tra gli 8 °C e i 13 °C**. Nel 2016 le trote e i salmerini del Trentino hanno ottenuto il riconoscimento IGP.

Dalla **Sbigolada Torbolana** – l'evento principale del carnevale più antico del Trentino –, agli **spaghetti con le “pessate salate”** fino al tradizionale sisam: nella cucina popolare del Garda Trentino il pesce d'acqua dolce ricopre da sempre un ruolo centrale. **Torbole, antico borgo di pescatori e barcaioli**, è il cuore di questa tradizione gastronomica.

CURIOSITÀ

Ricetta della tradizione

“EL SÌSAM”

Il sisam è un **antico metodo di conservazione** in uso nei paesi sulle rive trentine del Lago di Garda. Questa preparazione serviva per dare maggiore consistenza alle carni dei pesci d'acqua dolce ritenute all'epoca di poco pregio.

La ricetta tradizionale prevedeva la **lavorazione delle alborelle pescate nel Lago di Garda** da fine maggio a metà giugno, quando le carni risultano più dolci e delicate. Il **riposo nei “pitari”** – vasi di terracotta smaltati – trasformava il sisam in una **salsa** da spalmare sul pane nero e da accompagnare con un bicchiere di vino.

Ricetta dell'innovazione

CAPPUCCINO DI LAGO

Una sorpresa per il palato: quella che a prima vista potrebbe sembrare una proposta per colazione, in realtà è una pietanza di pesce preparata da **Sebastian Sartorelli, Chef di Hosteria Toblino**. Per preparare il cappuccino di lago bisogna ricoprire il filetto di trota salmonata con scorze di limone e arancia, aneto, zucchero di canna, sale grosso e un panno imbevuto nel vino bianco. Dopo una **marinatura di 48 ore**, il filetto va **affumicato con legno di rovere** e tagliato a cubetti. Questo secondo viene **servito in tazza con una spuma di patate e porri cotti nel brodo di pesce affumicato e delle chips di polenta frita**.

FORMAGGI

Nelle cucine dei ristoranti del Garda Trentino il formaggio è un **ingrediente ricorrente**, da servire su taglieri a inizio o a fine pasto o da utilizzare per preparare i piatti della tradizione.

La grande varietà dei prodotti caseari presente nel Garda Trentino è legata soprattutto alla **cultura dell'alpeggio**. Il pascolo estivo in quota migliora l'alimentazione degli animali e garantisce un'alternanza nel tempo del prodotto assimilato, determinando una variazione stagionale anche nel latte. **I sapori delle erbe di montagna si ritrovano quindi nel latte e di conseguenza anche nel formaggio.**

Ma non si tratta solo di gusto: l'economia dell'alpeggio gioca un ruolo fondamentale anche nella **preservazione del paesaggio alpino di mezza montagna** e nella **conservazione della biodiversità** che contraddistingue il Garda Trentino.

Portare a tavola i formaggi prodotti nelle malghe significa quindi anche salvaguardare il territorio.

Testimonianza

OSCAR CHEROTTI

A Favrio (Fiavé), il giovane Oscar Cherotti, sognando un'azienda sostenibile che raccontasse la sua terra, ha deciso di aprire un **piccolo allevamento di vacche razza Bruna, alimentate prevalentemente a fieno.**

Con il latte Oscar produce latte pastorizzato, yogurt, stracchino, ricotta fresca, formaggio a latte crudo, caciotte allo yogurt, formaggio a latte intero stagionato per 5 mesi e **gelato artigianale a km 0.**



VERDURE DI MONTAGNA

Nella Val di Gresta, ai piedi del Monte Stivo, si alternano **campi terrazzati e orti delimitati dai caratteristici muretti a secco**. Ed è proprio in questa valle che nel 2013 è nato il **primo distretto biologico del Trentino**. L'**80%** delle verdure prodotte in Val di Gresta è certificato bio.

Il biodistretto è un'area geografica nella quale predominano le superfici agricole condotte con **metodo biologico** e dove aziende agricole, popolazione, operatori turistici, associazioni e pubbliche amministrazioni sottoscrivono un accordo per la **gestione sostenibile delle risorse**.

L'agricoltura segue il **ritmo delle stagioni**, per cui nei cesti di verdura della Val di Gresta in estate abbondano bieta da costa, zucchina, fagiolino cornetto, carota, catalogna, cavolfiore, radicchio e insalate. In inverno, invece, troverai verza, rapa, zucca, cappuccio rosso e sedano rapa.

Sedano rapa

Questa varietà botanica del sedano ha una radice **grossa, arrotondata e nodosa, che può essere consumata sia cruda che cotta**.

Essendo costituito per oltre l'80% da acqua, è poco calorico, ma **ricco di sali minerali e vitamine antiossidanti**.

Cavolo cappuccio

È un classico della tradizione trentina: **tagliato finemente, salato e lasciato fermentare si trasforma in crauti**. Ha grandi foglie lisce e levigate, che racchiudono un nucleo costituito dalle foglie più giovani e più chiare. Per la sua **azione antinfiammatoria e di difesa del sistema immunitario** è un vero e proprio "super cibo".

BROCCOLO DI TORBOLE

Pur essendo una pianta di origine mediterranea, il Broccolo di Torbole riesce a prosperare nella **zona di Torbole sul Garda e nella piana di Linfano**, dove questo ortaggio è diffuso già dal 1600. La **vicinanza del Lago di Garda e il Pelèr**, il vento che soffia da nord-est, creano un **microclima ideale che evita la formazione della brina**, preservando le infiorescenze del broccolo. Per questo motivo il Broccolo di Torbole viene chiamato anche **figlio del vento**. I broccoli **si raccolgono da novembre a febbraio**.

Il Broccolo di Torbole è **Presidio Slow Food** e per la sua valorizzazione è stato costituito un comitato che riunisce cittadinanza, aziende agricole e ristorazione locale e che ogni anno a gennaio organizza la **Festa del Broccolo di Torbole**.

Il Broccolo di Torbole ha **un'infiorescenza a corimbo di colore giallognolo** e di dimensioni ridotte, avvolta da **grandi foglie edibili** che possono raggiungere 60 cm di altezza. Normalmente **il peso non supera i 500 g**. Rispetto ad altre varietà, il Broccolo di Torbole ha un **sapore dolce e più delicato**.

COME CUCINARE IL BROCCOLO DI TORBOLE

Il Broccolo di Torbole si consuma **a crudo, condito con un filo d'olio extra vergine d'oliva, o lessato**, come accompagnamento alla carne salada e al pesce di lago, oppure come condimento per la pasta. **Con le foglie si preparano strangolapreti** (gnocchi a base di pane raffermo) **e zuppe**.

IN CUCINA

GIORGIO PLANCHESTAINER

Questo ortaggio a forma di palla, che un tempo veniva coltivato comunemente negli orti privati della zona, ha **rischiato di scomparire dalle tavole**. A permetterne **il recupero e la valorizzazione** è stato l'impegno di un piccolo gruppo di agricoltori locali riuniti nel **Comitato del Broccolo di Torbole**. Oggi si producono **circa 100.000 Broccoli di Torbole all'anno**.

Il recupero di questo ortaggio ha richiesto un attento lavoro di **selezione dei semi tramandati di generazione in generazione**. Per **evitare l'incrocio con altre specie** e mantenere intatte le proprietà che contraddistinguono il Broccolo di Torbole, le piante da semente vengono coltivate in zone isolate. **Giorgio Planchestainer è il custode di questo patrimonio** e coltiva le piante da semente sul Monte Brione.

PATATE



Accompagnano la carne salada, aggiungono cremosità alle zuppe e servono per preparare i primi e i dolci della tradizione:

le patate sono un **ingrediente versatile per natura**.

Sull'altopiano del Lomaso si coltiva la **Montagnina**, una varietà di patata che cresce su terreni di montagna tra i 600 e 900 m.s.l.m.

Le Montagnine vengono coltivate secondo i criteri della **produzione integrata** e sono **conservate con metodi naturali**. Per questa ragione si trovano in commercio esclusivamente **dall'autunno alla primavera**, come vuole il naturale corso delle stagioni.

COSA RENDE SPECIALI LE MONTAGNINE?

Sapore

Queste patate tendono ad avere un sapore ricco e leggermente dolce, con una consistenza che le rende ottime per diverse preparazioni.

Buccia

Le Montagnine hanno una buccia sottile che può essere consumata senza bisogno di sbuciarle.

Versatilità

Le Montagnine sono adatte a molteplici preparazioni: dai purè alle zuppe fino alle insalate, oppure come semplice contorno, al forno o fritte.

Coltivazione

Queste patate vengono coltivate su terreni e in ambiente di montagna, conferendo al tubero un sapore unico.

Sostenibilità

La coltivazione delle Montagnine prevede l'adozione di pratiche agricole tradizionali come la conservazione naturale a basse temperature senza antigermoglianti.

NOCÈ DEL BLEGGIO



La Noce del Bleggio **Presidio Slow Food** è coltivata tra i 400 e i 1.000 m.s.l.m. nelle **Giudicarie Esteriori**, una vallata verdissima chiusa dai tre soleggiati altipiani del Banale, del Bleggio e del Lomaso. Il territorio è collinare, con terreno morenico e clima prealpino. Oggi, in questa parte del Garda Trentino si contano circa **10.000 piante di noce**.

La conferma della presenza delle Noci nel Bleggio è documentata dai tempi del Rinascimento, quando la noce diventa la protagonista nella cosiddetta **“Guerra delle noci”** – una rivolta popolare che vede scendere in campo i giudicariesi contro i soldati tirolesi del Conte del Tirolo.

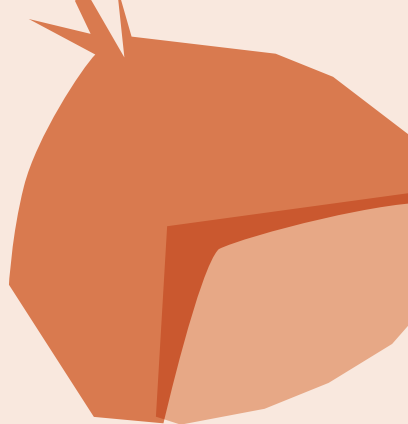
La raccolta della Noce del Bleggio avviene tra settembre e ottobre posizionando reti a maglia fine sotto ai noci e procedendo allo scuotimento dei rami a mano o con l'uso di pertiche e di scuotitori meccanici. **Segue l'essiccazione su graticci all'interno di locali areati o tramite appositi essiccatori.**

Per salvaguardare questa varietà di noce minacciata dalla concorrenza di varietà più redditizie **nel 2016 è nata la Confraternita della Noce.**

COME CUCINARE LE NOCI DEL BLEGGIO

Il suo sapore dolce e aromatico, rende la noce bleggiana particolarmente adatta per la **preparazione di dolci**, ma viene usata anche per la produzione del **salame alle noci** e di liquori come il **nocino**.

MARONI



Passeggiando nelle zone di **Tenno, Arco, Drena e Nago** è facile imbattersi in **castagneti secolari**.

Il **castagneto di Campi**, nel Comune di Riva del Garda, conta **più di 1.500 alberi, il più antico dei quali ha circa 550 anni** ed è alto 22 m.

Ognuna di queste piante produce circa 30 kg di marroni ("maroni" in dialetto). Nel 2016 i maroni di Campi hanno ottenuto la certificazione De.Co. e nel 2025 anche i maroni di Drena. Il disciplinare prevede che i maroni vengano **raccolti rigorosamente a mano**.

Dopo la raccolta, ogni ottobre rivive la **tradizione della novena**, che consiste nell'**immersione dei maroni in acqua fredda per nove notti**. I frutti che salgono a galla in questo lasso di tempo vengono scartati. Questa procedura li protegge da funghi e altri agenti patogeni, garantendone una maggiore durata. In seguito, si lasciano asciugare al sole e si selezionano i frutti migliori.

COME CUCINARE I MARONI

I maroni si consumano normalmente **bolliti o arrostiti**. Nei ricettari più antichi ritorna spesso anche la ricetta della purea di maroni salada: una **crema di maroni** salata con cui un tempo si accompagnavano i bolliti.

IN CUCINA

QUAL È LA DIFFERENZA TRA MARONI E CASTAGNE?

Una pianta di castagno diventa una pianta di maroni solo con un **innesto molto difficoltoso**. A fine febbraio si preleva un ramo di un anno da un **maroner – una pianta secolare** – e con un apposito taglio d'innesto lo si trasferisce su una pianta di castagno selvatico.

COME RICONOSCERE UN MARONE

- In ogni riccio si trovano di norma tre maroni
- Il marone ha un guscio lucido con marcate striature
- La polpa è compatta senza risultare farinosa
- Difficilmente si presta a essere trasformato in farina
- Rispetto alla castagna, il marone è più dolce

CURIOSITÀ

SUSINA DI DRO

La Susina di Dro è un prodotto DOP che cresce sulle colline intorno a Dro, nella Valle del Sarca. Si contraddistingue per **la forma ovale, la buccia di colore violaceo e polpa compatta di colore giallo-verde**. Il suo **sapore è acidulo-aromatico ed è ricca di vitamine e potassio, con un elevato contenuto in polifenoli e una percentuale minima di zuccheri**. Le sue caratteristiche organolettiche sono legate all'influsso dell'Òra, il vento che soffia dal Lago di Garda lungo la Valle della Sarca.

Ricetta della tradizione

GNOCCHI BOEMI

Alcune ricette della Valle di Ledro **ricordano i sapori boemi** e il motivo si cela nella storia. Durante la **Prima Guerra Mondiale** una parte della **popolazione del Trentino meridionale viene sfollata nei dintorni di Praga**, dove impara a cucinare le specialità locali e le mescola a quelle della tradizione trentina. Da questa fusione di sapori nasce lo **gnocco boemo**, una **pallina di pasta lievitata farcita con una susina intera, cotta al vapore e servita con burro, zucchero e cannella**.

COME CUCINARE LA SUSINA

La susina di Dro si consuma **sia fresca che secca**. Può essere **utilizzata per preparare succhi, confetture, gelati, sciroppi, bevande fermentate e distillati** ed è ottima anche per la **produzione di dolci**.

IN CUCINA

MIELE

Il miele è un prodotto che **riflette la biodiversità e la varietà del paesaggio del Garda Trentino**, che in pochi km spazia dai paesaggi mediterranei dell'Alto Garda a quelli tipicamente alpini delle cime che superano i 2.000 m.

In Trentino è molto diffusa **l'apicoltura nomade – lo spostamento degli alveari da un luogo all'altro**. Questa pratica permette alle api di concentrarsi su un determinato tipo di fioritura e quindi di produrre **miele monofloreale in purezza**.

I MIELI DEL GARDA TRENTINO

Millefiori

A differenza dei mieli monoflora, il millefiori deriva da una combinazione di più varietà floreali, per cui il sapore di ogni vasetto è unico.

Castagno

È un miele dal colore ambrato scuro con un retrogusto amarognolo.

Tiglio

Il suo sapore ricorda le erbe di montagna, mentre il colore è chiaro.

Acacia

Il suo colore giallo chiaro lo rende immediatamente riconoscibile, così come il suo sapore dolce e delicato che ricorda la vaniglia.

Abete

Dalla resina delle gemme di abete nasce la melata, un miele dal colore scuro e dal sapore che ricorda il caramello.

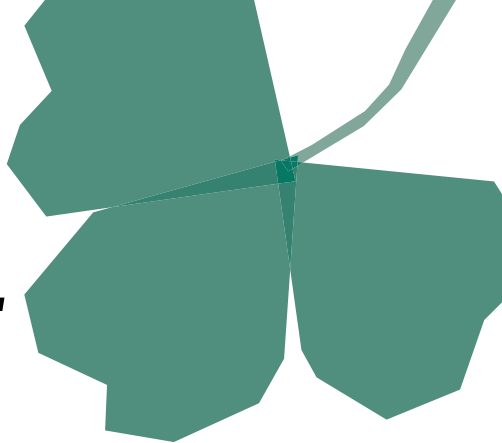
Tarassaco

È un miele dall'aroma e dal gusto decisi e dalla consistenza cremosa.

Rododendro

È un miele particolarmente pregiato, prodotto solo in zone di montagna incontaminate. Il suo sapore è dolce e delicato e il suo colore è giallo chiaro.

ERBE SPONTANEE



Il foraging è la pratica di raccogliere erbe spontanee che ha rivoluzionato il mondo della ristorazione. Fiori, foglie, radici, bacche, cortecce e piante acquatiche, se raccolte con cura e da mani esperte, possono **insaporire i piatti e creare contrasti sorprendenti**.

Questa tendenza ci riporta anche alle origini, quando le nostre nonne passeggiavano in campagna alla ricerca di cicoria selvatica e di tarassaco per preparare l'insalata.

I prati e i boschi di montagna sono l'habitat di moltissime **piante ed erbe spontanee commestibili**, perfette per esaltare il sapore di alcuni piatti o per diventare le protagoniste di ricette innovative o della tradizione. **Il periodo di maggior abbondanza è la primavera, ma gli alberi sempreverdi offrono spunti culinari in ogni stagione dell'anno.**

Abete rosso (*Picea abies*)

Aggiunte alle insalate estive, le tenere gemme di abete, dalla consistenza croccante e dal sapore resinato, conferiscono un tocco di freschezza e un aroma delicato. L'abete rosso si presta anche per la preparazione dei ravioli. Il suo sapore leggermente amarognolo si sposa bene con ripieni di formaggio o verdure. Incidendo i rametti di abete per ricavarne la resina, si può dare al gelato una nota aromatica che lo rende ideale per le giornate più calde.

Acetosella dei boschi (*Oxalis acetosella*)

Questa pianta dal sapore che ricorda l'aceto può essere raccolta nei boschi in ogni stagione dell'anno. Il sapore aspro delle foglie giovani le rende adatte per condire, crude o cotte, insalate e minestre. Le foglie vengono anche utilizzate per preparare limonate e tisane dissetanti.

Achillea millefoglie (*Achillea millefolium*)

L'achillea è una specie spontanea che cresce nei campi. I fiori di achillea si prestano per la preparazione di tisane rilassanti, mentre le foglie possono essere aggiunte alle insalate per un tocco di freschezza.

Aaglio orsino (*Allium ursinum*)

L'aglio orsino è una pianta selvatica che cresce nei pressi dei laghi e dei corsi d'acqua. Le sue foglie hanno un sapore simile all'aglio e vengono usate per aromatizzare le insalate e preparare salse e condimenti.

Alliaria (*Alliaria petiolata*)

Pur assomigliando molto all'ortica, questa pianta perenne dai fiori bianchi ricorda il sapore dell'aglio. Le cucine più creative usano i suoi fiori per insaporire soffritti, ripieni e insalate.

Buon Enrico (*Blitum bonus-henricus*)

Il buon Enrico (conosciuto anche come molesì) è un tipo di spinacio selvatico particolarmente nutriente. Le sue foglie possono essere cucinate in vari modi, saltate semplicemente in padella o aggiunte a zuppe e stufati.

Cicerbita violetta (*Cicerbita alpina*)

Detta anche radicchio dell'orso, la cicerbita violetta è una pianta che cresce nelle regioni montane. Dopo una scottatura in acqua e aceto, questa pianta leggermente amara viene conservata sott'olio per essere servita come contorno o in aggiunta a insalate.

Larice (*Larix decidua*)

Le resine di larice vengono utilizzate in cucina per aromatizzare e aggiungere profondità ai piatti.

Papavero (*Papaver rhoeas* L.)

Se cotte in padella, le foglie di papavero rosolaccio raccolte prima della fioritura possono essere usate per preparare piatti aromatici che nutrono la creatività – di chi li cucina e di chi li assaggia.

CAFFÈ



Al risveglio, al bar, a fine pasto. Il caffè è una **costante della giornata italiana**. E sono sempre di più le **torrefazioni artigianali che propongono sul mercato miscele di qualità**. Anche nel Garda Trentino si tramanda questo sapere antico: nel 1947 a Riva del Garda nasce Omkafè, oggi stabilitasi ad Arco, una torrefazione in cui tradizione e innovazione si fondono per dare vita a un prodotto d'eccellenza.

Da dove arriva il caffè?

I chicchi di caffè provengono da **drupe (ciliegie) che vengono raccolte mature dalla pianta del caffè**, un albero appartenente alla specie delle Rubiacee. La pianta di caffè cresce nella cosiddetta **Coffee Belt: la fascia delimitata a nord e a sud dell'equatore dai due tropici**.

Le drupe vengono raccolte manualmente o con macchinari automatizzati. **Il chicco di caffè è il seme delle ciliegia** che viene estratto utilizzando vari metodi, che a loro volta influenzano gli aromi e i sapori del prodotto finito. Le procedure più usate sono quella lavata, semi-lavata e naturale o a secco.

Il rito della torrefazione

Quello della torrefazione è un viaggio che inizia dalla selezione dei chicchi crudi. La selezione dei caffè inizia nei paesi di origine e prosegue nelle **torrefazioni, dove i campioni di caffè vengono assaggiati e selezionati per nobilitare il chicco ed esaltarne aromi e sentori**, ma anche in base al prodotto finale che il maestro torrefattore vuole ottenere.

Quali tipi di caffè esistono?

La filiera del caffè è molto articolata e complessa e sono molti i fattori che contribuiscono a determinare le caratteristiche del prodotto finale.

Una prima classificazione viene fatta in base all'origine del caffè:

i monorigine sono costituiti da varietà che provengono da un unico paese, i Single Estate addirittura da un'unica azienda.

Esistono **due principali specie di caffè, l'Arabica e il Robusta, ognuna delle quali presenta centinaia di varietà.** Il caffè Robusta è coltivato in pianura, ha un gusto più terroso, corposo e amaro. Il caffè Arabica invece cresce sopra i 1.000 metri, presenta note aromatiche più dolci e più morbide rispetto alla varietà robusta. **I caffè monovarietali sono composti da una singola varietà di caffè, mentre mescolando varietà di specie Arabica o Robusta o combinando varietà delle due specie si ottengono le miscele.**

Un altro fattore che influisce sul prodotto finale è il **grado di tostatura, più o meno scuro, che è influenzato dall'utilizzo finale.** L'Italia per tradizione è molto legata al caffè espresso e alla moka, ma esistono **tantissimi metodi d'estrazione**, per esempio il caffè estratto in filtro e quello aromatizzato freddo, un'eccellente bevanda fresca per un momento di relax estivo.

CURIOSITÀ

FARINA



La farina di mais e la farina di grano saraceno sono alla base della **tradizione gastronomica delle zone di montagna**. Nel Garda Trentino, per la precisione a Varone, il Molino Pellegrini continua a tramandare l'**antica arte mugnaia** di famiglia e a **produrre farina in maniera tradizionale**. Questa attività, oltre a valorizzare l'artigianalità, contribuisce a conservare intatti i sapori locali.

VALLE CHE VAI, POLENTA CHE TROVI

La polenta è il piatto simbolo della cultura culinaria alpina, eppure ogni valle ne propone una sua variante.

Polenta di mais

È la tipica polenta trentina, preparata rigorosamente nel paiolo di rame e cotta a fuoco vivo sulla stufa. Nel nostro territorio spesso viene preparata con la farina gialla di Storo.

Polenta di patate

È originaria della Valle di Ledro e viene preparata cuocendo le patate in acqua e schiacciandole nel paiolo insieme a un po' di acqua di cottura e farina bianca. Le varianti sono tante quante le cucine della valle: con olio o con burro, con o senza cipolla, oppure in versione "concia" con formaggio e pasta di salame rosolata.

Polenta di grano saraceno (formenton o mari)

È una polenta dalla consistenza molto morbida, servita solitamente a fette e accompagnata da burro fuso e formaggio. Tradizionalmente viene preparata il giorno di Sant'Antonio, patrono degli animali, che cade il 17 gennaio. In questa occasione la comunità agricola è solita far benedire le proprie stalle.

CHEZ PANISSE

La nascita del farm-to-table

Cosa rende speciale Chez Panisse?

1. Uso di ingredienti locali e stagionali

L'utilizzo esclusivo di prodotti provenienti da agricoltori e fornitori locali garantisce freschezza e alta qualità.

2. Relazione con i produttori

Una collaborazione stretta con i produttori della zona sostiene l'economia locale ed è più sostenibile rispetto a un approvvigionamento a lungo raggio.

3. Innovazione culinaria

Usare prodotti locali stimola la creatività in cucina: il menù cambia necessariamente nel corso dell'anno, esaltando i sapori stagionali e portando a nuove interpretazioni delle ricette tradizionali. Questo approccio ha influenzato la gastronomia a livello internazionale ed è oggi diffuso in tutto il mondo.

FARM-TO-TABLE

Chez Panisse è un ristorante fondato nel 1971 a Berkeley, California, da Alice Waters. È riconosciuto come il pioniere del movimento farm-to-table, che promuove l'uso di ingredienti locali, freschi e di stagione. Il locale ha rivoluzionato la cucina statunitense, mettendo al centro la sostenibilità e la relazione diretta con i produttori.



COS'È LA QUALITÀ?

La qualità dei prodotti si può valutare e garantire considerando vari fattori, interni ed esterni alla tua attività.

- **Inizia selezionando fornitori fidati**, in grado di consegnarti una documentazione completa sulla provenienza, sulla produzione e sul trasporto degli ingredienti e di garantirti il rispetto degli standard di qualità e di sicurezza alimentare.
- **Programma visite periodiche** per confrontarti con loro, capire come procede la produzione e assaggiare in anteprima il nuovo raccolto e le ultime produzioni.
- Una volta che i prodotti arrivano in azienda, **assicurati che il tuo personale sia formato** per gestire e conservare nel modo corretto ogni ingrediente.

MARCHI & LOGHI

Ci sono diversi **marchi e loghi che certificano la qualità e la provenienza degli ingredienti.**

Conoscerli è fondamentale per orientarsi tra le diverse sigle e per poterle comunicare ai clienti, valorizzando ancora una volta le proprie scelte in cucina.

Puoi riportare queste informazioni anche nel menù, accanto al nome del piatto o dell'ingrediente: è un ottimo modo per evidenziare la bontà della tua proposta.

MARCHI E CERTIFICAZIONI ITALIANI

DOP – *Denominazione di Origine Protetta*

Questo marchio certifica l'origine geografica di prodotti alimentari e bevande. I prodotti DOP devono essere coltivati, prodotti e trasformati in una determinata area geografica e devono seguire metodi di produzione tradizionali.

IGP – *Indicazione Geografica Protetta*

Come la DOP, anche l'IGP garantisce l'origine geografica dei prodotti, ma permette alcune variazioni nei metodi di produzione. È utilizzato per prodotti con una forte connessione con una regione specifica.

STG – *Specialità Tradizionale Garantita*

Questo marchio è utilizzato per prodotti tradizionali italiani, il cui metodo di produzione è garantito e rispetta la tradizione.

Biologico

Il marchio biologico garantisce che il prodotto sia stato coltivato seguendo metodi di agricoltura biologica, che escludono l'uso di pesticidi chimici e OGM.

No OGM

Questo marchio è utilizzato per indicare generi alimentari che sono stati prodotti senza l'uso di organismi geneticamente modificati (OGM).

De.Co. - *Denominazione comunale*

Le De.Co. (denominazioni comunali) o De.C.O. (denominazioni comunali di origine) sono certificazioni che hanno la funzione di legare un prodotto o le sue fasi realizzative ad un particolare territorio comunale.

Presidi Slow Food

Si tratta di comunità impegnate per tutelare dall'estinzione razze autoctone, varietà di ortaggi e di frutta, pani, formaggi, salumi, dolci tradizionali. Esistono al mondo 600 Presidi in 70 paesi diversi.

MARCHI E CERTIFICAZIONI EUROPEI

Certo, qui non si parla di km 0, ma l'uso di questo tipo di prodotti comunica in ogni caso una precisa volontà di scegliere e portare in tavola ingredienti e specialità d'eccellenza, rispettosi della loro comunità di origine.

DO – *Denominazione di Origine*

Questo marchio è l'equivalente europeo del DOP italiano. Garantisce l'origine geografica di un prodotto e i metodi di produzione tradizionali.

IGP – *Indicazione Geografica Protetta*

Analogamente all'IGP italiano, anche questo marchio europeo certifica l'origine geografica di un prodotto e le connessioni tra il prodotto e una regione specifica.

Agriculture Biologique – *Marchio Bio dell'Unione europea*

Questo marchio garantisce che un prodotto sia stato coltivato seguendo le regole dell'agricoltura biologica dell'Unione europea.

STG – *Specialità Tradizionale Garantita*

Questo marchio è utilizzato in Europa per identificare prodotti tradizionali con metodi di produzione garantiti.

IFS – *International Featured Standards*

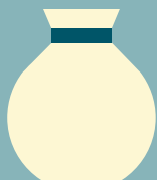
Questo è un marchio di qualità e sicurezza alimentare ampiamente riconosciuto a livello europeo, utilizzato principalmente per i prodotti trasformati.

DIMENSIONE LOCALE, IMPATTO GLOBALE

L'uso di prodotti locali e stagionali per la tua cucina è una scelta sostenibile, che riduce l'impatto della tua attività sull'ambiente. Come?



Minore emissione di gas serra: la produzione e il trasporto di alimenti a lunga distanza comportano un'alta emissione di gas serra dovuta al consumo di carburante. L'uso di prodotti locali riduce la necessità di lunghi trasporti, diminuendo di conseguenza anche l'impatto climatico.



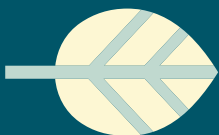
Minore spreco alimentare: i prodotti locali e stagionali sono più freschi e hanno un minor tempo di conservazione, c'è quindi meno probabilità che si deteriorino prima di essere utilizzati. Questo riduce il volume complessivo di cibo gettato via, contribuendo a ridurre lo spreco alimentare.



Riduzione dell'impatto del confezionamento: gli alimenti importati spesso richiedono imballaggi più robusti e materiali di confezionamento più elaborati per proteggerli durante il trasporto. L'uso di prodotti locali comporta di norma una riduzione degli imballaggi, oltre che delle spese correlate.



Biodiversità: sostenendo i produttori locali, è possibile contribuire a preservare la diversità biologica della regione, promuovendo la coltivazione e l'allevamento di varietà tradizionali e locali di piante e animali.



Sensibilizzazione ambientale: l'uso di ingredienti locali e stagionali contribuisce a sensibilizzare i clienti sull'importanza dell'agricoltura sostenibile e sulla connessione tra cibo e ambiente.

IL TUO MENÙ

Un viaggio gustoso da raccontare

Scegliere prodotti e ingredienti locali ha un valore enorme e contribuisce a definire la personalità della tua cucina e del tuo locale. Occorre però **comunicarlo con chiarezza ai clienti**: in questo modo il menù si trasforma in un vero e proprio **viaggio gastronomico** tra le eccellenze della zona e può mettere in evidenza l'abilità dello chef.

Il primo soggetto coinvolto in questa attività cruciale è il **personale di sala**, che diventa **voce narrante e interlocutore privilegiato per tutti i clienti**.

Ma come si può raccontare un pasto?

- **Trasforma il menù in una storia.** Perché in lista ci sono quei piatti? Che cosa rappresentano per te? Puoi anche partire dalla ricetta: da dove nasce? È tipica? L'hai presa dal ricettario della nonna? O è una rivisitazione originale dello chef?
- **Suscita curiosità:** ogni storia ha tanti capitoli, proprio come ogni pasto ha più portate. Cerca di legarle tra loro, incuriosendo gli ospiti su cosa li aspetta con il prossimo piatto. Un buon modo per suscitare il loro interesse è stuzzicare i loro sensi: descrivi l'aroma del piatto, la consistenza degli ingredienti o il loro colore.
- **Crea un legame con chi ti ascolta:** per essere efficace, la comunicazione deve instaurare un coinvolgimento emotivo con il destinatario. Cerca di scoprire che cosa interessa di più ai clienti con cui stai parlando e prendi spunto dai loro commenti per approfondire. Sono appassionati di vino? Racconta da dove arriva il calice che hanno davanti. Apprezzano un ingrediente particolare? Soffermati sulla sua storia.
- **Assicurati di farti capire:** parla in tono chiaro, non troppo velocemente e guarda sempre i tuoi interlocutori. Non è necessario passare tanto tempo al tavolo: spesso bastano poche parole per lasciare il segno, senza risultare invadenti e senza dare l'impressione di recitare un copione.
- **Evidenzia le particolarità locali:** ogni piatto può diventare uno spunto per un aneddoto, una curiosità o una particolarità legati al territorio del Garda Trentino e alle sue tradizioni.

ANTICA CROCE

Tenno

“Dal 1909 la mia famiglia propone la classica cucina trentina, robusta e saporita, profondamente legata al territorio. Per questo i nostri fornitori sono per lo più piccole aziende agricole locali, espressione genuina della gastronomia trentina. È un rapporto stretto, che raccontiamo nel nostro menù, perché è una storia che vale la pena ascoltare.”

Daniele Stanga
Ristoratore

STORIA

La storia personale dei piatti e dei fornitori scelti identifica inequivocabilmente ogni attività. Includere in menù descrizioni, curiosità e aneddoti permette non solo di comunicare all'ospite informazioni importanti, ma anche di distinguersi dalle altre attività di ristorazione.



RISTORANTE PETER BRUNEL

Arco

“È fondamentale conoscere bene ogni ingrediente, per esplorarne le potenzialità e creare nuovi piatti, con abbinamenti insoliti. La conoscenza puntuale, abbinata alla competenza tecnica, permette di accostare sapori e consistenze, dando vita a un menù che è un vero e proprio percorso, un viaggio che ogni commensale può intraprendere una volta seduto a tavola. Curiosità e dedizione sono le parole chiave.”

Peter Brunel
Chef

TEMA

Conoscere gli ingredienti, la loro stagionalità e le loro caratteristiche è fondamentale per abbinarli in modo creativo, dando forma a menù degustazione in cui la valorizzazione della materia prima si accompagna a suggestioni riconoscibili.



STAY YOUNG

Queste due parole riassumono il **posizionamento** della destinazione Garda Trentino.

Ma cosa intendiamo quando si parla di posizionamento? È un termine del mondo del marketing che definisce lo **spazio occupato (o che si vuole occupare) nella mente delle persone** da una determinata marca.

Il Garda Trentino vuole essere conosciuto proprio come patria dello **Stay Young**, ovvero di uno **stile di vita attivo, sano e stimolante, che mantiene giovani**, da provare tutto l'anno.

Questo stile di vita si declina in quattro temi chiave:

- **Keep Moving**, il mantenersi attivi con lo sport, soprattutto all'aria aperta
- **Eat Healthy**, il mangiare sano, scegliendo prodotti di qualità, quando possibile locali e stagionali
- **Be Curious**, il trovare stimoli intellettuali visitando posti nuovi, approfondendo la realtà che ci circonda e accogliendo ogni suggestione
- **Learn to Relax**, la capacità di staccare, di riappropriarsi del proprio tempo e di trovare un equilibrio ristoratore

MateriaPrima è un'iniziativa che ci aiuta a comunicare uno dei nostri temi centrali: Eat Healthy, ovvero mangiare sano, è un principio che accomuna la destinazione e tutti gli operatori della ristorazione, impegnati nel **valorizzare il patrimonio gastronomico del Garda Trentino**.

“Sono cresciuto in una famiglia trentina che da sempre crede nei cibi naturali e locali. Formaggi, carne, verdure, latte, frutta fresca e secca sono sempre stati alla base della mia alimentazione. Poi, crescendo, ho capito l'importanza di un'alimentazione sana e naturale sia come persona che come atleta: mangiare bene è essenziale per stare bene.”

Ruggero Tita
Campione olimpico

DIETA BILANCIATA

Una dieta sana, ricca di nutrienti e povera di calorie vuote ha un impatto positivo sulla longevità e sul benessere generale delle persone.

Ridurre le calorie non vuol dire però eliminare il piacere di mangiare e bere con gusto, ma saper bilanciare con intelligenza i diversi cibi che introduciamo giornalmente nel nostro organismo.



EVENTI GAST LE FESTE DEL LOCALÈ

Il patrimonio gastronomico del Garda Trentino è protagonista di **sagre, feste, incontri, visite guidate e menù tematici** che si susseguono nel corso di tutto l'anno.

gardatrentino.it/mesedelgusto

RONOMICI. SAPORE

È in autunno però che queste manifestazioni raggiungono il culmine, con il Mese del Gusto.

MateriaPrima è un progetto di:
Garda Dolomiti Azienda per il Turismo S.p.A.
Trentino Marketing | A.T.A. Garda Trentino

Coordinamento ed editing - **Alex Colò**
Ideazione - **Alex Colò, Emanuela Panke, Alessandra Odorizzi**
Testi - **Valentina Bellotti, Emanuela Panke, Serena Schiavolin**
Illustrazioni e grafica - **LeDOLab.it**

Un ringraziamento a tutti coloro che hanno contribuito in fase
di ideazione, stesura e revisione dei contenuti.

05.2025

Materia Prima è il manuale che ti aiuta a portare in tavola la sostenibilità, a valorizzare i prodotti agroalimentari del Garda Trentino e a fornire al personale di sala le informazioni di cui ha bisogno per raccontare al meglio le proposte del menù e accompagnare l'esperienza culinaria con qualche stuzzicante curiosità.