

OG TURISMO - MONTAGNA

di PAOLA BABICH

Che cosa c'è di meglio, dopo una camminata a contatto con la natura, circondati dalle montagne, di una tappa golosa che consenta di ricaricarsi e scoprire le prelibatezze e le tradizioni del posto? Ecco qualche spunto per escursioni, a partire dalla Valle dei Laghi, sulla sponda trentina del Lago di Garda, tra vedute delle Dolomiti di Brenta, boschi, frutteti e storie, come quella del Vino Santo trentino, presidio Slow food di uve Nosiola, dal lungo appassimento naturale. Per celebrarlo, con piatti da accompagnare, dal 31 marzo al 10 aprile c'è *DiVinNosiola* e il 9 aprile si assisterà al rito della spremitura.

ERBE, VINO E FIORI

Tarassaco, luppolo, silene, ortica... Sono tante le piante selvatiche da raccogliere e gustare in primavera: da aprile a fine maggio in Valsugana e Lagorai, sempre in Trentino, vari gli eventi per tramandare il sapere contadino: tra questi la *Festa delle erbe* a Castello Tesino e *A cena con i fiori di montagna* all'ecomuseo del Lagorai (pristivalsugana.it). Dal 21 al 25 aprile e dal 28 aprile al 1° maggio in Val di Rabbi è di scena il *Zicoria FestiVal di Sole*. Due weekend per scoprire i segreti di questa e altre erbe di montagna, tra escursioni nel Parco dello Stelvio, laboratori di cucina, assaggi di formaggi di malga abbinati al tarassaco.

Al Primiero, la Casa del cibo ospitata a Palazzo Scopolin, nel cuore di Tonadico (Tn), propone incontri e degustazioni per raccontare la valle e far conoscere la varietà alimentare della zona. *Vigolana camina e magna* il 7 maggio è invece una passeggiata gastronomica adatta a tutti che tocca i paesi dell'Altopiano della Vigolana (Tn), con dieci tappe che offrono prodotti locali (visittrentino.info).

Attorno a Bressanone (Bz), piatti di stagione, passeggiate vista vette tra i vigneti e un calice di bianco di Novacella: benvenuti alla *Primavera di Novacella*, il 23 e 24 aprile. Un modo per assaporare il vino della Valle Isarco ed entrare in contatto con una cultura enologica che risale al 1142 (brixen.org). Poco distan-



SULLE VETTE DEL GUSTO

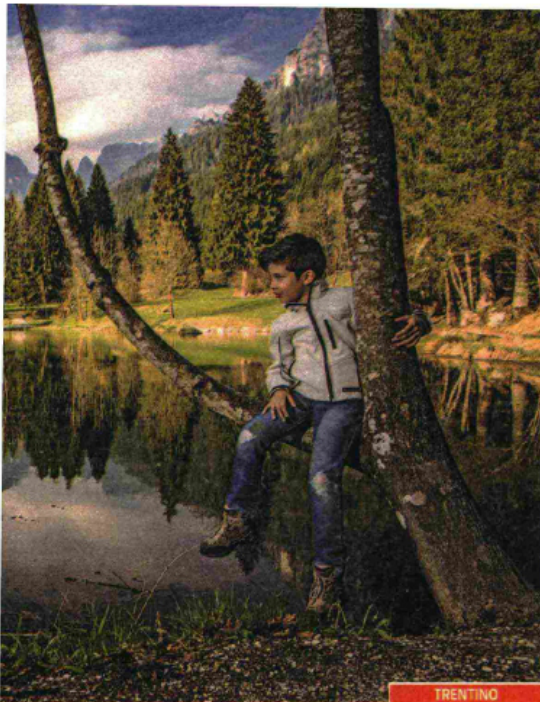
Immersi nella natura, a piedi, a cavallo e su ruote, alla scoperta di specialità gastronomiche e tipicità di alta quota

te, a Chiusa, uno dei Borghi più belli d'Italia, protagonisti della stagione sono i piatti tipici, i vini del territorio e la natura: il tutto a *Gusto di primavera*, dal 29 aprile al 28 maggio (klaussen.it). *Lana in fiore* è un tripudio di sapori e profumi a tema floreale: per tutto aprile laboratori, corsi di cucina, passeggiate. Da non perdere, il 15, *I sapori del maso*, con i prodotti contadini, e il 23 la *Festa dei masi in fiore*, con cucine e cantine aperte al pubblico (lanaregion.it).

FORMAGGI E SALUMI

Avete mai provato il Graukäse della Valle Aurina, il formaggio grigio, presidio Slow food, che deve il nome alle muffe che lo caratterizzano? Prodotto ancora oggi con maestria, rappresenta un ottimo spunto per esplorare la valle e, al mercoledì, fare una visita guidata al caseificio Goasroscht (ahrmal.com). Al cospetto del Gran Paradiso, Cogne (Ao) è perfetta per rigenerarsi nella natura, conoscere antiche tradizio-





TRENTINO

IN CAMMINO

Sopra, un laghetto del Trentino. Sotto, da sinistra: la chiesa di San Lorenzo a Sauris, il treno che attraversa Cogne, sentieri di Vigolana. Nella pagina accanto, passeggiata a cavallo a Bressanone.

ni, deliziarsi con l'enogastronomia. Da segnare in agenda *Cantine gourmet*, apericena itineranti dal 9 all'11 giugno, a base dei vini doc valdostani e dei piatti della cultura locale rivisitati in chiave moderna, cui si abbinano percorsi guidati in aziende agricole e lo *show cooking* della domenica mattina (cogneturismo.it).

Se vi piace pedalare tra le cime, *Gusto di Valtellina* è quel che fa per voi. Una piacevole gita di 20 km in ebike, toccando alcuni tratti di tre dei più bei percorsi dell'area lombarda: il Sentiero del viandante, la Via dei terrazzamenti e il Sentiero Valtellina. Preli-

I SEGRETI DELLE VALLI

Sono tante in Trentino le iniziative che uniscono i percorsi nella natura e la degustazione delle specialità enogastronomiche delle valli.

batezze anche 1 e 2 aprile, con *Sondrio ti prende per la gola*, per conoscere la città grazie a passeggiate abbinate ai prodotti tipici della Valle.

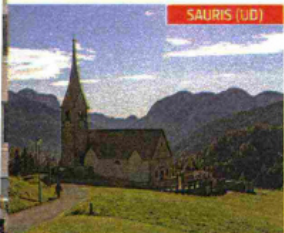
Vicino al confine austriaco, in Carnia, a quota 1.212 metri tra le cime dolomitiche, c'è un piccolo gioiello: è Sauris (Ud), legato a un prelibato prosciutto crudo leggermente affumicato, perfetto da abbinare alla birra locale. E, se ci si sposta sul Carso, questo è il periodo giusto per passeggiare e per gustare il Miele di Marasca, Presidio Slow food, dal nettare dei fiori di ciliegio canino (turismofog.it).

Anche la montagna pistoiese è l'ideale per le escursioni e per la gola. Lungo il sentiero che dal Melo conduce alla Croce Arcana, si possono provare formaggi della zona, e in particolare la ricotta fresca; da visitare il podere Le Roncacce, il più alto della Toscana, a 1.279 metri, dove è viva la passione per la genuinità. Amate i mirtilli? Non perdetevi quelli dell'Amiata, nel cui bosco a 1000 metri, tra Maremma e Val d'Orcia, crescono 10 mila piante.

Nel Parco nazionale del Gran Sasso, Santo Stefano di Sessanio (Aq) è un piccolo borgo dal fascino medioevale, incastonato a 1.250 metri tra le vette abruzzesi. Qui sono famose le omonime prelibate lenticchie tutelate da Slow food, che crescono nei dintorni, in campi che raggiungono i 1.600 metri. Sempre in provincia de L'Aquila, nel Parco Nazionale, da visitare Campotosto, a 1.420 metri di altitudine, e il suo bel lago. Fiore all'occhiello per il palato? C'è, ed è la mortadella di Campotosto, anch'essa Presidio Slow food, prodotta sin dal 1796.



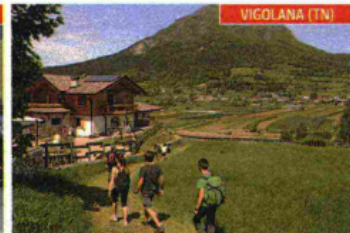
© RIPRODUZIONE RISERVATA



SAURIS (UD)



COGNE (AO)



VIGOLANA (TN)