



Cascate dell'Acquafreggia a Borgonuovo - Valchiavenna

Cicloturismo gourmet in Valtellina e Valchiavenna

La provincia di Sondrio ha una viabilità pressoché univoca, che si snoda lungo il corso del fiume Adda. Sfruttando l'arteria stradale della SS38 del Passo dello Stelvio - o in alternativa quella ferroviaria - è possibile raggiungere interessanti punti di partenza per numerose escursioni cicloturistiche, che ovviamente includono percorsi gourmet

↳ DAVIDE GILIOLI

La nostra meta è raggiungibile in circa un'ora e mezza di auto dal centro di Milano (stesso tempo lo si impiega in treno), percorrendo la SS36 che unisce il tracciato Milano-Monza-Lecco alla località di Colico, punta nord-est del Lago di Como in cui si trova proprio il bivio tra la Valchiavenna (a nord) e la Valtellina (a est).

IL PRIMO ITINERARIO

Partiamo - è il caso di dirlo - dal primo dei due itinerari principali: il **Sentiero Valtellina**, un percorso protetto e quasi interamente riservato alle biciclette di **114km** che parte da Colico, sul Lago di Como, e arriva fino a **Bormio**, in Alta Valtellina, passando da importanti centri come Morbegno,

Sondrio, Tirano, sempre costeggiando il suggestivo corso del fiume Adda.

Uno dei tratti più gettonati (e alla portata anche dei meno allenati) è quello che collega Sondrio a Tirano: partendo dal capoluogo in direzione Piateda, si percorrono i centri abitati di Castello dell'Acqua, Tresenda, Bianzone e Villa di Tirano, per giungere infine a Tirano. Qui è possibile usufruire del celebre **Bernina Express**, il treno rosso panoramico che attraversa le Alpi per raggiungere St. Moritz.

Interessante anche il percorso che porta a Chiuro - culla dei più celebri vigneti valtelinesi, con l'antico castello Quadrio oggi sede della casa vinicola Nino Negri - e a Ponte in Valtellina, dove i primi insediamenti abitativi risalirebbero, secondo fonti locali, ad epoca preistorica.

Il **Sentiero Rusca**, invece, collega Sondrio a Chiesa in Valmalenco mentre il **Sentiero Viola** attraversa tutta la Valdidentro seguendo il corso del fiume Viola.

Non mancano infine le piste ciclabili, come quella di Livigno che si snoda lungo il paese per un totale di 17 km o il **Sentiero Frodolfo**, che collega Bormio alla Valfurva.

IL SECONDO ITINERARIO

La **Ciclabile della Valchiavenna** (circa 40 km), è un percorso di fondovalle che parte da Colico e arriva in Val Bragaglia, al confine con la Svizzera.

Risalendo la valle, si arriva alla pittoresca cittadina di Chiavenna, da dove potete proseguire per l'antico **borgo di Piuro**, sede di affascinanti scavi e ritrovamenti archeologici al punto di meritare il soprannome di "**Pompei delle Alpi**": il nome deriva dal latino "**plorare**" (piangere), in memoria della tragica piena del fiume Mera che nel 1618 spazzò via l'antico borgo, oggi ricostruito più a valle, e su cui aleggia il mistero di un'antica leggenda secondo cui a scatenare la frana fu la maledizione di un misterioso mendicante, ripetutamente respinto mentre bussava alle porte dalle famiglie più ricche del paese.

Proseguendo verso l'abitato di Borgonuovo, lungo la strada che da Chiavenna porta a St. Moritz, è possibile ammirare le **cascate dell'Acquafreggia**, due salti d'acqua gemelli originati dal torrente omonimo a 3050 metri di altitudine, che durante una caduta di oltre 300 metri formano suggestivi giochi di luce.

A nord dell'abitato di Prosto, invece, si trova il suggestivo **Palazzo Vertemate Franchi**, una delle più prestigiose ville del Cinquecento presenti in Lombardia, nel cui cortile - grazie alla favorevole esposizione e microclima della Valle - è presente una vigna di **traminer** e **riesling** attualmente in produzione, da cui si ricava un prezioso vino passito dai riflessi dorati.

Viticoltura e legislazione

La provincia di Sondrio basa principalmente la propria tradizione vitivinicola sul vitigno **nebbiolo**, qui chiamato anche **chiavennasca** e cardine delle 2 DOCG e della DOC: nel complesso, 850 ettari di vigne con esposizione sud, racchiuse da 2500 chilometri di muretti a secco che ne fanno la più vasta area terrazzata d'Italia.

Lo **Sforzato** (o **Sfurats**) di **Valtellina DOCG** è stato il primo passito rosso secco italiano a potersi fregiare della più prestigiosa denominazione, ottenuta nel 2003. Frutto di una selezione



Il famoso Treno Rosso collega la città di Tirano, in Italia, con St. Moritz in Svizzera

di uve Nebbiolo che vengono poste per circa 3 mesi su graticci in locali asciutti e ventilati ("fruttai") prima della pigiatura, cui seguono almeno 20 mesi di affinamento tra legno e bottiglia.

Il **Valtellina Superiore DOCG** si ottiene invece da un preciso areale compreso tra il Comune di Buglio in Monte e quello di Tirano, con una produzione massima di 80 q/ha. Rosso capace di importanti invecchiamenti, è piuttosto austero e asciutto, grazie alla sua carica tannica, che viene mitigata da un periodo minimo di affinamento di 24 mesi, di cui almeno 12 in botti di rovere (36 mesi invece sono necessari per ottenere la menzione "Riserva"). All'interno della DOCG sono previste 5 sottozone: **Maroggia, Sassella, Grumello, Inferno e Valgella**.

Il **Rosso di Valtellina DOC** ne ricalca il disciplinare, senza riferimenti a sottozone e una struttura più semplice (resa max 100 q/ha e soli 6 mesi di affinamenti richiesti, senza obbligo di legno).

Infine l'**Igt Terrazze Retiche di Sondrio** racchiude tutte le tipologie di vini rossi, rosati, bianchi, frizzanti, passiti, novelli e da vendemmia tardiva, realizzati anche con altri vitigni diversi dal nebbiolo (l'elenco dei vitigni ammessi comprende tutti quelli idonei alla coltivazione in Regione Lombardia). Sintetizzando al massimo, è possibile che i rossi siano generalmente più freschi e fruttati; mentre i bianchi sono molto sapidi



La pista ciclo-pedonale attraversa la Valdidentro seguendo il corso del fiume Viola

e piacevoli in gioventù, con spazio per complessità aromatiche e mineralità se fermentati in legno e affinati in bottiglia.

(Eno)gastronomia e prodotti tipici

La cucina valtellinese è costellata di piatti tipici che ne riflettono la tradizione montana. Fra i più iconici impossibile non citare i **pizzoccheri**, impastati con farina nera (di grano saraceno) e farina bianca, e lavorati in forma di “tagliatelle”, che vengono cotte con verze e patate e, una volta scolate, condite con un generoso fiocco di burro d'alpeggio e una grattugiata di casera. La ricetta originale, custodita presso l'Accademia del Pizzocchero di Teglio, prevede anche una spruzzata di pepe. Dato il loro gusto ricco e intenso, l'abbinamento richiede un vino di una certa struttura e persistenza, per cui meglio optare per un **Valtellina Superiore DOCG**, magari della sottozona **Inferno** che regala versioni più “calde”.

Altri due grandi classici sono gli **sciatt** (letteralmente, “rospo” in dialetto locale), frittelle di grano saraceno dalla forma tondeggianti e ripieno di formaggio filante, e i **taroz**, composti da un puré di patate arricchito con fagiolini e formaggio locale. I primi possono essere accompagnati da uno **Spumante Metodo Classico** bianco o rosé (VSO), magari prodotto con qualche vitigno autoctono locale come la **pignola** o lo stesso **nebbiolo**. I taroz invece si accompagnano al meglio con un **Rosso di Valtellina DOC**.

Passando ai **salumi**, celebre è la **bresaola della Valtellina IGP**, ottenuta esclusivamente con la carne salata e stagionata delle cosce di bovino di età compresa tra i 18 mesi e i 4 anni. Ha un elevato contenuto proteico a fronte di un basso tenore di grassi, il che la rende particolarmente indicata per regimi alimentari a ridotto apporto calorico.

Un'altra specialità è il **Violino di capra della Valchiavenna Presidio Slow Food**, prodotto con la coscia e la spalla delle capre allevate allo stato semibrado e affinato nei tipici “crotti” (cantine scavate nella pietra e munite di appositi canali di aerazione). Il nome deriva dalla particolare forma e dalla tecnica del taglio – rigorosamente a coltello – che va eseguita direttamente al tavolo con un rito dotato di una certa solennità: tenendolo per la zampa, si appoggia la massa di carne alla spalla e si fa oscillare il coltello quasi nello stesso modo con cui si usa un archetto per il violino.

Qui risulta particolarmente interessante l'abbinamento con una IGT a base di **pinot nero**.

Per utilizzare invece uno **Sfursat DOCG** in abbinamento, il consiglio è di spostarsi su piatti a base di selvaggina, come la “classica” **tagliata di cervo ai mirtili**.

Ampia scelta si trova anche fra i **formaggi**. Importante è la recente distinzione tra il **Bitto DOP**, che prevede l'utilizzo di latte vaccino d'alpeggio intero originario della provincia di Sondrio e di alcuni comuni bergamaschi della Val Brem-



A sinistra: la bisciola.
Più sotto: i Biscotin de Próst
o Biscottini di Prosto.
In basso: il Bitto



latte di vacca parzialmente scremato, ideale per il consumo a tavola e come ingrediente nella preparazione dei pizzoccheri e degli sciatt.

Passando infine ai **dolci**, imperdibile è la **bisciola**, localmente chiamata anche **Pan di fichi**: una pagnotta dolce lievitata e arricchita da frutta secca (uvetta, noci, fichi secchi), spesso preparata in occasione delle festività natalizie in sostituzione del panettone milanese.

Ma non mancate anche un assaggio dei **Biscotin de Próst** (biscottini di Prosto), tipici della Valchiavenna, prodotti con la storica ricetta secolare dalla famiglia Del Curto nell'antico mulino di Prosto di Piuro, con una semplice base di burro, zucchero e farina ma lavorati secondo una tecnica ancora oggi tenuta segreta.

Per entrambi, l'abbinamento più corretto appare quello con un passito da uve a bacca bianca aromatiche o semiaromatiche.

Valtellina e Valchiavenna sono luoghi incantevoli, che non possono essere esauriti in un solo weekend. Di conseguenza l'invito è quello di visitarla in più volte, magari in differenti periodi durante l'anno, per apprezzarne le verdeggianti pendenze in primavera ed estate, passare qualche giorno in vendemmia durante l'autunno e godersi le stazioni sciistiche e termali (come Bormio, Livigno e Santa Caterina Valfurva) durante l'inverno. Avete un buon motivo per ogni stagione, ora tocca a voi! ■