

## IL TRENINO-ALTO ADIGE

Regione piccola e a statuto autonomo, il Trentino-Alto Adige vive soprattutto di turismo e di agricoltura. Le attività rurali offrono numerosi prodotti tipici, come le mele (soprattutto nella Val di Non), il vino, il latte e i suoi derivati, la carne bovina, suina e di selvaggina, e i prodotti di salumeria. Sebbene vicine e appartenenti alla stessa regione, la cucina trentina e quella altoatesina hanno tratti differenti e devono essere considerate separatamente. La Chiusa di Salorno separa fisicamente la provincia trentina, di cultura prevalentemente veneta di montagna, da quella di Bolzano dove sono particolarmente radicate le tradizioni mitteleuropee di origine asburgica. Nella cucina trentina è abbondante la polenta, preparata in numerosissime versioni (con farina di mais, di frumento, di grano saraceno e di patate) e lo stesso si può dire per i funghi, impiegati per realizzare impareggiabili sughi con i quali condire polente, paste e risi asciutti. Nell'area bolzanina, invece, l'impatto con le abitudini alimentari nordeuropee è netto e deciso. Elemento principale di questa gastronomia è la carne di maiale, preparata in numerose versioni, dai *würstel* al famosissimo *speck*. I piatti di carne altoatesini sono in genere arrostiti, cotti in umido o bolliti, e in molti prevale il gusto germanico per l'agrodolce, con insoliti abbinamenti a base di salse di mele, mirtilli e altri frutti di bosco; non mancano la selvaggina e le trote, delle quali sono ricchi i torrenti. Manca quasi completamente il "fritto", a eccezione di alcune specialità a base di carne di vitello. In particolare, in Alto Adige non esiste la pasta e i primi piatti sono per lo più zuppe o brodi arricchiti da diversi ingredienti. Caratteristico è anche il pane, scuro, fatto con farina di frumento e di segale e aromatizzato spesso con il cumino, o utilizzati anche come ingrediente di zuppe e minestre.

### Bolzano

Cucina notevolmente influenzata dalla gastronomia germanica, austriaca e ungherese, con numerose preparazioni che si rifanno alla cucina internazionale. Tipico piatto altoatesino sono i *Knödel* (*canederli* in Trentino), gnocchi neri preparati in varie versioni (famosi quelli di fegato). La *Gerstsüppe* (minestra d'orzo) rappresenta un altro primo piatto altoatesino. A Bressanone molto noto è il *piatto elefante*, una base di riso pilaf sormontata da un'amplissima varietà di carne (manzo, vitello, pollo, salsiccia ecc.), cotta in diversi modi. Altre specialità sono il *Rindsgulasch*, una derivazione del più famoso gulasch ungherese, e il *Sauerbraten*, un arrosto bagnato nell'aceto e cotto lentamente con cipolle. Un tipico contorno sudtirolese sono gli *spätzle*, gnocchetti fatti con farina e uova.

### Trento

La cucina trentina presenta molti aspetti comuni a quella dell'Alto Adige. Comuni sono, infatti, i *canederli* (*Knödel* in tedesco), la minestra d'orzo e molti piatti di carne di maiale e di selvaggina. Preparazione tipica di Trento è lo *smaccafam*, una polenta di antica tradizione contadina insaporita con lardo e salsiccia. Nella gastronomia trentina è abbondante la presenza dei funghi, preparati in ogni modo.

Nelle zone rivierasche del Garda si può gustare dell'ottimo pesce di lago.