



# Vallarsa e Val Sarmento: due oasi di pace

a cura di Antonio Cirigliano

Vi proponiamo due itinerari turistici diversi dal solito. Uno più vicino, la Vallarsa (Trentino), l'altro molto più lontano la Val Sarmento (Basilicata). Le due località, così diverse della nostra bella Italia, al momento sono gemellate "virtualmente", in internet. Un passaparola telematico che al momento non coinvolge le istituzioni e i Comuni, ma solo alcuni internetiani appassionati. La Vallarsa è situata nei pressi di Rovereto, lungo la direttrice che conduce a Vicenza. Basta prendere la Brennero ed uscire a Rovereto Sud, direzione Vicenza e dopo un'ora e mezzo di viaggio si è arrivati. La Val Sarmento, invece, è nel versante lucano

del Pollino (il più grande parco d'Europa). La strada da fare, in questo caso, è molto più lunga, oltre 900 chilometri. Qui ci vogliono più di 10 ore di viaggio. La direttrice da imboccare è l'autostrada Adriatica. Usciti a Taranto, continuare lungo la statale 106 Ionica fino a Policoro (Matera) e più precisamente fino all'incrocio con la statale 653 Sinnica. Sulla Sinnica oltrepassata Valsinni, troviamo la segnalazione "Val Sarmento". Per concludere: la Vallarsa e la Val Sarmento sono due itinerari affascinanti per chi ama conoscere ambienti naturalistici, luoghi storici, caratteristiche antropologiche, elementi eno-gastronomici così diversi e proprio per questo, molto interessanti. Da non perdere. Buon viaggio!



Piccole Dolomiti della Vallarsa

A pochi chilometri da Rovereto si trova un piccolo paradiso

## I colori del verde della Vallarsa

Mostra tutti i colori del verde, in questo periodo, la Vallarsa. La valle, salendo da Rovereto, si mostra impervia, ma offre subito degli angoli suggestivi, come la chiesetta di San Colombano, incastonata come per magia nella roccia verticale. Poco lontano le pareti affondano le loro radici di pietra nel laghetto. Occorre salire ancora di qualche chilometro per vedere il profilo della valle diventare più dolce e il panorama aprirsi ad una maggiore angolazione. Ecco apparire i piccoli paesi, le numerose frazioni cresciute nel tempo attorno ai singoli masi originari, costruiti là dove le condizioni erano più favorevoli alla permanenza umana, dove era presente l'acqua o dove il terreno era più pianeggiante. I primi insediamenti, storicamente, si fanno risalire all'anno mille. I boschi erano stati la risorsa, il cui sfruttamento, per la produzione di legname o carbone, aveva attratto i primi abitanti: boscaioli, che facevano anche i contadini per la propria sopravvivenza. Una vita dura quella di chi continuò a vivere in Vallarsa nei

secoli successivi, testimoniata nel piccolo Museo della Civiltà Contadina ([www.museovallarsa.it](http://www.museovallarsa.it)) di Riva. Risalendo ancora nella valle ecco la chiesa di Parrocchia, con il suo bel campanile, orgoglio della comunità che la costruì con il proprio lavoro e la riparò dopo i gravi danneggiamenti subiti nella prima guerra mondiale. È stata terra di confine la Vallarsa. Qui eravamo in Austria prima del 1918, qui si sono combattute storiche battaglie. Le montagne ora così tranquille sono state teatro di scontri sanguinosi e i nomi Pasubio, Passo Buole sono ancora legati al ricordo di quella tragica guerra. Numerosi sentieri consentono di addentrarsi nei boschi, sentire il profumo e i rumori della natura. È facile incontrare animali da sempre affascinanti come il capriolo, lo scoiattolo, la volpe. Salendo si raggiungono alcune malghe, tuttora in funzione, dove d'estate si trovano mucche, pecore e capre al pascolo. Salendo ancora si arriva sulle vette delle montagne circostanti e qui è il panorama che si apre

attorno che conserva da sempre un fascino irresistibile, per chi è capace di gustare la bellezza della natura. È fuori dal grande giro turistico trentino, la Vallarsa. Non richiama le grandi masse di visitatori che affollano altre località più note e forse proprio per questo ha conservato bene il suo lato più selvaggio. C'è chi ha proposto di farne un parco naturale, ma la proposta ha trovato solo indifferenza, se non ostilità da parte degli amministratori locali. Poco male, perché la Vallarsa è già, in un certo senso, un parco naturale, anche senza esserlo dichiarata ufficialmente, per legge. Molti ancora oggi pensano che il progresso significhi costruire nuove strade, case, parcheggi e

non si rendono conto di vivere in un piccolo paradiso. Guardano altrove, cercano lontano i luoghi da sognare senza vedere la bellezza che li circonda. Ma è così difficile vedere quanta bellezza ci può essere in un fiore solitario, cresciuto fra i sassi e le rocce? È così difficile

sentire la musica che produce lo scorrere dell'acqua in un ruscello? No non è difficile, basta lasciarsi andare un momento, guardarsi attorno, ascoltare e poi respirare profondamente. Basta veramente poco per sentirsi in paradiso.

Fabrizio Piazza



I sentieri del Pasubio

San Costantino Albanese



## Alla scoperta dell'etnia arbëresche presente nella vallata Val Sarmento: nel cuore del Parco del Pollino

Lontanissimi da Mantova, siamo sul versante lucano del Pollino, il più ampio parco d'Europa. Qui scendendo dalle Serre delle Ciapole e di Crispo verso il fiume Sinni e il mare Jonio troviamo la Val Sarmento. Qui sono adagiate sui colli sei paesini S.Giorgio Lucano, Cersosimo, Noepoli, San Costantino Albanese, S.Paolo Albanese, Terranova del Pollino. Luoghi attraversati, come altri della Basilicata, dal fenomeno del brigantaggio. Il Sarmento nasce nel cuore del Pollino e attraversa ambienti estremamente vari: foreste di faggi e abeti nella alte quote, gole dominate dai fianchi scoscesi dei monti, colline argillose e a valle la fumarata. In questo paradiso della Basilicata hanno trovato rifugio popoli

ed etnie differenti che si sono integrati perfettamente con le popolazioni locali. Una visita a sé va riservata a S.Costantino Albanese, una comunità di etnia arbëresche, fondata nel XVI secolo. Ma anche a S.Paolo Albanese dove in via Regina Margherita, c'è un interessante museo in cui si possono effettuare visite guidate alle esposizioni di: "Il ciclo della trasformazione della ginestra", "I costumi arbëresche di San Paolo Albanese", "Gli oggetti della cultura materiale locale". Per gli amanti del trekking Terranova del Pollino è il punto di partenza per le bellissime escursioni nel Pollino. Terranova è anche il paese dove fare il "pieno" delle bontà eno-gastronomiche "made in Lucania".

Timpa di Pietrasasso



### Cibi roveretani

Ricca la tradizione culinaria trentina. Tra i piatti tipici annoveriamo i canederli, gli strangolapreti, gli spätzle, i canelloni alla Trentina, la carne salà, lo strudel di mele, lo zelten. La cucina del Trentino meridionale introduce elementi austriaci e lombardi su una base tipicamente veneta. Elemento costante di questa cucina è la polenta (unita con la selvaggina). Riva e Torbole, vicine a Rovereto, hanno il vanto dell'unica produzione di olio in tutta la regione consentita dal clima mite. La Valle di Gresta, poi, vanta una tradizione consolidata nella coltivazione degli ortaggi: patate, carote, rape rosse, cavoli, fagioli e cipolle. Rispetto alla cucina trentina, quella roveretana è leggera con sapori meno forti e decisi. Una gastronomia in cui il pesce proviene dai laghi ha un suo posto importante, in cui gli apporti della cucina veneta sono stati rielaborati localmente.



### Tutte le informazioni

Ecco i siti internet di riferimento per conoscere la Vallarsa e la Val Sarmento. Per prima cosa diamo un'occhiata al sito del "gemellaggio virtuale" ([valsarmentovallarsa.blog.dada.net](http://valsarmentovallarsa.blog.dada.net)). Poi subito dopo quello dell'azienda di turismo di Rovereto ([www.aptrovereto.it/](http://www.aptrovereto.it/)). Non possiamo trascurare il Comune di Vallarsa ([www.comune.vallarsa.tn.it/](http://www.comune.vallarsa.tn.it/)). Per gli amanti della bicicletta il sito da visionare è ([www.cicloweb.net/vallarsa.htm](http://www.cicloweb.net/vallarsa.htm)), dove sono indicati cinque itinerari: alta Vallarsa, due Passi Alpini, sulle strade della Grande Guerra, il giro del Lancia, il Monte Zugna. Nel bellissimo sito costruito da Fabrizio Piazza ([www.vallarsa.com](http://www.vallarsa.com)), troviamo di tutto e di più (dalle foto alle news, dalla rassegna stampa a note informative sui paesini sparsi nella vallata. Passiamo alla Val Sarmento. In questo caso non possiamo non iniziare dall'Azienda della Promozione del Turismo della Basilicata ([www.aptbasilicata.it/](http://www.aptbasilicata.it/)). Una puntatina va fatta anche nel sito della Comunità Montana della Val Sarmento ([www.cmval-sarmento.net/home.htm](http://www.cmval-sarmento.net/home.htm)), in quello del Parco del Pollino [www.parcopollino.it](http://www.parcopollino.it).

### Cibi lucani

Molte sono le tradizioni, i costumi, i piatti tipici da trovare nelle varie località del Parco. La cucina della Basilicata affonda le sue radici nei costumi semplici della sua popolazione, che ha dovuto adattarsi ad una terra non certo ricca di risorse naturali. Alla base della gastronomia lucana ci sono l'allevamento e l'agricoltura, l'influenza dalle tradizioni campane, pugliesi e calabresi. I cibi sono genuini, hanno un sapore antico che è rimasto quasi immutato nel tempo. Per il condimento viene usato poco il burro mentre domina in ogni piatto l'olio d'oliva. I salumi prodotti in questa terra sono straordinari e molto apprezzati fin dall'antichità. Verrone narra che i Romani appresero l'arte di preparare gli insaccati proprio dai Lucani. Domina la carne di maiale. Tradizione e storia si fondono all'interno della cucina lucana creando dei piatti che sono rimasti invariati nel tempo e che vengono realizzati con la stessa maestria del passato. Altro protagonista della cucina lucana è sicuramente il peperoncino che viene chiamato in questo territorio in almeno tre modi (diavulicchiu, frangisello, cerasella) che viene adoperato per creare dei piatti deliziosi e che in passato era chiamato "il pranzo del contadino" o del pastore, proprio perché costituiva l'elemento principale della loro dieta. Fonte: [www.valsarmento.it](http://www.valsarmento.it)