



GARDA TRENTINO

ONTHAASTEN IN HET LAND VAN BERGEN & MEREN

Italië? Dat is Toscane, Rome en Venetië. Maar het land van pasta en prosecco heeft méér. Zoals de parel Garda Trentino: ongerept, authentiek en met een bijzonder smakelijke keuken. De noordelijkste provincie van Italië is een onvergetelijk gebied waar het alpine bergleven naadloos overloopt in een mediterrane levensstijl. Waar je na inspanning weldadig kunt ontspannen.

TEKST & BEELD: PETRA SCHOUTEN

Tot kort na WO1 maakte Trentino-Alto Adige, zoals het berggebied ten noorden van het Gardameer ook wordt genoemd, deel uit van het Oostenrijkse keizerrijk. Dat maakt deze haast on-Italiaanse spot tot een regio vol contrasten: van glooiende alpenweiden tot azuurblauwe meren, van besneeuwde bergtoppen tot mediterrane havenplaatsen, van wijnranken tot palmbomen en van kosmopolitische openheid tot diepgewortelde Germaans-Romaanse tradities. Om verliefd op te worden, deze fascinerende streek.

Inspanning & ontspanning

Gezien de ligging aan de voet van de Brenta Dolomieten is het misschien niet het meest voor de hand liggend om Garda Trentino op de fiets te ontdekken. Maar de leukste en fijnste manier is het zeker. Bovendien op een e-bike heel goed te doen, zelfs als je geen prof bent. Inspanning én ontspanning: tijdens elke stop wacht een overheerlijke ►





Walnoten uit Bleggio



KilometroZero fietstocht door een dichtbegroeid bos



Het turquoise meer wordt omgeven door groene beukenbossen



Zuid-Tirol

Door het samengaan van de Italiaanse provincie Trento (Trente) en de Duitstalige provincie Bozen (Bolzano) onstond in 1948 het autonome gewest Trentino-Alto Adige: twee in cultureel opzicht totaal verschillende gebieden. Trentino is Italiaans en Alto Adige is Südtirol, een mix van Oostenrijks en Duits met wat Italiaanse invloed.

tasting. Zelf een route samenstellen en fietsen kan heel goed. Maar ga je op pad met een gids van KilometroZero Unesco Bike Tour, dan weet je zeker dat je op de mooiste plekjes komt. In drie etappes trap je in drie uur 35 kilometer langs groene alpenweiden en uitgestrekte wijngaarden, door dichtbegroeide bossen en schilderachtige dorpen. Maar liefst zes van de tien mooiste dorpen in Trentino staan op de lijst van de *Borghi più belli d'Italia*, een vereniging van kleine, Italiaanse steden en dorpen van historisch belang. Zoals Borgo di Rango, een gehuchtje op het Bleggio Plateau, dat je met dank aan de trapondersteuning van je e-bike na een niet al te lastige klim bereikt. Geniet van de authentieke houten huizen, de met gedroogde maïskolven versierde balkons, de nauwe, geplaveide steegjes, de bogen, het middeleeuwse plein met de fontein en op de achtergrond de besneeuwde pieken van de Dolomieten. Je blijft fotograferen.

Slowfood

Garda Trentino – op maar een half uur rijden van Lago di Garda – staat bekend om drie slowfood-producten: broccoli uit Torbole, Vino Santo (wijn) en walnoten uit Bleggio. Deze *Noci del Bleggio* worden in september met de hand geplukt en gewassen om vervolgens te worden gedroogd op rekken op zolders van de dorpshuizen, vertelt Angela. Ze is de Engelssprekende schoondochter van Carla en Rodolfo, eigenaren van l'Agriturismo Maso Pra Cavai in Madice di Bleggio. De notenboerderij en B&B is na een kilometer of

acht de eerste culinaire stop van de KilometroZero fietstocht. Na een korte rondleiding en uitleg over de producten die de familie verbouwt, schuif je aan voor een proeverij in de gezellige boerenkeuken. Toast, verrukkelijke walnotenpesto zonder kaas, luchtige walnotencake en zachte walnotenlikeur: je weet niet wat je proeft. Na de proeverij krijg je de kans om al dit lekkers in te slaan voor het thuisfront. De tweede etappe brengt je naar Azienda Agricola Fontanel in Fivè. Aan de rand van het dorp in de groene Giudicarie-vallei, boert de familie Zambotti. Melkveehouderij Fonatanel is sinds begin jaren 70 een herkenningspunt voor liefhebbers van *good slow-food* en iedereen die van de natuur houdt. In de gezellige *cantina* van de minikaasfabriek proef je voor iets meer dan een tientje knoflook-, peper- en kruidenkaas, gezouten ham en pikante groenten op zuur. Na een smakelijke, lichte lunch stap je weer op de fiets en word je getrakteerd op indrukwekkende vergezichten. Tijdens deze laatste etappe kruis je Baldino, een van de 'geschilderde dorpen' in Trentino. Bewonder de met fresco's versierde gevels die het boerenleven uitbeelden en zijn gemaakt door Italiaanse en internationale kunstenaars in ruil voor een bord eten en een bed.

Eten zonder schuldgevoel

Maso Maserac in Comano Terme is de laatste en meest idyllische tussenstop tijdens de fietstocht. Tien jaar geleden startten Francesco en Simona Poggiali aan de rand

Bezoek je Maso Maserac, boek dan een goedgevulde picknickmand voor een romantisch sunset diner voor twee

van het dorp hun biologische frambozenkwekerij. Tegenwoordig teelt het jonge gezin ook bosbessen, bramen, aalbessen en kruiden waarvan Simona de lekkerste jams en sauzen maakt. Bijvoorbeeld het lichtpittige *lamponada*, een puree van frambozen, mosterdsaus, kruidnagel en *banal pepper*. Lekker met ricotta op zelfgebakken zuurdesembrood. Wanneer je Maso Maserac bezoekt, boek dan zeker een goedgevulde picknickmand voor een romantisch *sunset diner* voor twee. Na alle weldadige smaken en met waarschijnlijk een rugtas vol *home made* producten fiets je na de derde *tasting* terug naar het eindpunt: de fietsverhuurshop in Terme Comano. Met een beetje geluk ben je tijdens deze culinaire ontdekkingstocht geen gram aangekomen. De Zero in de naam van de fietstour staat namelijk niet alleen voor de biologische producten die je proeft op nul kilometer: na drie uur berg op, berg af zijn alle calorieën die je tijdens de KilometroZero-tour tot je nam volledig verbrand.

297 tinten blauw

Verlang je naar rust, ruimte en sereniteit? Ook dan zit je goed in Garda Trentino. De



regio telt ruim een half miljard bomen. Dertig procent is beschermd natuurgebied en Trentino telt maar liefst 297 meren. Groot en klein, op grote hoogte of in het dal: elk meer is uniek. Heb je je ooit afgevraagd hoeveel tinten blauw er bestaan? Bezoek alle meren en je weet het.

De zeven mooiste wateren behoren tot Valle dei Laghi, een dal ten noorden van hoofdstad Trento. Neem Lago di Tenno, op 570 meter boven de zeespiegel. Het meer wordt omgeven door groene beukenbossen wat de turquoise kleur alleen maar versterkt. Toch is het water niet altijd zo azuurblauw. Met de verandering van het licht en de seizoenen kleurt het naar smaragdgroen. De stranden rondom Lago di Molveno zijn uitgeroepen tot de mooiste van Europa. Door de hoge ligging op ruim 800 meter kan het kristalheldere water in het Molveno-meer wel wat fris aanvoelen. Indigoblauw en 48 meter diep is het schilderachtige Lago di Ledro. Het bergmeer in de gelijknamige vallei ontstond door een stuwwal uit de oude Garda gletsjer, die het water blokkeerde. Al in de bronstijd werden de oevers van Ledro bewoond. Bewijs hiervan zijn de resten van een paalwoningdorp, die je kunt bekijken in Museo delle Palafitte.

Sprookjeskasteel

Castel Toblino werd gebouwd in de 11de eeuw en dankt haar roem aan de unieke ligging aan het smaragdgroene Lago di Toblino. Elke ochtend komen de iconische 16de-eeuwse kantelen en torens als eerste tevoorschijn in de nevel en boven de mist die 's nachts ►

The sound of The Dolomites

Stel je voor, te midden van de Bleke Bergen – de Dolomieten worden ook wel de mooiste bergen van de Alpen genoemd – zie je de zon achter de toppen verdwijnen en de hemel knalroze kleuren. Je kijkt je ogen uit maar je oren worden ook verwend. Muziekfestival *Suoni delle Dolomiti* combineert passie voor muziek met de liefde voor de natuur. De in totaal zeventien concerten vinden plaats van 23 augustus tot 1 oktober 2023, gaan van jazz tot klassiek, en hebben als decor de ruige pieken van de bergen van Trentino.

Adem kunst

Hou je van hoogte, kunstwerken en natuur? Dan is *RespirArt* echt een aanrader. Op een hoogte van 2200 meter in het hart van Val di Fiemme staan over een lengte van 3 kilometer meer dan 27 kunstinstallaties. *RespirArt*, dat letterlijk Adem kunst betekent, kan ook in de winter op ski's of sneeuwschoenen worden bezocht en bereik je met stoeltjeslift Monte Agnello. Respirart.com

Meer weten?

Visittrentino.info en Gardatrentino.it

boven het meer hangt. In het kasteel hangen bijzondere fresco's, waarvan sommige zijn gemaakt door renaissanceschilder Marcello Fogolino. Van hem hangt een 'Maria met kind en heiligen' in het Rijksmuseum in Amsterdam. Vanuit Castel Toblino starten verschillende wandelroutes waarmee je de Valle dei Laghi kunt ontdekken. Maak een tussenstop bij Hosteria Toblino in Sarche, op nog geen tien minuten lopen van het kasteel. De tempel van eten en wijn is het domein van televisie- en chef-kok Sebastian Sartorelli, in Italië bekend om zijn traditionele Noord-Italiaanse gerechten met creatieve twist. Van de romigste asperge-risotto tot zalmforel met een kruimige korst en kwartelcarpaccio. Stuk voor stuk kunstwerkjes. En die pure smaken: een feestje voor je smaakpapillen.

Vino Santo

Dankzij het mediterrane microklimaat is het Dal van de Zeven Meren het noordelijkste, traditionele olijfolie productiegebied ter wereld. Maar veel glooiende heuvels rond Lago di Toblino staan ook vol met wijnranken. Van de Teroldego- en witte Nosiola-druiven worden tongstrelende witte en rode wijnen, en grappa gemaakt. Hemels smaakt de Trento Doc, het Italiaanse antwoord op Champagne. Typisch voor deze streek is ook de Vino Santo. Deze kostbare dessertwijn wordt wel de *passito dei passiti* genoemd, ofwel: dé gedroogde druivenwijn van alle gedroogde druivenwijnen. Dit omdat Vino Santo de langst natuurlijk gerijpte wijn is die alleen wordt geperst tijdens de Heilige Week. Casa Caveau in het dorp Padergnone is een interactief, ervaringsgericht minimuseum in een oude droogkamer waar je via geluid, beeld, aroma's en smaak kennismakt met deze dessertwijn. Casa Caveau kan ook het begin- of eindpunt zijn van een Vino Santo-parcours, dat van het museum naar Santa Massenza slingert, hoofdstad van de grappa.

Koken op brood

Authentiek Noord-Italiaans eten op een bijzondere locatie? Dat kan bij Maso Limaro in Calavino: een bergboerderij verstopt tussen de rotsen in de Canyon (kloof) del Limarò.

Een schilderachtig paradijs omringd door groene weiden, loodrechte bergwanden en dichte bossen. Het familierestaurant serveert biologische gerechten uit grootmoederstijd, van polenta tot stoofvlees. Bestel er zeker *Il Pane*, een voorgerecht gemaakt van biga: speciaal zuurdesembrood dat tot wel drie dagen moet rijzen. Belegd met regionale kazen, worst, aubergine (de lekkerste!) en kruiden wordt deze in de steenoven gebakken tot een soort pizza maar dan met een extreem hoge en luchtige bodem. Bij Maso Limaro noemen ze het 'koken op brood'. Nog een unieke plek is *rural* restaurant en hotel Albergo Osteria Fiore in Comano Terme, dat sinds 2014 is opgenomen in de gids *Osterie d'Italia*. Het familierestaurant behoort daarmee tot een van de beste restaurants in Trentino. In een huiselijk ingerichte eetzaal met vloeren en schilderijen uit begin 1900, geniet je van gnoggi, polenta met kaas en ravioli gevuld met paddenstoelen en spek.

Heilzaam water

Vakantie betekent ook onthaasten. En dat kan goed in Garda Trentino. Bijvoorbeeld bij Grand Hotel Terme (zie aanbieding op p. 129). Het gerenoveerde spahotel in Terme Comano ligt in een prachtig aangelegd park van veertien hectare en is dé plek voor wie lichaam en geest wil verwennen. De Comano-vallei is beroemd om haar thermale baden, rijk aan fluoride, magnesium, bicarbonaat en calcium. Heilzaam water om in te baden, om in te ademen én om te drinken. Het hotel staat in directe verbinding met kuuroord Terme di Comano. Zo is het buitenzwembad voor de helft met heilzaam water gevuld en is het zelfs mogelijk om de badkuip in je hotelkamer ermee te laten vullen. Thermaal water is goed om je lichaam mee te ontgiften, je immuunsysteem te versterken en je huid te verzorgen. De mineralen verlichten huid-aandoeningen als psoriasis, eczeem en allergieën. Na een middag e-biken of hiken en een driegangenlunch met bijpassende wijn is het fijn ontspannen in de uitgebreide spa op de benedenverdieping van het hotel. Of boek een uurtje bosbaden en word lopend op blote voeten één met de ongerepte natuur. ■



Vakantie betekent ook onthaasten. En dat kan goed in Garda Trentino



Noord-Italiaanse kunstwerkjes bij Hosteria Toblino



Er zijn verschillende mooie wandelroutes in de Valle dei Laghi