



MALGHE E RIFUGI GOLOSI

PIACERI D'ALTA QUOTA

A piedi, in bicicletta o facendosi accompagnare da comodi impianti di risalita, le gite nelle valli sono sempre allietate da soste golose: la scelta è tra antichi masi, moderni rifugi e baite dove si fa ancora il formaggio

TESTI Vannina Patané • FOTOGRAFIE Franco Cogoli



A sinistra: il sentiero della Bullaccia all'Alpe di Siusi, con il Sassolungo e il Sassopiatto sullo sfondo; l'altopiano ospita diverse malghe e baite per chi ama abbinare panorami e sapori d'alta quota.

In alto: vellutata di fieno, cremosa zuppa della Malga Gostner servita in un caratteristico involucro di pane.

Dalle mete più note dell'Alta Badia fino alle tranquille valli "minori", l'Alto Adige offre un numero crescente di ristoranti di qualità in quota, all'interno di rifugi e baite d'alta montagna o nelle tipiche malghe, fra gli alpeggi. Offrono una cucina profondamente radicata nel territorio, a partire dagli ingredienti, rigorosamente locali e spesso coltivati e prodotti in casa. **I piatti seguono il ritmo delle stagioni, ma in menu non mancano mai canederli e strudel.** Il piacere della tavola è amplificato dall'ambiente: alcuni ristoranti sono ospitati in masi secolari, altri in edifici moderni di grande impatto, che rivisitano in chiave contemporanea la tradizionale architettura di montagna. E quasi ovunque nella bella stagione si mangia all'aperto, in terrazza, circondati dallo splendore naturale dei panorami alpini. ➤

Un esempio emblematico, che abbinna fascino alpino e cucina di livello, è l'**Ustaria Costamula**, sopra Ortisei, ricavata in uno dei masi più belli e antichi della val Gardena, in pietra e legno, risalente al 1608. Si trova lungo la pista La Longia, che scende dalla vetta del Piz Seceda fino in paese, ma in ogni stagione può essere raggiunta anche in auto. La famiglia Mählknecht ha ristrutturato il maso con amore e rispetto, valorizzando gli elementi d'epoca e inserendo con discrezione alcuni tocchi moderni. Si mangia nella vecchia stube o in una delle altre piccole stanze, con muri in pietra a vista e soffitti a travi. Il menu s'ispira alla tradizione, ma la rinnova in chiave contemporanea e i piatti sono molto curati, anche nella presentazione.

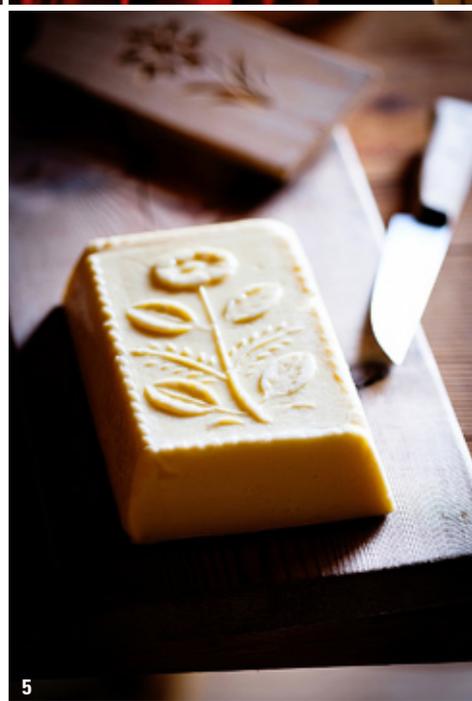
FRA RICETTE CONTADINE E TOCCHI CONTEMPORANEI
L'ambiente è più rustico, ma la cucina altrettanto curata, nel ristorante della **Malga Gostner**, nella vicina Alpe di Siusi. La specialità che l'ha reso famoso è la profumatissima zuppa di fieno,

arricchita di erbe e fiori di stagione e scenograficamente servita in una pagnotta scavata. Ma meritano anche i ravioli di grano saraceno e il piatto di formaggi di produzione propria. E per finire in dolcezza ci sono i canederli alle albicocche o il kaiserschmarrn, la tradizionale frittata dolce "stracciata", servita con frutta e fiori di stagione: deliziosa è quella che abbinna mirtilli rossi e petali di rosa. Le erbe che crescono sull'alpe e i prodotti del maso dei padroni di casa (vino, frutta, ortaggi, latte e carne) la fanno da padrone anche nei piatti della **Baita Tschötsch**, aperta di recente a quota 2.000 metri lungo la pista da sci della Bullaccia, con splendida vista sull'intera Alpe di Siusi. Le ricette sono ispirate alla tradizione contadina locale, con tocchi contemporanei. Da provare i canederli, in tante varianti. La sera, poi, ci si può fermare a dormire nel maso di famiglia, ai piedi dell'Alpe. Spostandosi nella mondana Alta Badia, si scoprono locali in quota dalle architetture e dal gusto contemporanei, con grandi vetrate aperte sul

panorama. Un esempio è il ristorante L'Ciamin del **Rifugio Col Pradat**, sopra Colfosco, che si raggiunge con la funicolare. Esiste da quasi un secolo, ma è stato completamente rinnovato, in stile alpino moderno, e trasformato in locale gourmet, che propone i classici della tradizione ladina: canederli, tagliatelle fatte in casa con ragù di cervo e canederli dolci all'albicocca con salsa di vaniglia. Nella bella stagione si mangia anche in terrazza, con vista sulle Dolomiti. Su un panorama spettacolare affacciano anche le vetrate a tutta parete del **Piz Boè Alpine Lounge** di Corvara, lo scenografico rifugio in stile moderno - tutto acciaio, vetro e legno - costruito a quota 2.000 metri all'arrivo della cabinovia del Piz Boè. Le porzioni sono piccole, ma i piatti raffinati, con ingredienti regionali selezionati con cura, dai salmerini della val Passiria alla carne, le verdure e il miele, prodotti nei masi locali. Oltre al ristorante, il locale offre un self service molto curato e un'area lounge, dove si servono snack e aperitivi. ➔



1. Si apparecchia la saletta principale alla Malga Gostner. **2.** Pasta appena tirata a mano per i primi piatti della Baita Tschötsch, aperta di recente lungo la pista da sci della Bullaccia. **3.** Risotto al pino mugo e al salame di cervo. **4.** Baita Tschötsch: vini di produzione propria. **5.** Burro fatto in casa, irrinunciabile in ogni malga d'alta quota. **6.** Marmellata di mirtilli alla Malga Gostner. **7.** Ultimo tocco per il kaiserschmarrn della Malga Gostner: lo chef Franz Mulser sparge lo zucchero a velo.





1. Arredamento sobrio e moderno al Piz Boè Alpin Lounge. 2. Lo chef Roman Savella; il Piz Boè Alpin Lounge si trova all'arrivo della cabinovia Boè che parte da Corvara. 3. Tre specialità del Ristorante L'Ciamin al Rifugio Col Pradat, "firmate" dallo chef Hannes Ebner (al centro): tagliatelle al ragù di cervo, tris di canederli e gnocco al formaggio. 4. Piz Boè Alpin Lounge: risotto al crescione con petto di quaglia. 5. Primo piano sullo gnocco al formaggio. 6. La cucina del Rifugio Col Pradat. 7. La sala principale del rifugio, riscaldata dal caminetto.

In altre vallate, l'offerta gastronomica in quota rimane saldamente ancorata alla tradizione. Dall'ambientazione alle ricette. È il caso della **Malga Kreuzwiesen**, accogliente rifugio sull'Alpe di Luson: carni e formaggi arrivano dal caseificio e dall'allevamento biologico dei padroni di casa e, specie nei mesi estivi, le verdure fresche dell'orto colorano e insaporiscono i piatti.

NEI MENU ANCHE COLORATI PIATTI VEGETARIANI
Indirizzi di qualità per chi predilige la cucina e gli ambienti di montagna si trovano anche nella zona di Bolzano. Come la **Malga Capanna**, in una radura sopra Aldino, con vista sul Catinaccio e sul Latemar: punta su piatti semplici ma gustosissimi, con ingredienti, a partire dallo speck, che arrivano dal maso di famiglia. Da provare i canederli e il gulasch. Nella vicina val d'Ega, la **Malga Monte San Pietro** (si raggiunge per una comoda strada forestale, che sale dal santuario di Pietralba) è invece dichiaratamente vegetariana e propone

anche ricette vegane. Specie d'estate, i piatti sono una festa di colori e di profumi, con ingredienti provenienti dai prati e dai boschi del circondario. Fra le specialità, i canederli alla rapa rossa, le tagliatelle al pesto di erbe aromatiche, gli gnocchi alle ortiche o agli spinaci selvatici. E, per finire, una golosissima torta alla frutta. Spostandosi verso Merano, l'escursione a piedi alla bella **Malga Mitterkaser** è consigliatissima per la bellezza dei panorami e la genuinità dell'ambiente. Siamo nel cuore della val di Fosse, una rigogliosa valle laterale della val Senales. Nei mesi estivi la famiglia Rainer gestisce la malga coltivando un orto biologico e producendo burro, yogurt, ricotta e formaggio, poi utilizzati in cucina: i piatti sono tradizionali e gustosi, preparati con amore. Il tocco gourmet, poi, è dato dalla presenza in menu di alcuni piatti che nel corso degli ultimi anni sono stati creati appositamente per la malga dallo chef Jörg Trafoier del ristorante Kuppelrain di Castelbello, "stellato" Michelin. ☺☺

INFO

MALGHE E RIFUGI

- Ustaria Costamula** (Ortisei, via Cuca 184, 335/8.16.30.73; www.costamula.com); apertura estiva: dall'8 luglio all'11 settembre; conto medio: 38 €.
- Malga Gostner** (Alpe di Siusi, via Saltria-sentiero Hans e Paula Steger, 347/8.36.81.54); apertura estiva: maggio-ottobre; conto medio: 35 €.
- Baita Tschötsch** (Alpe di Siusi, località Compatsch 70, 320/0.66.14.25; www.tschoetscherhof.com); apertura estiva: fine maggio-ottobre; conto medio: 30 €.
- Rifugio Col Pradat** (Colfosco, via Pradat/val Stella Alpina, 0471/83.01.40; www.colpradat.com); apertura estiva: dal 25 giugno a fine settembre; conto medio: 30 €.
- Piz Boè Alpine Lounge** (Corvara, strada Rütort 3, 0471/1.88.81.66; www.boealpinelounge.it); apertura estiva: dal 25 giugno al 25 settembre; conto medio: 38 €.
- Malga Kreuzwiesen** (Alpe di Luson, Rungger Strasse 18, 0472/41.37.14; www.kreuzwiesenalm.com); apertura estiva: metà maggio-primi di novembre; conto medio: 25-30 €.
- Malga Capanna** (Aldino, Lerch 46, 0471/88.68.25-333/15.84.033; www.gasthof-krone.com); apertura estiva: dal 15 maggio a fine settembre; conto medio 25-30 €.
- Malga Monte San Pietro** (Nova Ponente, Pietralba 5, 338/68.70.747; www.naturheilt.it); apertura: dall'1 maggio all'1 novembre tutti i weekend e festivi e dal 15 giugno al 30 settembre tutti i giorni; conto medio: 18 €.
- Malga Mitterkaser** (Val Senales, Val di Fosse 4, 0473/42.04.73; www.mitterkaseralm.com); aperta maggio-novembre; conto medio: 25-30 €.