

Il Tirolo in cucina, ospiti della natura

Nella regione austriaca cuore delle Alpi, si dedica grande attenzione alla cucina naturale. Incentrata sull'utilizzo di prodotti locali e sempre di più sull'impiego di erbe fresche e selvatiche raccolte proprio nella natura locale. Una grande offerta ruota intorno a questa antica tradizione: eventi culinari grandi e piccoli, escursioni a tema e visite ai giardini o orti botanici, e infine i workshop per imparare il "foraging", ovvero l'arte di foraggiarsi dalla natura e a trasferire le erbe dalla terra alla tavola, ma anche a utilizzarle per fini curativi.

L'incontro con i sapori e la gastronomia del Tirolo austriaco avviene in tanti modi, tutti semplici e naturali, proprio come la sua essenza. Ogni momento della giornata si riempie di sapore e gusto: durante un'escursione in montagna o un evento cittadino, passeggiando per un mercato o un giardino botanico, visitando un caseificio o un produttore di speck, oppure in baita mentre ci si rilassa dopo l'attività sportiva. **L'amore per la terra è il motore alla base della tradizione gastronomica tirolese**, dall'allevamento all'agricoltura. E a tavola, fin dal primo assaggio, i commensali vivono un viaggio nella natura, ricco di gusto e di piacere, ma anche di scoperta e convivialità.

Workshop

CONOSCERE LE ERBE E SAPERLE USARE: CUCINA ED ERBORISTERIA.

La maggior parte delle persone, trovandosi dinanzi a un piatto fiorito, non si rende conto del potenziale che vi si nasconde dietro. **La natura mette a disposizione una così grande varietà di erbe e fiori, dalle proprietà benefiche e dagli aromi freschi ed intensi, da dispiegare in mille modi, sia in cucina che come essenze nella cura del corpo.** Saperle riconoscere e trasformare non è altrettanto naturale. L'ideale è affidarsi all'esperienza di raccoglitori esperti ed erboristi, ad esempio, percorrendo con loro un sentiero escursionistico delle erbe o partecipando a un workshop di cucina naturale o di piante medicinali. Vediamone alcune di seguito.

- A **St. Anton am Arlberg** il **Meraviglioso Sentiero Escursionistico** (WunderWanderWeg) è percorribile facilmente a piedi in circa 2 ore, vicino al rifugio Sennhütte, e permette di scoprire gli effetti positivi sulla salute di alcune erbe locali.
- Nella **Valle dello Stubai**, a Telfes, tutti i mercoledì di luglio, si organizzano escursioni guidate alla ricerca di erbe e piante selvatiche dalle proprietà magiche, bizzarre, curative e culinarie. Il punto d'incontro è alle 9.00 al parcheggio Telfer Wiesen. Richiesta prenotazione e costo di 15 euro a persona (bambini gratuiti). Itinerari e percorsi botanici di questo tipo in Tirolo se ne vedono molti in tutte le regioni.
- Sempre nella **Valle dello Stubai**, Sandra Schönherr, proprietaria della **malga Auffangalm**, è un'erborista diplomata che sa tutto sulle piante benefiche della zona: le coltiva nel suo orto e le utilizza per i suoi piatti prelibati. Il **laboratorio e il giardino erboristico di Sandra Schönherr** sono aperti ai visitatori e, a seguire, si preparano oli benefici, miele e aceto aromatico secondo i

suoi suggerimenti. Dal centro di Milders, lungo un facile sentiero che attraversa un prato di erbe aromatiche si arriva alla malga Auffangalm in circa due ore.

- A Reith in Alpbachtal una semplice passeggiata nell'**Orto di Ildegarda di Bingen** è sufficiente a far rilassare e distendere l'animo. Con spirito d'iniziativa e impegno, nel 2011, un gruppo di donne di Reith ha iniziato la coltivazione di questo **paradiso botanico grande 900 metri quadrati**, secondo i dettami della monaca tedesca Ildegarda di Bingen. Nel silenzioso orto di Ildegarda, piccoli cartelli in legno illustrano gli effetti delle diverse piante: la mela cotogna fa bene contro il bruciore di stomaco, la piantaggine allevia il prurito delle punture d'insetto, la melissa distende lo stomaco. Le piante sono catalogate in base ai loro benefici così i visitatori fanno immediatamente quale erba è più adatta a curare le varie parti del corpo: respirazione, articolazioni, stato d'animo, pelle, cuore e fegato. Il giardino è aperto al pubblico e ogni mercoledì si organizzano visite guidate.
- **Altri giardini e orti** incantevoli da visitare in Tirolo austriaco sono: il **Lechtaler Kräuterhexen**, aperto a visite guidate e a seminari di medicina e cucina naturale, e il **mondo delle erbe Zammer Kräuterhex di Landeck**. Tisane, marmellate e sciroppi ma anche saponi e creme sono alcuni dei prodotti che nascono in questa manifattura. Qui l'erborista Michaela Thöni-Kohler offre corsi, seminari e workshop, anche personalizzati, sul tema delle erbe selvatiche per uso alimentare e sulle piante medicinali.
- Nel **Kufsteinerland** si può andare per erbe con l'erborista Maria Bachmann, durante una passeggiata guidata di un'ora sul **sentiero panoramico delle erbe lungo 3 chilometri**. Si tratta di un'esperienza per tutti i sensi dove Maria Bachmann condivide le sue conoscenze con i visitatori e spiega le tecniche di raccolto. Le erbe vengono poi lavorate insieme alla **malga Aschinger Alm** ad un'altitudine di 1000 m per ottenere degli elisir di benessere.
- A **Nauders** ogni venerdì dalle 9 alle 11, la raccoglitrice di erbe Rose-Marie Waldegger guida gli ospiti nell'affascinante mondo delle erbe. Il punto d'incontro è di fronte all'ufficio del turismo e la partecipazione è gratuita. Mentre ogni giovedì alle 9 l'erborista Barbara Waldegger insegna a trattare e mescolare le erbe per ottenere dei benefici unguenti per la cura del corpo. Quota di partecipazione 10 euro.

Ristoranti

IN CUCINA SOLO AROMI NATURALI.

- Lo **chef 25enne Michael Ploner**, dell'**Alpenkomforthotel Central di Nauders**, ha una vera passione per le erbe spontanee della sua regione, che ama raccogliere e usare in cucina per reinterpretare antiche ricette. Michael ha imparato l'arte del "Foraging" in Danimarca durante un periodo di lavoro al ristorante Noma di Copenaghen. La cucina naturale dello chef stellato René Redzepi con erbe, fiori, muschi e tutto quello che la natura foraggia, lo ha davvero **ispirato a tornare in Tirolo per proseguire la sua passione e cucinare con le erbe autoctone della sua regione**. Tra le sue preferite ci sono il romice (una varietà di acetosa), il cumino, il finocchietto di montagna e il timo. Per il raccolto si avvale dell'aiuto di due esperte raccoglitrice di Nauders, **Barbara e Rose-Marie Waldegger**, che cercano ingredienti per le sue ricette nel bosco sui prati e nei campi, trascorrendo molto tempo nella natura e affidandosi a lei completamente.

- Il ristorante **Kräuterwirthaus Strumerhof a Matrei in Osttirol** non è solo una fattoria di montagna a 1.451 metri affacciato sul Parco Nazionale degli Alti Tauri, ma anche un eccellente ristorante dove provare la **cucina agli aromi naturali di Anna Holzer**. Questa simpatica signora, ribattezzata simpaticamente “strega dei fiori”, porta in tavola un **tripudio di sapori naturali** e cucina ai suoi ospiti piatti tipici tirolesi (anche a base di carne e pesce) aromatizzati con erbe della regione. Tra le sue specialità ci sono: gli gnocchi di ortiche, le lasagne al gusto di prato, l’agnello al fieno, semifreddi floreali, sorbetto al sambuco e molto altro ancora. Il suo regno è lo “Stadl”, un paradiso vegetale dove coltiva le sue piante, aperto in estate tutti i giorni ai visitatori.

Fattorie

- Il **maso Lindhof a Thiersee**, nella regione Kufsteinerland, di proprietà della famiglia Mauracher, rifornisce di prodotti freschi e regionali i ristoranti dell’Hotel Alpenrose di Kufstein e del Resort Sonnhof, il primo hotel ayurvedico del Tirolo, entrambi gestiti dalla famiglia Mauracher. Oche, galline, bovini di razza Highland, api, alberi da frutta e 1.000 ettari di terreno coltivabile portano in tavola tutto l’anno prodotti regionali. Soltanto nello scorso anno, la famiglia Mauracher ha raccolto tre tonnellate di verdura. Il tutto senza pesticidi, concimi chimici o lunghi trasporti. *“Puntiamo su una cucina regionale e stagionale. Non si deve avere tutto e sempre. Le fragole d’oltreoceano a novembre sono un sacrilegio”*, afferma Stephan Mauracher. Presso il maso Lindhof, si possono frequentare corsi di cucina, atelier sulle erbe aromatiche, seminari, organizzare matrimoni ed eventi aziendali.
- La **fattoria delle erbe aromatiche Sagenschneider’s** si trova poco distante da Ried nella Oberinntal (la stessa regione di Michael Ploner). Elisabeth Maaß è la padrona di casa e con le sue erbe aromatiche e officinali rappresenta l’attrazione principale della fattoria. Per la gioia degli ospiti, che non appena entrano in fattoria, vengono avvolti dal profumo speziato delle erbe essiccate. Chi decide di trascorrere una vacanza presso l’agriturismo Sagenschneider’s scopre l’infinito potenziale delle piante: dall’unguento curativo alle squisite tisane, dai distillati inebrianti ai bagni benefici. Inoltre presso l’agriturismo si mangiano molti prodotti fatti in casa: burro, yogurt, latte, uova, carne di manzo, maiale e tacchino, tutto d’allevamento proprio.

Bio-Hotels

- Il **Biohotel Leutascherhof**** a Leutasch**, sull’altopiano di Seefeld, offre vacanze in un paesaggio quasi del tutto incontaminato, prelibatezze di origine 100% biologica, attività sportive e meravigliose formule benessere. Qui la dieta sana e lo stile di vita sostenibile fanno parte della vita di tutti i giorni! Per questo all’albergo sono state assegnate la certificazione europea Ecolabel e il Marchio austriaco di qualità ecologica; e in cucina si preparano deliziosi piatti gourmet rigorosamente con sola carne biologica, frutta e verdura di stagione, erbe fresche, prodotti da forno freschi, vini e grappe accuratamente selezionate e soli alimenti certificati da agricoltura biologica regionale.
- Presso il **Naturalhotel Waldklausen di Längenfeld**, lo chef tirolese Julius Polak e il suo team cucinano in armonia con la natura affidandosi esclusivamente ai prodotti contadini e dei produttori delle immediate vicinanze, garanti della massima qualità del cibo. Polak crea ogni giorno piatti gustosi e salutari con prodotti naturali e erbe aromatiche fresche, sia per menu internazionali che regionali. Anche il Waldklausen esibisce il marchio di qualità ecologico austriaco, la certificazione europea Ecolabel ed è partner sostenitore del Parco Naturale Ötztal.

- **Il Biohotel Grafenast***** si trova nel cuore verde della montagna sopra la cittadina di Schwaz con uno splendido panorama sulla vallata Inntal. Il Bio-Ristorante Slow Food offre prodotti locali e specialità per vegetariani e vegani. La natura è sempre al centro di tutta la gestione dell'hotel, soprattutto in cucina!

Prodotti

DAI PROFUMATI PASCOLI UN NOBILE LATTE.

- Le mucche della Lechtal regalano ogni giorno un latte pregiatissimo usato nella produzione del **formaggio naturale al latte di Lechtal**. Per assaggiare questa specialità casearia e conoscere il suo segreto di bontà, un itinerario escursionistico porta, sia a piedi che in bicicletta, sui pascoli della Lechtal, fino al caseificio Käserei Sojer. Gli esperti notano la differenza anche nell'aspetto del formaggio, che risulta decisamente più morbido e giallo. Grazie alle fasi di lavorazione dirette, inoltre, si conservano inalterati i preziosi acidi grassi e aromi.
- Anche la varietà e la freschezza delle erbe alpine, di cui le mucche si nutrono sui pascoli della **Valle di Paznaun**, è all'origine del sapore caratteristico e dell'eccellente qualità del **formaggio Paznauner Almkäse**. Per conoscere gli ingredienti, le condizioni e i metodi di produzione di questa specialità, il modo migliore è intraprendere il **Genussroute Paznauner Almkäse** e visitare l'**Almmuseum Alpe Dias di Kappl**. Durante i mesi estivi, giovedì e venerdì, c'è l'opportunità di ammirare il casaro durante la produzione del formaggio e di assaggiare latte, formaggio e burro. La Paznauner Almkäse è disponibile anche nelle osterie, sui mercati e tra gli agricoltori di Paznaun.
- Nel Tirol West, il **chocolatier Hansjörg Haag** lavora alle sue delizie usando esclusivamente il latte di malga della vacca grigio alpina e ingredienti della regione, come per esempio i mirtilli rossi, i distillati o la menta di montagna del Venet. Presso la malga Gogles Alm, nel parco naturale del Kaunergrat, Haag illustra ai visitatori i processi di produzione del suo cioccolato, fornendo interessanti dettagli e degustazioni. Gli escursionisti degustano il sapore del **nobile latte di grigio alpina** e della panna fresca che oltre ai chicchi di cacao, sono gli ingredienti principali che rendono così speciale il cioccolato Tiroler Edle.

Eventi

CUCINA NATURALE: NON SOLO ERBE. QUANDO LA REGIONALITÀ DIVENTA ARTE.

- **Il Festival KochArt a St. Johann nelle Alpi di Kitzbühel.**
Lo street food dove degustare specialità regionali rivisitate in chiave internazionale e gourmet.
Si tiene tutta l'estate da aprile ad ottobre ogni primo weekend del mese a St. Johann in Tirol, dalle 10 alle 17 nella piazza principale, e ogni due sabati al mese dalle 10 alle 14 nella città di Kitzbühel. Gli chef dell'associazione KochArt nelle Alpi di Kitzbühel scendono in piazza con i loro *food truckers* per offrire **piatti elaborati con prodotti rigorosamente regionali**, come il filetto di trota affogato nel brodo di pomodoro, la zuppa di ravanello con erbe di campo e strudel di ravanello oppure il cosciotto d'agnello cotto con mais. Questo festival è buono e speciale soprattutto perché ogni cibo viene presentato con un'etichetta completa sull'origine degli alimenti, i metodi di produzione e le certificazioni aziendali.

- **Natur.Küche: le cene del mistero nel Kufsteinerland.**

Serate a tema con menu a km0 in luoghi insoliti. Dal 3 maggio al 13 settembre 2019.

Il Kufsteinerland ama stupire gli ospiti: una volta al mese viene organizzata un'insolita cena, in un luogo magico con un menu speciale. Si può cenare in un antico maso, nella fortezza o in un attico. Certamente non in un tradizionale ristorante. L'indirizzo e il menu vengono svelati solo all'ultimo momento. La tavola apparecchiata per 20 persone diventa un appuntamento originale, riservato a chi apprezza l'autenticità del territorio, e che invita ad affidarsi all'arte dell'ospitalità tirolese. Questo evento si chiama Natur.Küche e comprende una **cena di 4 portate, vino compreso, a base di ingredienti naturali locali**. Il tema segreto dell'appuntamento del 15 giugno è il paese di Ebbs; il 5 luglio il titolo della serata è "Glas.Küche" e si tiene a Kufstein nella più celebre azienda storica di bicchieri Riedel. Il 2 agosto, a Bad Häring la cucina è „vitale" mentre il 13 settembre l'ultimo appuntamento con la cena misteriosa torna a Kufstein e i piatti vengono dedicati alle montagne del Kaisergebirge. (Costo: 65 euro a persona).

- **La 25° Olimpiade del Formaggio a Galtür nella Valle di Ischgl- Paznaun.**

Per assaggiare formaggi da competizione!

Il **28 settembre 2019** il paese di Galtür ospita la 25esima Olimpiade internazionale di Almkäse (il formaggio di malga) con un pubblico di 3.000 ospiti, tutti amanti del formaggio. **Più di 100 latterie provenienti da tutto l'arco alpino** (Austria, Germania, Italia/Alto Adige e Svizzera) competono in gare di cinque categorie diverse per vincere l'arpa da latte d'oro. I criteri di valutazione che ne sanciscono la qualità sono gli ingredienti regionali, i metodi di lavorazione, l'aspetto dentro e fuori, la consistenza e il gusto. Anche una giuria di bambini contribuisce ad eleggere il formaggio migliore.

*Il **Tirolo**, con undici milioni di arrivi da più di 50 paesi, circa 49,4 milioni di pernottamenti nell'anno turistico 2017/18 e 34 associazioni regionali, è una delle destinazioni turistiche leader dell'arco alpino. Il turismo tirolese vanta una storia di quasi 200 anni ed è contrassegnato da numerose esperienze pionieristiche. Gli ospiti apprezzano, sia d'estate che d'inverno, le straordinarie esperienze a contatto con la natura, l'alta qualità in fatto di servizio e infrastrutture e l'ospitalità rinomata a livello internazionale. La **Tirol Werbung GmbH** con sede a Innsbruck è l'organizzazione per la promozione del turismo della regione. Il suo compito principale è di posizionare il Tirolo come il più ambito centro del mondo alpino.*

MARTINA NAIRZ
Marketing Italia & Francia

Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck
Austria

+43.512.5320-663 t

+43.512.5320.92-663 f

+43.664.80532-663 c

martina.nairz@tirolwerbung.at e