

Trento in sole 24 ore

di Francesca Negri

Il 2013 le ha consegnato lo scettro di città italiana dalla migliore qualità della vita. Per chi combatte ogni giorno con traffico, caos e smog, è difficile immaginare come si svolga una giornata ideale in quest'oasi di tranquillità. Difficile... ma non impossibile! Scopriamolo insieme

Celebre in quanto sede del Concilio, il Duomo di Trento si affaccia su una delle più belle piazze d'Italia. A caratterizzarla il Palazzo Pretorio e la fontana del Nettuno

Trentino Alto Adige



Una vita tranquilla, lontana da caos, frenesia metropolitana e inutile mondanità, per un quotidiano fatto di aria buona, sport e natura; e ancora teatro, Università di primo livello e servizi efficienti per i cittadini. E tanta genuinità. Soprattutto a tavola. A Trento si vive bene. Molto bene. Tanto bene, che il *Sole 24 Ore* le ha conferito il primo posto sul podio delle città con la migliore qualità della vita in Italia. Un paradiso dunque, dove, lontano dai circuiti più modaioli, è possibile trova-

re ristoro per tutti i sensi, appagati dall'arte, dalla natura e dalle sfiziose proposte gastronomiche locali. Sfogliamo insieme l'agenda del "buon vivere trentino" e scopriamo così il segreto di tanto successo.

Ore 9. Cornetto e caffè

Colazione al *Lott*. Non lasciatevi ingannare dall'aspetto di questo piccolo bar al limite del centro storico (Corso 3 novembre, 56) e a due passi dal Teatro Sociale. È qua che troverete i cornetti più buoni di Tren-

to: a forma di piccoli boomerang sono una delizia irresistibile. Gli amanti delle meringhe sappiano inoltre che qui le farciscono al momento di panna montata freschissima. Se invece è la vista che volete privilegiare, non dovrete fare altro che accomodarvi a uno dei bar di piazza Duomo, tra le più belle d'Italia. Il caffè migliore però lo bevete alla *Casa del Caffè*, in Via S. Pietro, dove Luca Torta vi racconterà l'affascinante mondo del suo laboratorio di torrefazione artigianale, nato ai primi del Novecento.



Archivio ApT Trento - Foto De Stefano

Gli scenografici interni del MuSe, struttura inaugurata nel luglio 2013 e già record di ingressi

A Trento si vive bene. Tanto bene, che il Sole 24 Ore le ha conferito il primo posto sul podio delle città con la migliore qualità della vita in Italia. Un paradiso di tranquillità dove, lontano dai circuiti più modaioli, è possibile trovare ristoro per tutti i sensi

A tavola, tra sacro e profano

Volendo andare alle radici della gastronomia trentina, dobbiamo partire da una cucina di sopravvivenza, tipicamente contadina e tutta basata su polenta (di mais, di patate, di grano saraceno), crauti, lardo, minestrone e un po' di formaggio e burro. Tutto cambiò nel 1545, anno di apertura del Concilio. Lo storico evento infatti rivoluzionò usi e costumi locali, facendo confluire nelle cucine di Trento abitudini gastronomiche e prodotti (soprattutto vini) provenienti dalle più diverse regioni. Ne è un esempio il pasticcio di maccheroni, probabilmente proveniente dalla corte di Ferrara e tutt'oggi protagonista delle grandi occasioni cittadine. Per anni, per lo meno fino al 1563, le cucine locali sfornarono dunque – per le corti dei ricchi prelati, dei conti vescovi e dei potenti –,

succulenti piatti di cacciagione, volatili, daini, camosci e caprioli spesso cucinati sui carboni, ma altrettanto frequentemente pasticciati con burro, formaggio e latte. Poi il cambio di stile: la Chiesa cattolica romana si apprestò, con la chiusura del Concilio, a varare una mirata controriforma che non trascurò nemmeno di porre stabili e rigorosi freni a feste e banchetti, e ferrei dettami in materia di digiuni e astinenze. L'ombra del sacro penetrò come mai era accaduto prima nella cucina italiana e, in primis, in quella di Trento: il mangiar magro diventò la via per la salute dell'anima. Tra Otto e Novecento la dominazione austriaca provocò infine nella regione una sorta di decadentismo gastronomico dal quale oggi Trento e Trentino stanno cercando di risorgere. Con successo? Non vi resta che assaggiare per credere!

Ore 10. Nel ventre di Trento

Dopo aver ricaricato le energie, prendete parte a uno dei percorsi di trekking urbano organizzati dall'azienda di promozione turistica locale. Il consiglio è quello di scegliere tra l'itinerario *La Tridentum sotterranea*, che vi porta nel cuore della città romana, sotto le strade e le piazze medievali, alla scoperta di siti archeologici come la Basilica Paleocristiana, la Casa Terlago, Palazzo Lodron e lo Spazio Archeologico Sotterraneo del Sas; oppure il percorso *Intrighi e misteri ai tempi del Concilio* dove, tra scorci rinascimentali, palazzi, conventi e contrade potete scoprire i retroscena di un pezzo di storia religiosa e politica che ha influenzato il mondo, concludendo in bellezza la visita a *Palazzo Roccabruna*, casa dei prodotti tipici trentini. Tappa d'obbligo infine il nuovissimo *MuSe*, Museo della Scienza che porta la firma di Renzo Piano.

Ore 13. A pranzo con la tradizione

Vi è venuto un leggero languorino? A due passi da Piazza Duomo c'è l'*Osteria a le due spade*, nata nel Cinquecento, proprio ai tempi del Concilio. Venti in tutto i posti a sedere; piatti concreti e gustosi da accompagnare a una delle etichette della più fornita cantina di Trentodoc della città. Se preferite qualcosa di più rustico, scegliete il *Forst*, dove potete trovare tutte le birre dell'antica casa di produzione di Merano spillate al momento e una selezione dei piatti più tipici, dai wuerstel ai canederli.

Ore 15. Vai con lo shopping!

Scordatevi di trovare le insegne di Gucci, Dolce e Gabbana o Armani. Qui l'alta moda lascia spazio "all'altra moda", quella da montagna, tra loden e il miglior abbigliamento tecnico sul mercato. Riservate poi il giusto tempo all'eno-gastronomia. I salumi più buoni li trovate a *La Gastronomia Mein* in via Roggia Grande; a due passi da lì tutte le mattine si svolge invece il mercato della frutta e della verdura. I vini divertitevi ad assaggiarli all'*Enoteca provinciale* o da *Grado 12*, in Largo Carducci.

Quasi quasi mi trasferisco!

Sono 36 i parametri utilizzati nell'indagine del Sole 24 Ore per scannerizzare le principali città italiane, raggruppati in sei macro-aree che indicano Tenore di vita, Affari e lavoro, Servizi ambiente e salute, Popolazione, Ordine pubblico e Tempo libero. Il Trentino si riconferma al primo posto della classifica, con la provincia di Trento in rimonta rispetto a Bolzano (che scende al secondo posto), e con il capoluogo che costruisce il suo primato soprattutto nell'area del business grazie alla presenza di start up innovative e all'elevata occupazione femminile. Proseguono nella top ten Bologna, Belluno, Siena, Ravenna, Firenze, Macerata, Aosta, Milano.

Scelti per voi

dove mangiare

Le due spade

Prezzi da 30 euro
Via Don Arcangelo Rizzi, 11
Tel. 0461.234343
www.leduespade.com

Duo Tapas Restaurant

Prezzi da 30 euro
Via Torre Vanga, 14
Tel. 0461.159 4461
www.duoristorante.it

Locanda Margon

Menu bollicine: 120 euro
Via Margone di Ravina, 15
Tel. 0461.349401
www.locandamargon.it

dove dormire

Hotel America

Tre stelle in posizione strategica al limitare del centro storico. Doppia da 90 euro
Via Torre Verde, 50
Tel. 0461.983010
www.hotelamerica.it

Aquila d'oro

A due passi da piazza Duomo, ogni stanza dispone di un angolo wellness.
Doppia da 100 euro
Via Belenzani, 76
Tel. 0461.986282
www.aquiladoro.it

B&B Palace

In Piazza Duomo, nel magnifico attico di un palazzo antico. Doppia da 60 euro
Via Belenzani, 47
Tel. 0461.261524
www.bb-palace.com



Spettacolare veduta notturna della città, situata nella valle del fiume Adige

Archivio APT Trento - Foto A. Garzetti

Ore 17. Pause di dolcezza

L'ora del tè si trascorre alla *Pasticceria Bertelli*, in Via Oriola, la più rinomata del centro storico. Qui non dovete perdervi i famosi *gigli*, pasticcini formati da una coppetta fatta con l'impasto di lingua di gatto e riempita di una crema chantilly con gocce di cioccolato e qualche altra "diavoleria" che li rende irresistibili. L'alternativa è la *Casa del Cioccolato* in Via Belenzani, con la sua ampia selezione di praline artigianali per tutti i gusti. Se invece siete a zozzo in automobile, il *Dolce Creolo* di Via Maccani vi delizierà con i suoi squisiti gelati artigianali e la millefoglie più buona della città.

Ore 18.30. Happy hour alla trentina

Gli aperitivi "alla milanese" qui non sono ancora approdati. L'appuntamento per un buon bicchiere di vino che accenda la fame è al wine bar *Scrigno del Duomo* e al *Duo Restaurant*, quest'ultimo forte soprattutto sui

cocktail accompagnati da tapas in versione locale (dal canederlo alla carne salada).

Ore 20. Una notte stellata...

Il gourmet che è in voi non smette di reclamare attenzioni? Saltate in macchina e dirigetevi a Ravina di Trento. Poi inerpicatevi sulla collina senza preoccuparvi della strada un po' tortuosa. In dieci minuti approderete alla *Locanda Margon*, il ristorante di Cantine Ferrari, magistralmente condotto da Alfio Ghezzi, una stella Michelin. L'imperativo è scegliere il *menu bollicine*, per fare un percorso nel piatto e nel bicchiere che non dimenticherete. Ma se volete scegliere alla carta, non dimenticate di ordinare il *salmerino alpino relitto glaciale*, un piatto che da solo merita il viaggio e che non descriviamo per non togliervi la sorpresa di una scenografia sorprendente!

.....
➔ Per saperne di più:
www.visittrentino.it