

Estate in montagna: le mete più belle in base a quello che vi piace fare



BEATRICE TOMASINI – 9 GIUGNO 2021



L'estate in montagna accontenta tutti, dagli sportivi a chi cerca il relax. E regala grandi soddisfazioni a tavola: ecco dove trovare quello che cercate

Integralisti del mare e della tintarella in spiaggia, avete mai provato a passare un'estate **in montagna**?

Finché non si prova questo tipo di vacanza non ci si rende conto del *mare* di cose che si possono fare, compreso il dolce far nulla.

Magari a bordo di una piscina panoramica come alla Spa del **Falkensteiner Hotel Kronplatz**.

E, quanto al cibo, si mangia con più gusto dopo un trekking o un giro in bicicletta: dai **Picnic in Vetta in Alto Adige** ai **rifugi veneti** da veri gourmet.

I bambini poi non potranno mai annoiarsi tra parchi avventura - come il **Larix Park di Livigno** - e le **fattorie didattiche del Trentino**.

Anche gli amici a quattro zampe saranno felici di venire con voi con i **Dog Trekking** organizzati in **Friuli**.

Per un'immersione rigenerante e disintossicante (soprattutto senza notifiche whatsapp e co.) nella natura dedicatevi al *forest bathing* oppure al **biowatching** a cura di **WWF Travel**.

Vi abbiamo convinto? Leggete di seguito e trovate la meta che fa per voi e la vostra estate in montagna.

Estate in montagna: le mete migliori per trovare quello che cercate

(Continua sotto la foto)



Enogastronomia: le mete perfette per passare l'estate in montagna se amate mangiare bene

Quanto è appagante sedersi a tavola (senza sensi di colpa!) dopo un'escursione in montagna?

Il nostro paese non solo offre eccellenze enogastronomiche in ogni regione ma anche contesti naturalistici unici al mondo in cui gustarle.

È il caso del **Rifugio Averau** a Passo Giau (Belluno) - annoverato dal prestigioso Times come uno dei migliori ristoranti di montagna delle Alpi - dove si può pranzare su una terrazza panoramica: la vista spazia dal massiccio Croda da Lago fino alle Pale di San Martino e la Marmolada.

Assaggiate i Cappelli d'alpino, pasta fresca ripiena di formaggio e noci con pomodoro e timo.

Preferite piuttosto consumare il vostro meritato pasto su un prato circondati dalla maestosità delle Dolomiti?

In Alta Badia questa estate arriva la novità dei **Picnic in Vetta** preparati dai rifugi con prodotti tipici e dolci fatti in casa (in dotazione anche tovaglia e posate).

Un piccolo tour gastronomico da affrontare in sella è invece il **Giro delle Malghe** a Sauris: neanche a dirlo, grande protagonista è il suo prosciutto IGP che deve la sua unicità al particolare metodo di affumicatura ottenuto bruciando legno di faggio dei boschi locali.

E come non menzionare un "pezzo forte" dei nostri alpeggi: il formaggio.

Il Trentino ospita la **Strada dei Formaggi delle Dolomiti** con partenza dalla Val di Fiemme - da provare il Caprino di Cavalese da abbinare all'ottimo miele di queste valli - proseguendo per la Val di Fassa (con il suo Puzzone di Moena) e la Valle di Primiero da cui prende il nome l'omonimo formaggio.

Per gli appassionati non mancano occasioni per sapere di più sulla produzione casearia, voce (e vanto) dell'economia montana: la **Latteria di Livigno** riunisce piccoli produttori locali e organizza visite guidate e degustazioni di latte, yogurt e burro.

E formaggi chiamano vino, uno degli accostamenti più goduriosi che ci possano essere (non ce ne vogliono i dietologi).

Non perdetevi la **Strada del vino e dei sapori del Trentino**: uno dei suoi itinerari prevede l'incontro con cinque vitigni della zona (Marzemino, Nosiola, Trentodoc, Müller Thurgau e Teroldego Rotaliano).

[...]