



In un'ora di camminata dal centro di San Felice si raggiunge il Lago di Tret circondato dai boschi (suedtiroi.info).

8 / VIAGGI

IN VACANZA PER SCOPRIRE LA BELLEZZA DEI MASI

di Nina Gigante - @nina_giga

È questo il momento per vedere i prati fioriti dell'Alto Adige e in primavera anche Merano si trasforma in un grande giardino. Tre donne che portano avanti la fattoria di famiglia ti guidano alla scoperta dei loro posti del cuore

Chi trascorre qualche giorno in Alto Adige, tra Merano, l'Alta Val di Non e la Val Gardena, se chiude gli occhi una volta tornato a casa vede ancora tutto bianco. Non si tratta della neve, ormai sciolta, ma del bianco di burro, panna, yogurt e formaggi che rendono speciali le merende nelle malghe in quota e i pranzi nei masi, punto di partenza ideale per una vacanza nella natura. Rosina, Verena e Sigrid sono tre imprenditrici che hanno scelto di restare nel maso di famiglia e traghettare l'antica tradizione del latte imparata da madri e nonne. Hanno recuperato la produzione di "latte fieno", di gran moda per il suo alto valore nutritivo (le mucche

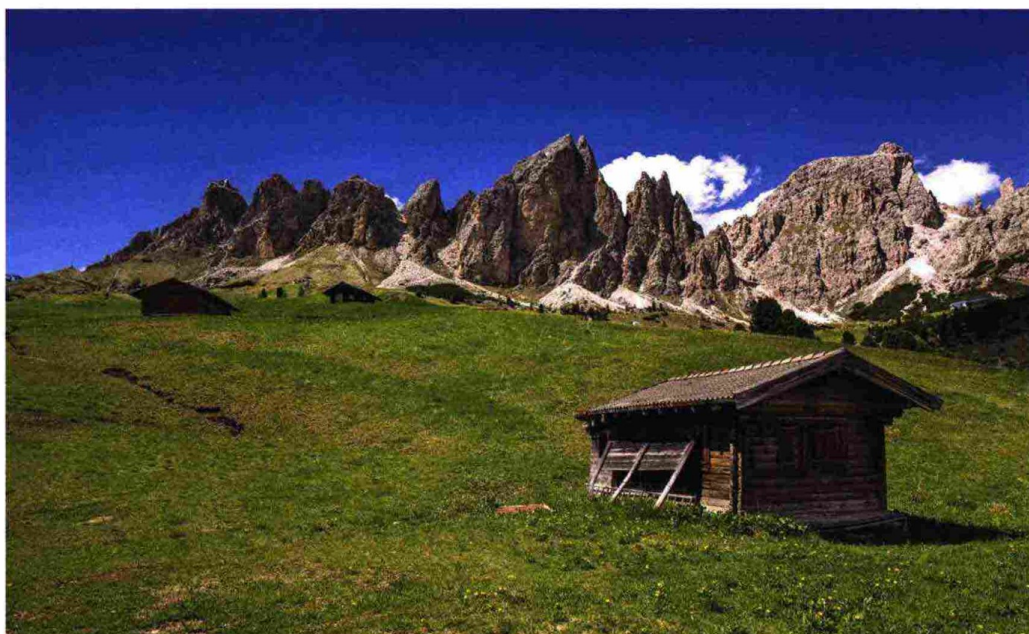


PLAYLIST



In Alta Val di Non, durante i giorni della Festa del Dente di Leone, si raccolgono erbe e fiori di tarassaco.

Il Parco naturale Puez-Odle è delimitato a nord dal Passo delle Erbe e a sud dal Passo Gardena (nella foto).



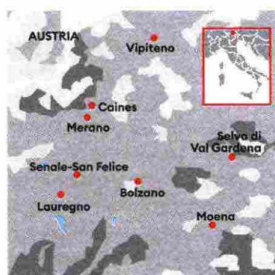
pascolano in quota o vengono nutrite solo con fieno a kmo, altoadigelatte.com) e qui ti raccontano le bellezze dei luoghi in cui vivono.

Sigrid Ungerer del maso Kausnhof a Lauregno, in Alta Val di Non «Ho studiato arte e volevo girare l'Europa, ma ovunque andassi mi mancavano queste montagne, i meleti che ora sono in fiore e i canyon di roccia della mia terra. Così ho preso in mano il maso di famiglia: mi alzo alle 4, porto le 18 mucche al pascolo (ho reintrodotto la razza bruna alpina, ormai scomparsa) e intaglio il legno nel pomeriggio. Se è una bella giornata, raggiungo il **Lago di Tret**: in un'ora di semplice camminata dal centro di San Felice arrivo in cima e la ricompensa è una ciotola di panna e mirtilli alla malga **San Felice**, vista lago. La nostra gastronomia è un'eccellenza.

Siamo nel regno di mele, radicchio, formaggio grana e, in questo momento, tarassaco. I fiori gialli che ricoprono i prati sono tra i nostri prodotti più salutari. Durante le Settimane del Dente del Leone, fra aprile e maggio, i ristoranti di **Lauregno, Senale, San Felice** e degli altri paesi dell'Alta Val di Non li rendono protagonisti dei loro piatti, dedicando a quest'erba depurativa, tonica e gustosa corsi di cucina, passeggiate e laboratori».

Rosina Öttl Kuen del maso Pillinghof a Caines (Bz) «Il giorno delle nozze, sposando mio marito ho sposato anche questo maso, le sue mucche, i meleti. E

ANKR TERZER / GETTY (2) / SIM / SIMONINI / ALEX FILZ





Vicino alla chiesa del pellegrinaggio, a Senale-San Felice, l'albergo Zum Hirschen è un ex ostello per i viandanti.

DOVE DORMIRE

A Senale-San Felice, in Alta Val di Non, l'Hotel Zum Hirschen è l'ideale per rilassarsi dopo una giornata all'aria aperta. Le camere di questo edificio storico, restaurate in stile minimalista e contemporaneo, sono concepite come una coccola: dal bistrò al ristorante, dalla sauna alle sale lettura, tutto invita a vivere un'esperienza di benessere altoatesino (150 euro doppia con colazione, zumhirschen.com).

DOVE MANGIARE

Nella stube dei masi meranesi il rafano punge il naso, lo speck si scioglie in bocca, lo Schüttlebrot (il pane nero tipico al cumino) scricchiola sotto i denti, le mele calde con la cannella chiudono il fine pasto. Sono i tipici sapori dell'Alto Adige e per gustarli consulta questi due indirizzi: gasthaus.it e gallorosso.it.

UNO ZAINO PARTICOLARE

Perfetti per passeggiate o escursioni, gli zaini della designer altoatesina Sylvia Pichler ripropongono in chiave glamour i tipici borsoni utilizzati dai contadini nei masi. Sono tutti realizzati in materiali naturali 100% locali, come lana, corda, feltro e cuoio (zilla.it).

mi sono trasferita a **Caines**, all'ingresso del parco naturale Gruppo di Tessa che protegge **Merano** dai gelidi venti del Nord e regala alla città un clima e una vegetazione unici nell'arco alpino. Quando ho del tempo libero, tra una lezione di panificazione e una di trasformazione del latte in mozzarella nel nostro maso-fattoria didattica, corro a Merano, dove pini, abeti e rododendri si mescolano a palme, oleandri e limoni in fiore. Il mio percorso preferito è il Sentiero di Sissi che collega il centro agli splendidi giardini in fiore di **Castel Trauttmansdorff**. Posso anche scegliere tra 18 km di sentieri e 16 ettari di parchi urbani, ma finisco spesso sulla passeggiata **Tappeiner** che è accessibile persino ai passeggeri. È lunga 6 km e il tratto che consiglio arriva alla **Torre delle Polveri**, su cui salire per guardare Merano con gli occhi delle rondini. Dopo un pomeriggio in movimento è tempo di relax e di una sosta alle Terme (25 piscine di acqua termale nel cuore della città, termemerano.it) o al Museo delle donne (museia.it) dove si raccontano le vite di esploratrici italiane».

Verena Perathoner del maso Plazola, a Selva di Val Gardena «Ho vent'anni, sono figlia di un campione dello sci e sono una sportiva. Da bambina, ogni giorno dopo la scuola inforcavo sci o

Canederli in brodo, speck e una birra sono i protagonisti dei menu delle malghe alpine in Alto Adige.



mountain bike e mi divertivo in questa immensa palestra a cielo aperto che è la **Val Gardena**. È famosa per gli sport invernali, ma io vi consiglio di visitarla ora, nel periodo delle cosiddette Flowery Mountains: i fiori alpini sembrano coriandoli lanciati su prati verdissimi. I percorsi di bike (anche elettrica), trekking e arrampicata sono alla portata di tutti. Il mio preferito è il **Pana Raida**: un sentiero dove, tra viste panoramiche sul Sassolungo, altalene giganti appese agli abeti e percorsi Kneipp, ci si rimette in forma divertendosi. È la mia filosofia anche con il lavoro: dalla raccolta del fieno alla mungitura, non c'è niente che io non faccia per le mie mucche e per produrre un latte fieno di qualità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SCEGLI QUI LA PROSSIMA META

Dalle grandi città d'arte ai percorsi nella natura, l'Italia è un Paese abitato dalla bellezza. Se cerchi un'idea per una gita o per la tua prossima vacanza vai al link donnamoderna.com/news/speciali/viaggi-in-italia: troverai tante proposte, tutte provate dai nostri giornalisti. Su Instagram, invece, con l'hashtag **#donnamodernainviaggio** puoi lasciarti ispirare dai video e dalle foto della nostra community di viaggiatori.