

PRODOTTI TIPICI E GASTRONOMIA DEL BASSO SEBINO

La Comunità Montana del Monte Bronzone e del Basso Sebino è da tempo impegnata nella valorizzazione e promozione dei prodotti tipici del territorio, anche attraverso programmi di formazione e qualificazione degli operatori del settore e soprattutto degli agricoltori. Sono questi ultimi, depositari di “saperi” tradizionali, a fornire materia prima e abilità per le produzioni più interessanti del territorio, su cui spiccano i formaggi, prodotti in diverse varietà.



Proprio uno di questi, lo stracchino “Bronzone”, è sicuramente uno dei prodotti più rappresentativi e caratteristici per singolarità, genuinità e qualità. Prendendo il nome dal monte che sovrasta l'intera zona con la sua inconfondibile mole piramidale, è un tipico formaggio da tavola a pasta molle, di origini antichissime (con ogni probabilità anteriori al secolo X), che viene prodotto anche sui Colli di San Fermo e nell'area di Vigolo,



appunto tra il Bronzone e il lago d'Iseo.

Oltre ai formaggi, inevitabile il richiamo al pesce di lago, ai salumi (su cui spicca la “margiola”, ovvero salame di manica), ai vini che ben sostengono il confronto con i più noti e celebrati “cugini” di Franciacorta, sull'altra sponda del lago.

Le colline del Basso Sebino hanno sempre ospitato la coltura della vite, con un continuo miglioramento sostenuto dal servizio di consulenza enologica istituito dalla Comunità Montana, a tutto vantaggio dei produttori e





dei consumatori. La superficie vitata e' andata progressivamente diminuendo, a fronte però di un deciso miglioramento sia nella tecnica viticola che in quella enologica: impianto con vitigni di qualità, tecniche di difesa antiparassitaria, sistemi di allevamento a spalliera al posto della tradizionale pergola bergamasca. Vi è una buona produzione D.O.C. (Valcalepio bianco, Valcalepio rosso, Valcalepio moscato passito) e una altret-

tanto buona produzione a I.G.T. (identificazione geografica tipica): Merlot, Cabernet Sauvignon, Barbera, Schiava, Pinot bianco, Pinot grigio, Chardonnay.

Non si può peraltro ignorare il contributo al gusto offerto dal raro ma eccellente olio d'oliva, coltivazione permessa dal particolare microclima della sponda bergamasca del Sebino, dal miele e dalle tipiche grappe locali, distillate da vinacce, fichi, amarene, prugne e frutti di gelso (morù).

Ancora forte la zootecnia, soprattutto con allevamenti di bovini, sia da latte che da carne, ai quali negli ultimi anni si va affiancando una sempre più marcata presenza di pecore e capre, richiesti dai consumatori per genuinità e qualità.

A partire da queste materie prime, l'offerta gastronomica locale, che risente della peculiare collocazione geografica tra i monti e il lago, rappresenta una felice sintesi di diversi prodotti e culture, carne e pesce; robusti e schietti sapori montani affiancati ai più raffinati ed elaborati sapori di lago.



ANTICHE USANZE IN CUCINA

- *Polenta e pica sù*: polenta in mezzo al tavolo e aringhe appese al soffitto: il boccone di polenta batteva sull'aringa e ne prendeva il sapore.
- *Padelè de mùt*: taleggio, formagella, formaggio vecchio cotto al forno con burro e olio e servito con polenta.
- *Chisòla*: pallina di polenta appena fatta ripiena di formaggio, cotta nella cenere o alla griglia.
- *Polenta pasticciata*: ripieno di salame fresco, formaggio, pomodori a cubetti, polenta fatta al forno tipo lasagne.
- *Torta di maiale*: preparata con il sangue del suino appena ucciso.
- *Brofadei*: farina bianca e gialla cotta per due ore con il latte.
- *Fòiade*: pasta tagliata grossa usata nel latte, con sughi al pomodoro o ragù di carne.

SPECIALITÀ GASTRONOMICHE DEL BASSO SEBINO**Antipasti**

- alborelle fritte, aole essicate al sole e fritte;
- sarde e cavedano essiccati e messi sott'olio;
- agone essicato sott'olio, condito con aglio, prezzemolo e aceto;
- cotechino di cotica (bollito

con fagioli) servito semifreddo.

Primi piatti

- risi al vino bianco della Valcalepio;
- risi ai formaggi locali;
- casonsei alla bergamasca;
- pasta e fagioli con cotica;
- minestra con la zucca;
- minestra di castagne;
- trippa in brodo con verdure.

Secondi

- baccalà alla bergamasca con latte e patate;
- chisch alle öe (torta salata con pancetta affumicata e aole essicate);
- tinca ripiena;
- cavedano al buillon (bollito con vino, aceto e verdura);
- brasòla (filetto di maiale);
- anitra con le verza;
- pollo con i funghi;
- polenta e strinù (cotechino ai ferri);
- casòla (verza, cotiche, salsiccia, costine con polenta);
- stracotto di manzo;
- brasato;
- tenerone (cima di vitello strappato a pezzi);
- ossi buchi in gremolada (con verdure);
- reale di vitello al forno.

Dolci

- crostata di frutta;
- crostata di amarene di Tavernola;
- dolci con la castagna.



Il Sebino, Villongo, Sarnico, Iseo, visti dal colle di S. Giovanni delle Formiche



INDIRIZZI UTILI

COMUNI

ADRARA S.MARTINO

p.zza Umberto I 26 - tel. 035.933003 – fax 035.934354
giamvalt@tin.it

ADRARA S.ROCCO

via Marconi 2 - tel. 035.933053 – fax 035.933480
protocollo@comune.adrarasandrocco.bg.it

CREDARO

via Roma 48 - tel. 035.935067 – fax. 035.935045
www.comune.credaro.bg.it - comune.credaro@libero.it

FORESTO SPARSO

via Roma 75 - tel. 035.930028 – fax 035.930666
www.comune.foresstosparso.bg.it - segreteria@comune.foresstosparso.bg.it

GANDOSSO

via Bossoletti 14 - tel. 035.834005 – fax 035.4420901
www.comune.gandosso.bg.it - gandosso@sonic.it

PARZANICA

via Chiesa 1 - tel. 035.917001 – fax 035.917141
parzanica@uninetcom.it

PREDORE

piazza Vittorio Veneto 1 - tel. 035.938032 – fax 035.938715
www.comune.predore.bg.it - protocollo@comune.predore.bg.it

SARNICO

via Roma 54 - tel. 035.924111 – fax 035.910577
www.comune.sarnico.bg.it - protocollo@comune.sarnico.bg.it

TAVERNOLA BERGAMASCA

via Roma 44 - tel. 035.931004 – fax 035.932611
protocollo@comune.tavernola-bergamasca.bg.it

VIADANICA

via G. Scotti 1 - tel. 035.936109 – fax 035.936120
protocollo@comune.viadanica.bg.it

VIGOLO

piazza Municipio - tel. 035.931054 – fax 035.932784
c.vigolo@tin.it

VILLONGO

via Roma 41 - tel. 035.927222 – fax 035.92952
www.comune.villongo.bg.it - info@comune.villongo.bg.it

PRO LOCO

PRO LOCO COLLI DI S.FERMO

via Madaschi 10 – 24060 Adrara S. Martino

PRO LOCO FORESTO SPARSO

via Roma 59 – 24060 Foresto Sparso

PRO LOCO PREDORE

c/o Municipio, p.zza Vittorio Veneto 1 – 24060 Predore

PRO LOCO SARNICO – UFFICIO TURISTICO IAT

via Lantieri 6 – 24067 Sarnico
tel. 035.910900 – fax 035.4261815 – proloco.sarnico@tiscali.it















PRO LOCO TAVERNOLA

c/o Centro Anziani, via Rino - 24060 Tavernola Bergamasca

PRO LOCO VIGOLO

c/o Municipio, via 24060 Vigolo

INDICE

| | | |
|---|---------|--|
| Credaro. | pag. 6 |  |
| Villongo. | pag. 11 |  |
| Gandosso | pag. 16 |  |
| Foresto Sparso. | pag. 20 |  |
| Viadanica. | pag. 24 |  |
| Adrara S. Martino | pag. 28 |  |
| Adrara S. Rocco. | pag. 33 |  |
| Sarnico | pag. 37 |  |
| Predore. | pag. 48 |  |
| Tavernola | pag. 53 |  |
| Vigolo | pag. 59 |  |
| Parzanica | pag. 64 |  |
| Itinerari naturalistici nel Basso Sebino | pag. 68 |  |
| I prodotti tipici e la gastronomia del Basso Sebino | pag. 81 |  |
| Indirizzi utili | pag. 86 | |

Testi

Aldo Avogadri, Manuela Bonardi, Adriano Vaini, Giuseppe Zambaiti, Comuni del territorio

Fotografie

Giuseppe Zanchi, Tino Rovetta, Aldo Avogadri, Luca Licini, Pierangelo Silini, Francesco Mussinelli, Adriano Vaini, Giuliano Plebani, Foto Resmini di Sarnico, Circolo fotografico Le Molere di Sarnico, Circolo fotografico Marinese di Dalmine, Comunità Montana Monte Bronzone e Basso Sebino

Cartina

Stefano Torriani - www.stefanotorriani.it

Coordinamento redazionale

Nicoletta Citaristi - Giuseppe Zambaiti

Progetto grafico e stampa

Stamperia Editrice Commerciale - Bergamo

© Comunità Montana Monte Bronzone e Basso Sebino - 2004

È vietata la riproduzione di testi e immagini

In copertina: Il lago d'Iseo a Predore, foto di Tino Rovetta



COMUNITÀ MONTANA MONTE BRONZONE E BASSO SEBINO

via Roma 35 - 24060 Villongo (Bg)

tel. 035.927031 - fax 035.927676 - info@bronzone.it - www.bronzone.it

Ufficio Turistico - Pro Loco Sarnico - via Lantieri 6 - 24067 Sarnico (Bg)

tel. 035.910900 - fax 035.4261815 - proloco.sarnico@tiscali.it

in collaborazione con



PROVINCIA DI BERGAMO Cultura & Turismo

via Borgo S. Caterina 19 - 24124 Bergamo

tel. 035.387604 - fax 035.387606

segreteria.cultura@provincia.bergamo.it - www.provincia.bergamo.it