

Val di Cembra: foliage, trekking, vini eroici e antichi sapori

Eleonora Lanzetti 28 Ottobre 2020

Tra piccoli borghi e filari incendiati dai colori dell'autunno. A piedi o in sella ad una e-bike, su e giù per la Strada del vino. L'autunno è la stagione ideale per scoprire la val di Cembra, in Trentino. Meno nota ma ricca di sorprese e con un'autentica atmosfera rurale



Eleonora Lanzetti

1 / 16 - Valle di Cembra: trekking e foliage

Piccoli borghi abbarbicati tra i filari dai colori del fuoco. La montagna, in Valle di Cembra, la si vive "slow", camminando nei boschi, sulle rive dei laghi in cui si specchiano le fronde colorate d'autunno, o in sella ad una e-bike su e giù per la **Strada del vino**, che si snoda tra i vigneti del Müller e del Traminer.

L'autunno è la stagione ideale per scoprire questa valle che, di fianco alle "sorelle maggiori", Val di Fassa e Val di Fiemme, appare come deflata e timida. Decisamente meno nota ma ricca di sorprese. Con un'autentica atmosfera rurale.

Scoprire la Val di Cembra: a piedi e in bici

La Valle di Cembra, incisa dal **torrente Avisio**, è un magnifico belvedere di colori, frutteti, boschi e vigneti terrazzati, con i muretti a secco che delineano percorsi quasi fossero merletti che bordano fazzoletti di terra.

Lungo le numerose stradine che si inerpicano sulla montagna costeggiando i filari dei **vigneti eroici**, e attraversando i piccoli borghi della valle, si scopre il territorio in sella ad una e-bike (la pedalata assistita aiuta su alcune salite parecchio impegnative).

Uno dei tracciati più conosciuti qui corrisponde all'ultima tappa del **"Sentiero del Dürer"**, l'antica mulattiera percorsa dal grande artista del Rinascimento tedesco durante il suo viaggio in Italia. I vigneti si alternano ai boschi, fino a raggiungere il fondovalle, dove si passa il torrente Avisio sul **Ponte di Cantilaga**.

Dall'altra parte della valle, invece, si sale verso le rovine del **Castello di Segonzano**, e poi, su una ripida stradina, fino alla frazione di **Stedro**. Da qui, non manca molto fino alle famose **piramidi di Segonzano**. Le piramidi di terra, formazioni geologiche nate dall'erosione del terreno, sono la vera attrazione di Segonzano e dintorni.

Laghi e cascate: il foliage in Val di Cembra

Le fronde di faggi ed abeti si specchiano nelle acque limpide. L'autunno esplose in tutta la sua palette di colori, da godere stesi su una coperta in riva al lago in una domenica di sole, o percorrendo i sentieri ad anello che abbracciano gli specchi d'acqua del **Lago Santo** e della **Lago di Santa Colomba**.

Il **foliage**, però, in Val di Cembra non è solo in verticale: le vigne che rivestono gran parte della valle sono un tripudio di arancioni, rossi e gialli ocra. I punti panoramici sono moltissimi per immortalare questi quadri naturali.

LEGGI ANCHE [Urban Foliage: l'autunno più bello da ammirare in città \(e nei dintorni\)](#)

I vini eroici della Val di Cembra

In Valle di Cembra il protagonista assoluto è il vino. Il clima, con i suoi venti freddi e miti che soffiano all'unisono, regala nel bicchiere vini eccezionali, preziosi, inimitabili. Il **Müller Thurgau**, coltivato a 600 metri sul livello del mare, fino a spingersi oltre gli 800 metri; lo **Chardonnay** per le basi spumante degli eccellenti **Trento D.O.C. metodo classico**; la **Schiava**, vitigno storico a "pergola trentina". E poi ancora i grandi distillati, **grappe** e **gin**, prodotti a **Faver Altavalle**, ed esportati in tutto il mondo.

La gastronomia fa convivere antiche ricette e innovazione, prodotti della terra, profumi e sapori genuini. A tavola si apprezzano eccellenti formaggi, salumi - **carne salada**, **speck** e luganega, su tutti - miele, uva e piccoli frutti, biologici e a chilometro zero.



Eleonora Lanzetti

2 / 16 - Laghi e foliage

Per ammirare il foliage, sono perfetti i sentieri ad anello che abbracciano gli specchi d'acqua del **lago Santo** (nella foto) e del **lago di Santa Colomba**. Il **lago Santo**, incantevole specchio lacustre a 1200 metri, si trova a 4 chilometri da Cembra. È il punto di partenza ideale per le escursioni lungo il **sentiero di Dürer** e il **Sentiero Europeo E5**. L

Sul **Dossone di Cembra**, invece, si trovano alcune tra le più belle e preziose torbiere del Trentino: si tratta di antichi laghi di origine glaciale dove, per un processo naturale, si sono accumulati spessi strati di torba prodotta dalle piante acquatiche nel corso dei millenni.

Il **Lac del Vedes di Grumes** è sicuramente una delle più belle e meglio conservate torbiere del Trentino, con un percorso di visitadotato di passerelle in legno e pannelli didattici.



3 / 16 - Piramidi di Terra di Segonzano

Un capolavoro della natura, un luogo quasi fiabesco che si intravede anche da lontano, sopra diversi tornanti lungo la valle. Le **Piramidi di Terra di Segonzano** si presentano così, con torri, creste, pinnacoli. Sembrano canne di un organo di sabbia incastonate tra gli alberi, alte colonne sovrastate da un masso di porfido. Un fenomeno geologico risalente all'ultima glaciazione, unico in Trentino e raro nel mondo.

Il sito è visitabile tutto l'anno attraverso un **sentiero attrezzato** e ben segnalato, adatto a tutti. Si parte dal parcheggio alla base delle Piramidi, e si arriva in quota, a 875 metri, dopo circa 1 ora e trenta di camminata. (biglietto di ingresso 3 euro). Info: visitpincembra.it



4 / 16 - Le vigne eroiche della Val di Cembra

In Valle di Cembra il protagonista assoluto è il **vino**. A cominciare dal **Müller Thurgau**, coltivato a 600 metri di altitudine, fino oltre gli 800: grazie ai forti sbalzi termici delle giornate che precedono la vendemmia, riesce ad essere fresco e caratterizzato da quell'inconfondibile profumo floreale. E ancora, lo **Chardonnay** per le basi spumante degli eccellenti Trento D.O.C. metodo classico e la **Schiava**, vitigno storico a "pergola trentina".



Eleonora Lanzetti

5 / 16 - Le bollicine tra i muri a secco

Tra le aree vocate alla produzione del *Trentodoc*, la Val di Cembra è la più alta: piccola valle circondata da cime montuose e attraversata dal **torrente Avisio**, è nota per la sua florida agricoltura e viticoltura sostenuta da antichi terrazzamenti, noti come muretti a secco.

L'arte di costruzione di questi muretti si tramanda da generazioni, di padre in figlio, e consiste nel posizionare le pietre, l'una sopra l'altra, utilizzando come legante esclusivamente la terra secca, peculiarità che ha permesso a questi terrazzamenti di entrare nella lista delle candidature del Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO.

È in questo paesaggio, puntellato da **708 km di muretti a secco**, che sorgono le quattro case spumantistiche Trentodoc. Da visitare (e gustare): **Cembra cantina di montagna, Corvée, Villa Corniole e Zanotelli Elio & F.lli.**



Eleonora Lanzetti

6 / 16 - Trattorie in Val di Cembra

Non esiste vacanza in Trentino senza **canederli**. Questi gnocchi tondi preparati con pane e diversi ricchi ingredienti come formaggio, speck, erbette, tuffati nel brodo e conditi con burro fuso, o ancora con del ragù, vanno obbligatoriamente assaggiati.

Per provare un'esperienza di gusto casereccia e casalinga, l'indirizzo giusto è **Giacomozzi**, a Segonzano. Attenzione, però: il vero nome di questa **trattoria** alla buona, con tovaglie di carta a quadri, vassoi di ceramica e sale con arredi vintage, è Trattoria Bar Alpino. Noto in valle (ma anche nei dintorni) per i canederli, i salumi, ma soprattutto per il **baccalà** che qui viene cucinato in tantissimi modi. Se non si prenota c'è il rischio di trovare pieno: info, 0461.686100.



Apt Val di Cembra

7 / 16 - I salumi

I salumi, stagionati e affumicati, sono i re della tavola in Val di Cembra. Cosa assaggiare senza riserve? La **luganega**, citata nei documenti già in epoca medievale. È un salamino di carne di maiale (aromatizzata con sale, pepe nero e aglio), stagionato almeno per quattro settimane.

La **carne salada**, prodotta dalla lavorazione di tagli pregiati di bovino, in salamoia di sale, pepe e bacche di ginepro e altri aromi: tenera, gustosa, e amica della dieta (è magrissima: circa 1% di grassi!). Si mangia come un carpaccio con olio e limone, oppure, da veri valligiani, passata leggermente in padella e servita con i fagioli. La carne salada successivamente affumicata e stagionata viene detta **carne fumada**.

E infine, il classico **speck** ed il **lardo aromatico** che profuma davvero di montagna.



Eleonora Lanzetti

8 / 16 - Il Sentiero del Melo a Maso Pomarolli

Un luogo ameno, poche camere, frutteti, e 54 varietà di mele diverse che diventano succo biologico, confettura e distillato. Per una vacanza green in Val di Cembra, [Maso Pomarolli](#) è il posto in cui rigenerarsi e soddisfare il palato con cibi genuini.

L'azienda agricola viene gestita dai fratelli Franch, Beniamino e Giannim che dal 2001 hanno dato retta all'amore per l'agricoltura e per la terra, eredità lasciate da papà Remo. Uva, frutta, tanta ospitalità in questo piccolo agriturismo a **Palù di Giovo**, non mancano.

Salite quassù, un belvedere naturale, e percorrete il "**Sentiero del Melo**", all'interno della proprietà rurale, per scoprire profumi e sapori di **54 varietà di mele diverse**, dalle più note e diffuse alle coltivazioni antiche. Accettate di buon grado un sorso di Sinter 54, il distillato alla mela (che potremmo chiamare grappa) piacevole e profumato.



Eleonora Lanzetti

9 / 16 - La pizza di patate

Sembra una normale pizza, invece è un'istituzione in Val di Cembra. Tanto che, per gustare questa specialità, la gente arriva da tutte le valli circostanti. Si tratta della **pizza di patate** dell'[Agritur Paolazzi](#) di **Ponciach**, piccola frazione di poche case immersa nei boschi (ci passa anche il sentiero europeo E5).

Questa pizza, dall'impasto sofficissimo e dai bordi crunch, viene condita con le specialità del territorio di stagione: porcini freschi, carne salada, carne fumada, luganega e formaggio di malga.



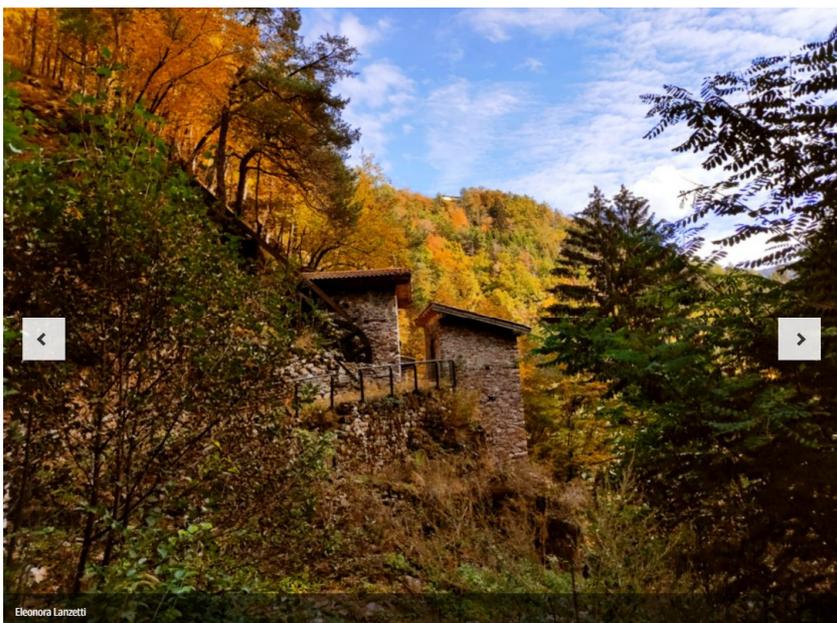
Eleonora Lanzetti

10 / 16 - Villa Corniole, l'eleganza dei vini di montagna

Quando l'animo - e il gusto - femminile regnano in cantina, il vino diventa raffinato, elegante. A **Giovo**, si coltivano le uve **Teroldego**, vitigno autoctono, prima Doc del Trentino e principe dei vini trentini, il **Lagrein** ed il **Pinot Grigio**.

Nella cantina **Villa Corniole** la famiglia Pellegrini porta avanti questa storia di bianchi estremi, di **Müller Thurgau**, **Gewürztraminer** e bollicine Trento Doc.

In cantina, la montagna è presente: le mura in porfido costituiscono l'habitat naturale per il riposo di alcune etichette preziose come **Salisa Zero**, uno Chardonnay millesimato che ricorda ad occhi chiusi un meraviglioso champagne, e **Müller Thurgau Pietramontis**, vino simbolo, sapido, minerale, aromatico.



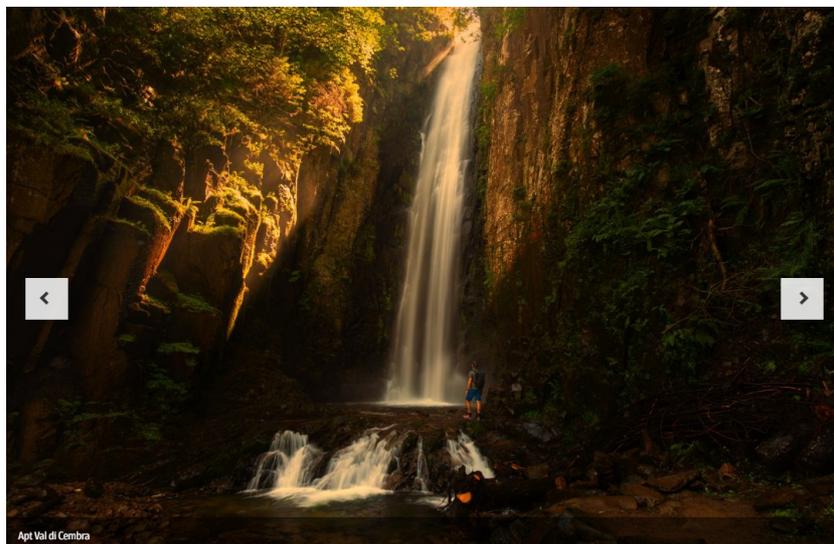
Eleonora Lanzetti

11 / 16 - Il Sentiero dei Vecchi Mestieri

Tre ore di camminata accompagnati dai profumi del bosco e dallo scorrere lento dell'acqua del Rio dei Molini fra **Grumes** e **Grauno**.

E' il **Sentiero dei Vecchi Mestieri**, lungo cui si concentrano almeno 20 macchine ad acqua fra molini, segherie e fucine, con quattro opifici restaurati e una saletta espositiva dedicata ai mestieri legati all'acqua.

Uno degli opifici è stato trasformato in laboratorio teatrale e gli spettacoli vengono allestiti su un palcoscenico naturale in mezzo al bosco.

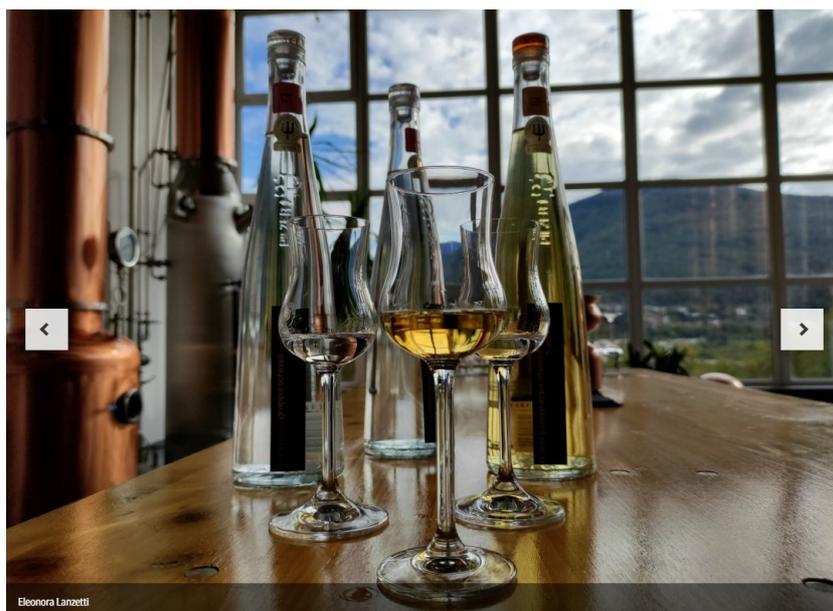


Apt Val di Cembra

12 / 16 - La Cascata del Lupo

Una passeggiata classica qui in Val di Cembra, è quella che dal comune di **Bedollo** conduce alla **Cascata del Lupo**, dalla quale si può proseguire sino alle Piramidi di Segonzano (aggiungendo al tragitto altre due ore di camminata).

Un luogo da non perdere per la sua bellezza incontaminata che caratterizza un po' tutto l'altopiano. L'itinerario dura un paio d'ore e tocca punti d'interesse naturalistico, boschi di faggi e castagni, antiche mulattiere e ameni paesini.



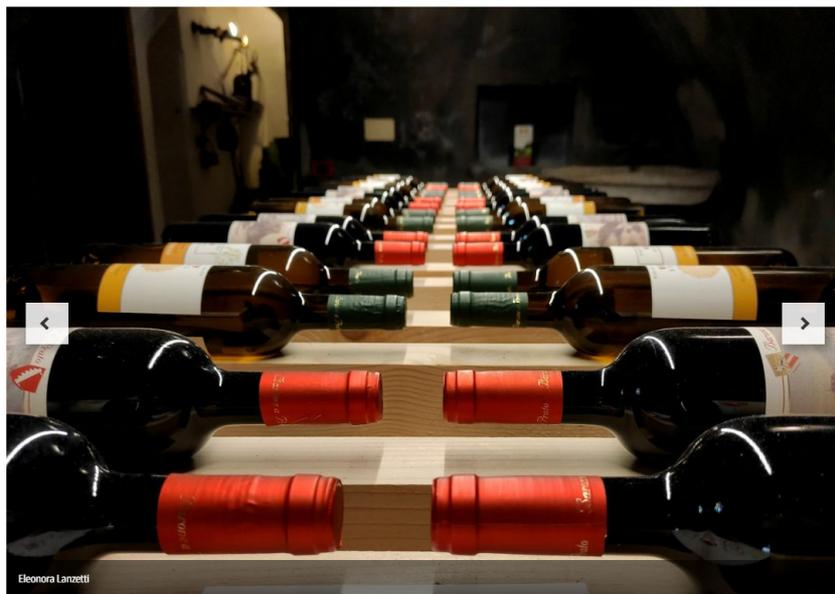
Eleonora Lanzetti

13 / 16 - Dove nascono grappe, gin e brandy

La Val di Cembra è terra di acquavite e grappa. Ma anche di ottimo gin. Bruno e Ivano **Pilzer** hanno mani instancabili, umiltà ma anche parecchia conoscenza in materia, lasciata in eredità da papà Vincenzo.

A **Faver Altavalle**, la piccola distilleria di allora si è allargata: qui si producono **grappe** eccellenti, come le otto referenze **monovitigno**, la grappa invecchiata tre anni in barrique in legno, brandy e grappe aromatizzate alla ruta, albicocche, mele, mele cotogne, pere Williams e Müller Thurgau.

E poi gli ultimi nati di casa, i **gin**. Un terreno insidioso e pieno di nuovi nomi, in cui però il *GinPilz* di casa Pilzer si sa distinguere eccome: le bacche di ginepro e le erbe dei boschi cembriani lo imprime nella memoria dopo il primo sorso. Perfetto nella sua complessità. Ottimo anche *Vento*, un gin aromatico, intrigante, quasi femminile.



14 / 16 - Barone a Prato: vini cembriani

Con il vino degustato in cantina si entra in maggior confidenza, lo si apprezza di più. **Barone a Prato** è un'azienda vinicola a conduzione familiare: Paolo rappresenta oggi la quarta generazione di enologi in famiglia. I vini sono affar suo: è lui in persona a curare tutte le fasi della produzione del vino, vinificando con metodi assolutamente tradizionali nel rispetto della sostenibilità.

Le etichette punta di diamante di questa cantina bella dentro e fuori dalle mura, sono il *Pinot Nero Castelsegonzano*, il *Cabernet dello Scalco*, e il *Gewürztraminer 559 Lulu*, profumato e romantico, con un'etichetta dedicata alle figlie, di cui porta le iniziali dei nomi.



Apt Val di Cembra

15 / 16 - A piedi, in mtb o a cavallo al Passo Potzmauer

Un luogo incantevole, punto di partenza per escursioni a piedi, a cavallo o in mountain bike, o anche solo per godere dell'ottima cucina della alta valle. È il maso [Rifugio Potzmauer](#), prima struttura trentina sul sentiero europeo E5.

In autunno è aperto nel fine settimana. Ci si arriva tranquillamente in 40 minuti di auto dai **Masi Alti di Grumes**.