

Primavera, stagione ideale per ritemperarsi all'insegna dei sapori del benessere e del turismo slow in un territorio, quello del Consorzio Bolzano Vigneti e Dolomiti, dove le esperienze sensoriali possono esaltarsi in un paesaggio unico, incantevole, favorito da particolari condizioni climatiche. L'iniziativa **"Alto Adige Balance"** (www.suedtirool.info/balance) **propone così, da aprile a giugno 2016, una serie di opportunità che permettono di immergersi nel caleidoscopio dei sapori e dei colori della stagione della rinascita**, puntando all'equilibrio psicofisico. In particolare, nell'articolato programma, spiccano corsi di cucina a "km zero" con affermati chef del territorio che sveleranno i segreti per cucinare al meglio i prodotti locali. Ma non mancheranno rilassanti escursioni, eventi, corsi e momenti wellness.

Tutti in cucina, a ritrovare l'equilibrio



Terroir, genuini prodotti di stagione, chef stellati: ecco la ricetta per gustare al meglio la primavera a Bolzano e dintorni. Per avvicinarsi alla **conoscenza di sapori e saperi culinari d'eccellenza**, Alto Adige Balance propone, all'insegna di un turismo attivo e consapevole, una serie di corsi di cucina e workshop che esaltano, con classe e creatività, i deliziosi piatti tradizionali della stagione primaverile.

Come succede a **Bolzano, ogni giovedì nei mesi di aprile e giugno, presso il ristorante Eberle, dove si cucinerà** insieme puntando a un'alimentazione leggera, ideale per rimettersi in forma. **Si potranno creare sfiziosi piatti vegetariani** a base di verdure, erbe primaverili e spezie. Al termine, i partecipanti ceneranno in compagnia gustando le specialità preparate. La quota di partecipazione è di 40 euro. Per informazioni ci si può rivolgere all'Azienda di Soggiorno di Bolzano, tel.+39 0471 307000, info@bolzano-bozen.it



Sapienza della tradizione e alta professionalità culinaria nelle diverse proposte di **Appiano**. Le contadine **Ricky Huber Ortler e Anni Innerhofer Pichler**, esperte di prodotti del territorio, accompagneranno gli ospiti al **mercato contadino di San Michele-Appiano**. I prodotti acquistati direttamente dagli agricoltori si trasformeranno quindi nei piatti tipici del territorio altoatesino. Ricky e Anni, tra l'altro, insegneranno ai partecipanti i **segreti per preparare deliziose marmellate e l'utilizzo delle erbe aromatiche di montagna**. Il workshop è disponibile ogni martedì, dalle 10, nei mesi di aprile, maggio e giugno, con una quota di partecipazione di 18 euro. **I Informazioni e iscrizioni:** Associazione Turistica Appiano, tel. +39 0471 662206, info@eppan.com

Alta cucina e vino protagonisti, sempre ad Appiano, al **ristorante Gasthof Steinegger**, dove lo chef **Michael Falkensteiner** – specializzato in cucina dietetica – propone un **corso di cucina a base di prodotti stagionali e regionali**, accompagnati dai vini locali, con preparazioni nel segno della tradizione come l'*Ofenplent*, composto soltanto da ingredienti del maso, o le tagliatelle al Lagrein con il *Blauschimmelkäse* (formaggio altoatesino) e spinaci primaverili. Alla fine delle attività si portano le ricette a casa. I corsi si terranno il 21 aprile, 12 maggio, 2 e 9 giugno, dalle 10 alle 15. Quota di partecipazione 60 euro. **Informazioni e iscrizioni:** Associazione Turistica Appiano, tel. +39 0471 662206.



Infine non poteva mancare **Herbert Hintner**, uno dei più importanti cuochi stellati dell'Alto Adige, chef presso il ristorante **Zur Rose di San Michele-Appiano**, tre cappelli della guida ristoranti Gault Millau Südtirol 2016: Herbert spiegherà come trasformare le vecchie ricette in piatti creativi, pur salvaguardando cultura e tradizione locale, con un'attenzione particolare ai prodotti stagionali. Il corso si terrà sabato 18 giugno, dalle 9 alle 16, quota di partecipazione, 160 euro

(incluso menu gourmet e accompagnamento di vini).
Informazioni e iscrizioni: Associazione Turistica Appiano, tel. +39 0471 662206, info@eppan.com

Punta alla cucina naturale la proposta **dell'Altipiano del Renon**, dove il cuoco **Florian Schweigkofler del ristorante Wiesenheim** mostrerà come preparare un menu delizioso a partire dai prodotti che troviamo in natura, "davanti alla porta di casa", insegnando ai partecipanti ricette originali. Il corso si terrà nei venerdì 2 e 30 aprile, 28 maggio e 25 giugno, dalle ore 16. Quota di partecipazione 15 euro (con Rittencard 10 euro). Iscrizioni e informazioni: Associazione Turistica Renon, tel. +39 0471 356100, info@renon.com



È ricchissimo il ventaglio di opportunità che Alto Adige Balance presenta nella zona di Bolzano Vigneti e Dolomiti. Tra le più accattivanti, **a Termeno, escursioni serali ai luoghi energetici**. Per conoscere i **segreti del pane fatto in casa**, si potrà invece accedere al **maso Roanerhof di San Genesio**, mentre il capoluogo regionale, **Bolzano, propone visite gastronomiche alle storiche osterie del centro**. Altre passeggiate a tema a **Caldaro**, con visite alle cantine e **degustazioni enologiche**, mentre interessanti **percorsi didattici sul vino sono in programma a Cortaccia**. Originale anche il workshop dedicato al **lupino di Anterivo**.

Ulteriori informazioni:

<http://www.bolzanodintorni.info/it/vacanze-e/alto-adige-balance-i-sapori-del-benessere/>