

Picture this: prachtige bergen, lekker veel zon en overal gezellige boerderijen waar je wijn kunt proeven. Met de lekkerste kaasjes. De Noord-Italiaanse regio Trentino is dé ideale plek voor een weekje weg. Tien redenen waarom.



Bijkomen in Noord-Italië

10X LA

DOLCE

VITA





1 DE HOOFDSTAD TRENTO

Je verwacht het niet, van een stad in de bergen, maar de provinciehoofdstad Trento is in de zomer een van de warmste plekken in Italië – met heerlijke zomerweer. Trentino is het gehele jaar een heerlijke bestemming. Bijna sprookjesachtig, met prachtige Oostenrijkse-Italiaanse architectuur. Trento staat niet voor niks op nummer één wat betreft leefbaarheid op de lijst van alle Italiaanse steden.





2 ERGAUTHENTIEK

Dat Trentino nog niet overspoeld wordt door toeristen, merk je aan de bevolking. Ze zijn vriendelijk en vertellen met enthousiasme over de verborgen parels van hun omgeving. In de dorpjes zie je overal groepjes *locals* zitten, met een drankje, genietend van het echte Italiaanse leven. Schuif er maar eens bij aan, kun je meteen je Italiaans oefenen!

3 ONE OF A KIND

Trentino ligt in het noorden van Italië en met zo veel natuurschoon is het met recht een unieke plek te noemen. De Dolomieten, de bergketen die door Trentino loopt, was zo'n 200 miljoen jaar geleden een tropische zee – je ziet nog steeds schelpen als fossielen in de bergen zitten op 2000 meter hoogte. Binnen 30 kilometer wandel je van een plek met een mediterraans klimaat met olijfgaarden en citroenbomen, omhoog naar daar waar je het alpenklimaat van de Dolomieten hebt, met de prachtigste uitzichten over de bergen.



4 THE FOOD!

Omdat Trentino op de grens tussen twee klimaten ligt – het mediterrane klimaat en het alpenklimaat – is de keuken een aangename mix van verschillende culinaire tradities en ingrediënten. De producten die je er koopt zijn van zo'n goede kwaliteit, dat zelfs een keukenkluns er nog een godenmaal mee kan maken. Denk bijvoorbeeld aan olijfolie, van de olijfbomen aan het Gardameer. Kaas, gemaakt van koeien die in de bergen grazen. Of appelstrudel. En ja, natuurlijk ook pasta! Heel veel pasta, in zo veel varianten dat je er echt nooit genoeg van krijgt. Al dat lekkers kun je in Trentino trouwens eten in gourmetberghutten, plekken in de bergen waar je echte lokale gerechten proeft, op unieke locaties. Zoals de paddenstoelenpolenta van Torre di Pisa in Val di Fiemme (*rifugiotorredipisa.it*), op 2671 meter hoogte. Of La Roda, op 2125 meter, een duurzaam houten gebouw, waar je eet met adembenemende uitzichten op de achtergrond (*laroda.it*).

5 VINO

Bij eten in Italië hoort natuurlijk wijn. Reis je met de auto, reserveer dan maar vast een plekje in je kofferbak voor een doosje (of zes). De bekendste lokale druivensoorten zijn de witte Nosiola en de rode Teroldego Rotaliano en Marzemino. Maar ook Trentodoc, een fijne *sparkling wine*, vind je hier. Voor elk wat wils dus. *Salute!*

WAT VOOR LEKKERS ETEN WE IN TRENTINO?

UITERAARD: PASTA

De pasta uit Trentino staat bekend om zijn sauzen, met wild en paddenstoelen. Maar ook de pasta zelf heeft hier zijn eigen varianten, zoals gnocchi met spinazie.

ALLERLEI SOORTEN KAAS

Een Italiaanse regio moet natuurlijk zijn eigen kaas hebben. Elk dorp in Trentino heeft zijn eigen variant, gemaakt van koemelk. Vezzena is de populairste variant, vernoemd naar de gelijknamige berg.

POLENTA

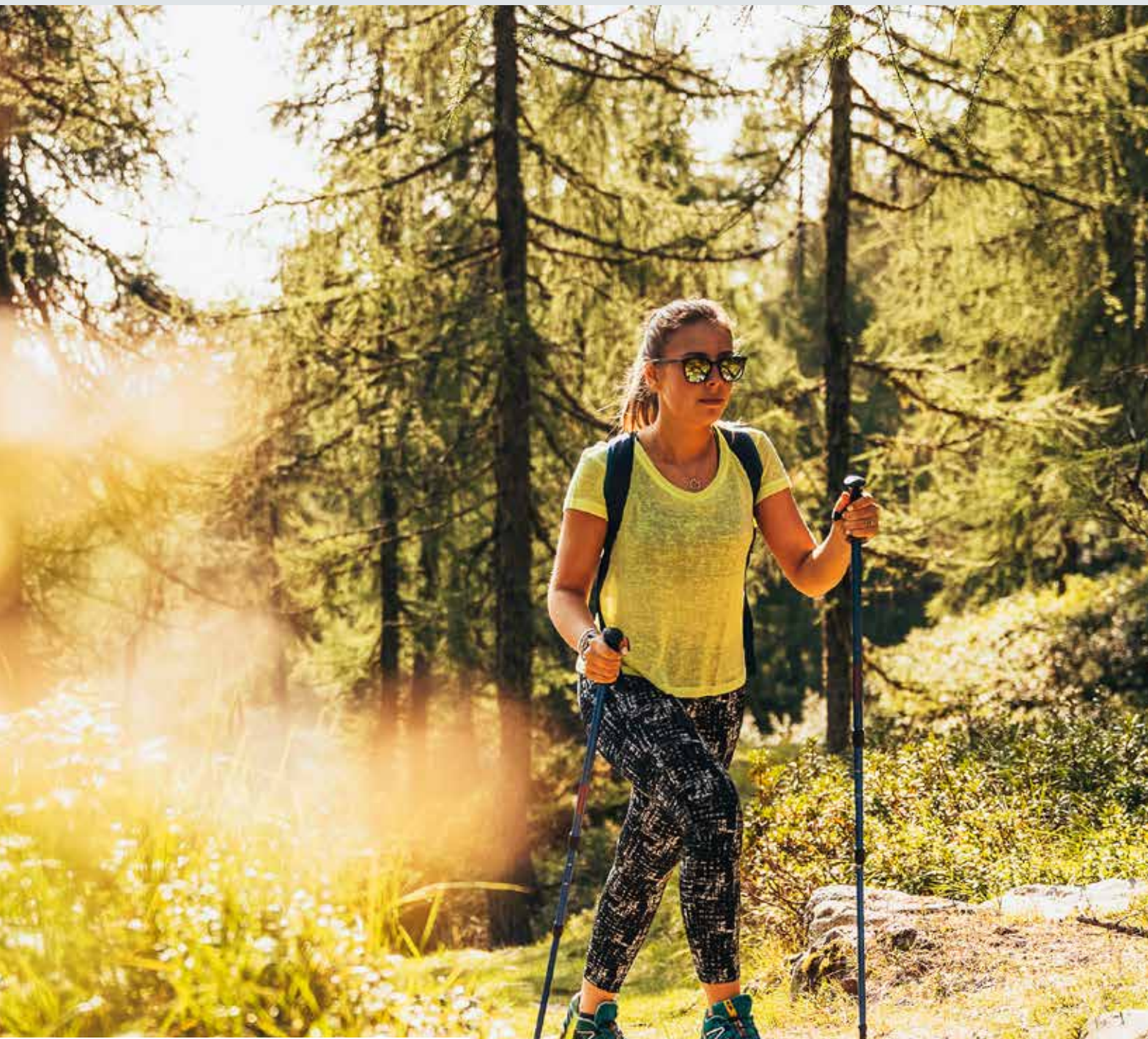
Een bijgerecht om te combineren met bijvoorbeeld varkensvlees of stokvis, maar ook heel lekker in een stoofpotje met paddenstoelen die op lokale berghellingen groeien.

OMELET

Heel smakelijk: *smacafam*. Klinkt ingewikkeld, maar het is een (boekweit)omelet met een fijngekruid droog worstje erin. Er is ook een dessertvariant, waarbij het boekweitmeel wordt gecombineerd met krenten, noten en anijs. Yum!

6 BORRELTijd

Na hun werk zoeken de Italianen een terras op, of gewoon een muurtje op het dorpsplein om daar gezellig zelf meegebrachte drankjes te drinken. Samen met vrienden, familie, kennissen en eigenlijk iedereen die daar op dat moment is, kletsen ze de avond vol. Liefst met wat hapjes erbij natuurlijk, om daarna door te rollen naar de avondmaaltijd. Dé manier om vrienden te maken in Italië, is dan ook om rond *aperitivo*-tijd – zo tussen 5 uur 's middags en 8 uur 's avonds – het drukste plein in het dorp op te zoeken. In Trento heb je bijvoorbeeld het oergezellige Piazza Del Duomo, waar iedereen zich na sluitingstijd van de winkels lijkt te verzamelen.



7 FOREST BATHING

Een van de hotste trends op mindfulness-gebied in Trentino is *forest bathing*. Dat 'bewust genieten van het bos', om het zo maar te omschrijven, heeft zijn oorsprong in Japan. Het is een andere, meer bewuste manier van wandelen in de natuur, die je immuunsysteem verbetert en je bloeddruk verlaagt. Wie wil dat nou niet? In de Brenta Dolomieten is er een speciaal *forest bathing*-pad aangelegd, in Fai della Paganella, een gemeente in Trentino.



8 SOUNDS OF THE DOLOMITES

Wandelen in de bergen combineren met muziek? Klinkt misschien gek, maar tijdens The Sounds of the Dolomites is dat precies wat je kunt doen. Elke zomer zijn er in Trentino tientallen buitenconcerten, met internationale artiesten die midden in de natuur optreden. Dit jaar is het de 25^e editie en dat wordt extra speciaal. Je kunt er terecht voor elk denkbaar genre, van klassiek tot jazz, en van wereldmuziek tot singer-songwriters. Ze treden bijvoorbeeld op midden in een bos of wei, en hoog in de bergen. Samen met andere bezoekers kun je op dekenjes naar de muziek luisteren. Extra speciaal zijn de wandelingen van meerdere dagen, waarbij je mét de muzikanten en enkele berggidsen op pad gaat.

*Van 28 juni tot 15 september,
isuonidelledolomiti.it/en*





9 LEKKERHIKEN

Door de bergomgeving is Trentino dé plek om wandelingen te maken, met een panorama als beloning voor het klimmen. Maar ben je geen ervaren wandelaar, *no worries*. Er zijn hier genoeg routes die prima zijn voor beginners en waarbij je niet na een wandeling drie dagen moet bijkomen. En je kunt een wandelgids inhuren ter begeleiding en die ook vanalles vertelt over wat er onderweg te zien is aan natuur. De regio heeft drie beschermde natuurgebieden die je kunt ontdekken: Adamello Brenta, Paneveggio-Pale di San Martino en Stelvio.

10 SLOWTOURISM

2019 is het jaar van 'slow tourism' in Italië en om die reden zijn er verschillende nieuwe initiatieven opgezet. Zoals de Trenino dei Castelli, oftewel de kasteeltrein. Deze rijdt sinds eind april en biedt een dagexcursie door de sprookjesachtige appelboomgaarden en bloemenvelden in de streek. 's Ochtends op het station stap je in de trein, waar een heerlijk gezond ontbijt van plaatselijke producten voor je klaarstaat. Met een busje bezoek je historische locaties, zoals enkele indrukwekkende kastelen, en de dag sluit je met een glas lokale wijn bij de ondergaande zon. Romantisch!

iltreninodeicastelli.it

WAT NOG MEER TE DOEN IN DE STREEK TRENTINO?

HET GARDAMEER

Een uurtje rijden vanaf Trento ligt dit beroemde meer, het grootste van Italië, omgeven door charmante dorpjes en ideaal voor een dagtrip.

HET DORPJE MEZZANO

Ten westen van Trento, zo'n 50 minuten met de auto, ligt het dorpje Mezzano. Een van de groenste plekken die je ooit hebt gezien, en daarom dé plek om te vertrekken voor een wandeling. Maar ook als je geen wandelliefhebber bent, kun je hier heerlijk een middagje vertoeven.

MOUNTAINBIKEN

Ben je wel sportief, maar niet zo van het wandelen? Er zijn verschillende fietsroutes en ook mountainbiken behoort tot de mogelijkheden.

HET STADJE TRIDENTUM

Nergens vind je de geschiedenis van Trentino zo goed als in het Romeinse stadje Tridentum. Bijzonder om te zien: verschillende huisjes die nog redelijk intact zijn, inclusief prachtige mozaïeken.

Meer weten over Trentino?
visittrentino.info/nl

