

PICNIC A LIVIGNO? CON LA FAMIGLIA E PRODOTTI A KM0

Le ultime giornate estive vanno vissute appieno, soddisfacendo la voglia di stare all'aperto insieme a famiglia e amici e godendosi gli ultimi momenti di relax prima di tornare alla routine quotidiana della città.

Quindi perché non fare il pieno di natura? Livigno è il luogo ideale con i suoi meravigliosi paesaggi naturalistici che sono una bellissima vista per gli occhi e, soprattutto, rigenerano corpo e anima.

Con oltre 1.500km di percorsi, la vasta rete sentieristica del Piccolo Tibet è adatta a tutti, anche alle famiglie con bambini che potranno scegliere i sentieri che portano alle malghe o ad immensi prati attrezzati con aree picnic dove poter trascorrere il pomeriggio tutti insieme, facendosi cullare dai rumori della natura. Oppure ci si può avventurare sui percorsi che portano ad uno dei cinque baitél del territorio: il Baitél da la Bles, il Baitél dal Canton, il Baitél da Palsgianet, il Baitél dal Monton da Lal e il Baitél di Sctaur sono delle piccole baite ristrutturate e curate dalla comunità che possono essere utilizzate come luogo di sosta, sia di giorno che di notte, con all'interno una piccola cucina a legna, un tavolo e posti per dormire.

Una volta arrivati a destinazione, passo dopo passo, è tempo di ricaricare le energie con un buon pranzo. E qual è la soluzione migliore? Un picnic a base di alimenti genuini e di alta qualità a km0 – reperibili nei numerosi negozi alimentari, panetterie e pasticcerie presenti nella località –, in grado di soddisfare i palati di grandi e piccini che scopriranno i sapori tradizionali mentre vengono accarezzati dall'aria fresca dell'altura e immersi nel verde rigoglioso della natura del luogo.

Per chi preferisce i sapori salati, la soluzione perfetta è un sandwich a base di: pan da carcént, pane a ciambella della tradizione livignasca a base di "pásola", ovvero rape bianche essiccate che vengono unite all'impasto cotte e macinate; il formaggio "Latteria", ottenuto dalla lavorazione di latte crudo intero con un gusto leggermente burroso, che viene prodotto dalla Latteria di Livigno, una cooperativa nata dall'unione di piccoli produttori di latte locali con l'obiettivo di promuovere lo sviluppo dell'ambiente montano e della sua economia; ed infine la marmelèda da cheluda, realizzata con i mirtilli rossi – che maturano verso la fine dell'estate e più sono ricoperti di brina e più sono gustosi – caratterizzati da un sapore dolce ma dal retrogusto acidulo, che si abbina perfettamente ai formaggi. Per chi desidera aggiungere un ingrediente dal sapore intenso, l'abbinamento ideale è con la "bondiola", la versione livignasca della coppa, un salume di maiale gustoso e speziato arricchito dai profumi intensi del vino rosso di Valtellina.

Per gli amanti degli snack dolci, invece, può acquistare il pan da cól – che in dialetto locale significa colostro, ingrediente con cui viene arricchito il pane, assieme all'uva passa, che ottiene così un sapore dolce – da abbinare al burro d'alpeggio, realizzato a km0 negli alpeggi che si trovano nelle montagne circostanti (acquistabile direttamente anche dal produttore), e la marmellata di mirtilli, prelibato frutto di bosco per antonomasia che in dialetto livignasco viene chiamato "baga".

Di entrambe le proposte, i due veri protagonisti sono il pan da carcént e il pan da cól, due tipi di pane che raccontano le origini e la storia di Livigno: moltissimi anni fa, infatti, quando il Piccolo Tibet era un comune quasi isolato – soprattutto durante i rigidi inverni –, la farina era un ingrediente pressoché irreperibile e quindi veniva acquistata o scambiata con altri prodotti, come quelli caseari. Viste le quantità ridotte disponibili, i contradaioi scelsero di arricchire i prodotti panificati con altri ingredienti disponibili già sul territorio, tra cui le "pásole" – ovvero le rape bianche, gli unici ortaggi che crescevano negli orti di Livigno e Trepalle nonostante il clima gelido – e il colostro (il primo latte della mucca dopo il parto) e l'uva passa, per rendere il pane più nutriente e voluminoso e quindi averne di più a disposizione.

Per mantenere e valorizzare le proprie tradizioni, i panifici locali continuano a proporre questi due panificati – in cui aggiungono percentuali ridotte di rapa e colostro rispetto al passato – che possono essere trovati anche nei corner

del progetto **TAS'T – Livigno Native Food**, presenti in alcuni alberghi e appartamenti, dove poter assaggiare alimenti 100% made in Livigno, realizzati da produttori locali con materie prime di alta qualità e a km0 oppure completamente italiane.

Inoltre, per avere un ricordo di gusto anche una volta rientrati a casa dal soggiorno nel Piccolo Tibet, è possibile riprodurre le due marmellate nella propria cucina: per la **marmelèda da cheluda** sono necessari **1000gr di mirtilli rossi**, da lavare velocemente e poi disporre in una casseruola insieme a **700gr di zucchero** e far sobbollire per circa un'ora; per la **marmelèda da бага**, invece, servono **1000gr di mirtilli** che, dopo essere lavati velocemente, vengono disposti in una casseruola con **600gr di zucchero** e vengono fatti cuocere per circa 20 minuti.

Una volta pronte le due confetture, sterilizzare i vasi di vetro e i coperchi in acqua bollente per cinque minuti, poi riempire con la marmellata ancora calda. Chiudere ermeticamente e lasciare raffreddare i vasi capovolti per tutta la notte in un luogo fresco e asciutto.

Queste due ricette sono disponibili anche nel **libro bilingue “Leina da Saor”**, creato dall'Associazione Cuochi e Pasticceri di Livigno ed edito da Mondadori, che ha coinvolto la comunità livignasca nel recupero di ricette ed ingredienti della tradizione: al suo interno sono presenti 100 ricette tradizionali, 37 rivisitate e oltre 250 fotografie.

Per maggiori informazioni: <https://www.livigno.eu>