



VAL DI RABBI
DAL 22 AL 25 APRILE
DAL 29 APRILE ALL'1 MAGGIO 2022



Tarassaco

Il Tarassaco è una pianta millenaria, chiamata con nomi buffi e giocosi: **dente di leone, dente di cane, soffione, girasole dei prati, cicoria selvatica** e, qui in Val di Sole, ZÌCORIA. Un fiore leggendario sia per le **proprietà medicamentose** che per le leggende che volano via coi suoi acheni al vento. La parola tarassaco deriva dall'unione di due parole greche (*taraké*, che vuol dire agitazione, confusione, turbamento) e *akos* (rimedio).

Le date delle attività, escursioni e laboratori potrebbero essere oggetto di possibili variazioni.

Tutte le attività, escursioni e laboratori sono organizzati conformemente alle norme di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19.



Già dal significato etimologico si intuisce che il tarassaco è un rimedio depurativo e calmante per l'organismo. Le sue virtù medicamentose (drenanti, depurative, disintossicanti, diuretiche, digestive e antiossidanti) sono note fin dall'antichità e sfruttate con l'utilizzo delle sue radici e foglie..



Con il suo sapore lievemente speziato, il tarassaco è molto utilizzato in cucina: dagli antipasti fino ai dessert.

Si abbina bene con le verdure, sia a crude per preparare un'apprezzata insalata primaverile, che cotte. Anche i petali dei fiori possono contribuire a dare sapore e colore a insalate miste. Messi dentro alla pastella si possono friggere e mangiare croccanti. Spesso, le sue radici e foglie, ma anche il fiore, vengono utilizzati anche per decotti e tisane.



VEN

22 APRILE

CASOLÉT E ZICORIA

9.00-11.00 | Azienda Agricola Le Jane

Insieme a Lorenzo dell'Azienda Agricola Le Jane vediamo come si prepara il gustoso Casolét con l'aggiunta della zicoria. A seguire golosa degustazione di formaggi.

Attività a pagamento. Prenotazione T. 0463 985048.
Gruppo massimo di 5 persone.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Osteria Al Rabies

Degusta i prodotti fatti in casa all'Osteria Al Rabies in Val di Rabbi. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.

DAL PRATO AL PIATTO I CANEDERLI DI PRIMAVERA

14.00-16.00 | Maso Fior di Bosco

Breve passeggiata nei prati della Val di Rabbi dove ci si dedicherà alla raccolta di erbe spontanee. A seguire, nella stube del Maso Fior di Bosco ogni partecipante potrà preparare i propri canederli con le erbe selvatiche, con l'aiuto delle cuoche del maso. Al termine dell'attività seguirà una golosa degustazione di quanto preparato.

Attività a pagamento. Gruppo minimo di 5 partecipanti.
Prenotazione entro le ore 17 del giorno precedente
T. 0463 985543.



SAB

23 APRILE

COME RICONOSCERE I FIORI COMMESTIBILI DI BOSCO

14.00-16.00 | Uff. Info Rabbi

Una passeggiata nella natura in compagnia di un'esperta in piante spontanee e resine, per imparare a riconoscere i fiori commestibili e in particolare tutte le virtù del dente di leone in cucina e non solo.

Attività a pagamento. Prenotazione T. 0463 985048.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Osteria Al Rabies

Degusta i prodotti fatti in casa all'Osteria Al Rabies in Val di Rabbi. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.



DOM

24 APRILE

DUE PASSI DI GUSTO

9.00 | Rabbi Fonti

Alla scoperta della primavera in montagna passeggiando nei boschi della Val di Rabbi fino all'affascinante Malga Polinar. Qui, l'esperto agronomo Francesco Gubert, farà conoscere tutti gli abbinamenti dei formaggi di montagna ai trasformati del tarassaco.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria al T. 0463 985048. Spostamento con mezzi propri al punto di partenza dell'itinerario.

FRA STORIA E NATURA

15.00 | Molino Ruatti

Visita guidata al Molino Ruatti con curioso laboratorio di autoproduzione con le erbe dell'orto.

Attività a pagamento. Prenotazione al T. 0463 903166.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Osteria Al Rabies

Degusta i prodotti fatti in casa all'Osteria Al Rabies in Val di Rabbi. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.

MERCATINO DI PRIMAVERA

14.00 - 18.00 | Piazza S. Bernardo

Suggestivo mercatino dove poter conoscere i produttori locali e scoprire tutti i golosi frutti dell'agricoltura di montagna.

Informazioni al T. 0463 985048



LUN

25 APRILE



LA PRIMAVERA DELLE ROCCE

9.00-12.00 | Punto Info Parco Rabbi

Una passeggiata facile nel bosco, lungo il percorso geologico che porta alle Cascate di Saènt per scoprire come si sono formate le rocce e lo stretto rapporto tra loro e la flora alpina.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente al T. 0463 909774. Spostamento con mezzi propri in località Coler.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Hotel Abete Rosso

Degusta i prodotti fatti in casa all'Hotel Abete Rosso in Val di Rabbi accompagnati da un ottimo calice di Trentodoc. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.



VEN

29 APRILE

CASOLÉT E ZICORIA

9.00-11.00 | Azienda Agricola Le Jane

Insieme a Lorenzo dell'Azienda Agricola Le Jane vediamo come si prepara il gustoso Casolét con l'aggiunta della zicoria. A seguire golosa degustazione di formaggi.

Attività a pagamento. Prenotazione T. 0463 985048.
Gruppo massimo di 5 persone.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Osteria al Rabies

Degusta i prodotti fatti in casa all'Osteria Al Rabies in Val di Rabbi. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.

LA PRIMAVERA DELLE ROCCE

9.00-12.00 | Punto Info Parco Rabbi

Una passeggiata facile nel bosco, lungo il percorso geologico che porta alle Cascate di Saènt per scoprire come si sono formate le rocce e lo stretto rapporto tra loro e la flora alpina.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria entro le ore 18.00 del giorno precedente al T. 0463 909774. Spostamento con mezzi propri in località Coler.



AL CHIARO DI LUNA NEL PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO

21.00 | Parcheggio Centro Fondo Rabbi

Suggestiva escursione naturalistica alla scoperta di tutti i segreti del cielo e delle costellazioni che dominano la Val di Rabbi.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria entro le 18:00 del giorno precedente al T. 0463 985048.





SAB

30 APRILE

I DIVERSI UTILIZZI DELLE ERBE SPONTANEE A SCOPO CASALINGO

9.30 - 12.30 | B&B Erba Maga

Preparazione di gustose bevande e di prodotti per la casa con le piante spontanee del territorio, usandone le diverse parti: foglie, frutti, fiori, semi e radici.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria a T. 340 0567236.

DUE PASSI DI GUSTO

9.00 | Pracorno (Scuola dell'Infanzia)

Alla scoperta della primavera in montagna passeggiando nei boschi della Val di Rabbi fino all'affascinante Malga Mondent. Qui, l'esperto agro-

nomo Francesco Gubert, farà conoscere tutti gli abbinamenti dei formaggi di montagna ai trasformati del tarassaco.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria al T. 0463 985048. Spostamento con mezzi propri al punto di partenza dell'itinerario.

UN DOLCE PROFUMO DI PRIMAVERA

14.30 | Alpen Hotel Rabbi

Un laboratorio di cucina per scoprire l'utilizzo dei fiori di tarassaco e del suo miele in cucina, con Angela realizzeremo dei gustosi biscotti che profumano di primavera. Al termine dell'attività la possibilità di portarsi a casa i biscotti preparati o gustarli insieme ad una calda tisana.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria a T. 0463 985048.



COSMETICI NATURALI FAI DA TE LABORATORIO CREATIVO

15.00 – 17.00 | Uff. Info Rabbi

Realizza insieme a Laura dell'Azienda Agricola L'Aura dei cosmetici naturali con fiori ed erbe spontanee.

Attività a pagamento. Prenotazione obbligatoria entro le ore 17.00 del giorno precedente T. 0463.985048.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Osteria Al Rabies

Degusta i prodotti fatti in casa all'Osteria Al Rabies in Val di Rabbi. L'ingrediente segreto? Ovviamente la zicoria! Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.

FORMAGGI DI MALGA E VINO DI MONTAGNA: L'ABBINAMENTO PERFETTO!

Orario libero | Malga Stablasolo

Una golosa cena a base di tarassaco accompagnata dai vini di montagna della cantina Maso Speddosi nella suggestiva Malga Stablasolo.

Prenotazione obbligatoria al T. 388 8639582.

DOM

1 MAGGIO



COME RICONOSCERE I FIORI COMMESTIBILI DI BOSCO

14.00-16.00 | Uff. Info Rabbi

Una passeggiata nella natura in compagnia di un'esperta in piante spontanee e resine, per imparare a riconoscere i fiori commestibili e in particolare tutte le virtù del dente di leone in cucina e non solo.

Attività a pagamento. Prenotazione T. 0463 985048.

APERITIVO DI PRIMAVERA

Orario libero | Hotel Abete Rosso

Degusta i prodotti fatti in casa a base di zicoria all'Hotel Abete Rosso in Val di Rabbi accompagnati da un ottimo calice di Trentodoc. Ordina l'aperitivo, il tagliere te lo regaliamo noi.

IL MIELE DI TARASSACO LO FANNO (ANCHE) LE API

15.00 | Molino Ruatti

C'è una differenza fra il prodotto fatto in casa da noi e il miele di tarassaco delle api! Quale? Come nasce questo miele, e quali sono le sue particolarità? Un incontro per capire come nasce il miele e le particolarità di uno dei primi raccolti delle api!

Prenotazione obbligatoria al T. 0463 985048.



DAL 22 AL 25 APRILE E DAL 29 APRILE ALL'1 MAGGIO

Voglia di scoprire la Val di Rabbi su due ruote?

Che tu voglia solo noleggiare una bici oppure partecipare ad un'escursione accompagnata, **Rabbi Explore** saprà soddisfare tutta la tua voglia di bike! Chiama il T. 347 7655744 e non perdere l'opportunità di pedalare nel Parco Nazionale dello Stelvio.

Malghe aperte

Malga Fratte	T. 339 2868811
Malga Mondent	T. 345 1002503
Malga Polinar	T. 347 3197703
Malga Stablasolo	T. 388 8639582





Menu

ZICORIA FESTIVALDISOLE

Ristorante Al Fontanin

Zicorie Conciade con Uova sode

Canederli ai formaggi con zicorie e pancetta croccante

Mezzelune al Casolét con Pesto di zicorie

Crema di Mascarpone e Fragole con miele di Tarassaco

_ T. 0463 984017

Malga Fratte

Gnocchi di Ricotta alle zicorie

Torta de Patate con salumi e formaggi, zicoria con uova sode (solo su prenotazione)

_ T. 339 2868811

Malga Polinar

Gnocchi di Patate al Pesto di zicorie

Formaggio di malga stagionato con polenta e zicoria stufata

Salsiccia trentina con polenta e zicoria

Dolce ai fiori di zicoria e tisana alla zicoria

_ T. 347 3197703

Malga Mondent

Strangolapreti di ortica e ricotta affumicata

Tartare di manzo con boccioli di tarassaco

Torta di patate con zicorie al lardo e formaggio di Malga Mondent

_ T. 345 1002503

Maso Fior di Bosco

Zuppetta di Silene e Ortiche con Gnocchetti di ricotta del Caseificio Cercen

Mezzelune di pasta fresca ripiene al tarassaco con ragù di trota affumicata e germogli di larice

Roselline di tacchino agli spinacini selvatici con insalatina di patate alle erbe aromatiche

Semifreddo ai fiori di tarassaco con fragole fresche alla menta selvatica

Possibilità di menu intero _ T. 0463 985543

Albergo Miramonti

Il Fagottino della casa con cicoria e lardo croccante

Il tortino di patate con cotichino della Val di Rabbi e cicoria con pancetta affumicata

Dessert

Possibilità di menu intero _ T. 0463 985119

Osteria Al Rabies

Crostini con Zicoria, uovo sodo e pancetta

Ravioli con ripieno di zicoria e ricotta

Tagliata di scamone con Zicorie e Trentin Grana

Dolce della Casa

Possibilità di menu intero _ T. 340 3354361

Malga Stablasolo

22 – 25 APRILE solo pranzo - piatto unico

_ T. 388 8639582

Venerdì Canederli al Tarassaco con burro fuso, pancetta croccante

Polenta, guanciale di maiale alle erbe spontanee e formaggio nostrano

Sabato Canederli di ricotta e tarassaco

Polenta con involtini di Zicoria e Casolet e formaggio nostrano

Domenica Lasagnetta al tarassaco

Polenta, arrosto di vitello al latte e cognac e miele di tarassaco

Lunedì Risotto al tarassaco e pancetta croccante

Polenta con filettini di maiale alle erbe spontanee e Muller e formaggio nostrano

29 APRILE – 01 MAGGIO solo cena

Risotto acquerello mantecato alla birra "Auent" e aromi di montagna

Canederli di zicoria e pancetta su fonduta di Casolèt e olio al timo

Gnocchi di patate con pesto d'ortica e datterini confit

Tortel di patate, la selezione di salumi e formaggi nostrani e insalata di Zicoria condita alla vecchia maniera, uovo sodo e le nostre marmellate

Filetto di manzo in crosta di erbe spontanee

Braccioline di maialino croccanti su zuppa di amaranto



Nel linguaggio dei fiori,
il soffione simboleggia la forza,
la speranza e la fiducia.



Si narra che Teseo mangiò
per 30 giorni di fila solo denti
di leone allo scopo da diventare
abbastanza forte da affrontare
e sconfiggere il Minotauro.





Un'insalata di stagione, ricca e che sa di tradizione

In realtà è un piatto unico perché si tratta di un'insalata semplice, ma allo stesso tempo ricca di nutrienti e fibre. Una speciale combinazione di gusto e di benessere!



Insalata de Zicorie



INGREDIENTI per 2 persone

3 manciate abbondanti
di tarassaco mondato

100 g di pancetta affumicata affettata
abbastanza sottilmente

3 uova

4 cucchiaini di olio Evo

1 cucchiaino di aceto di mele

pepe nero

sale fino

PROCEDIMENTO

Mettete **le uova** in un pentolino con l'acqua fredda e portate a bollore. Una volta raggiunta la temperatura di ebollizione calcolate **10 minuti**, poi bloccate la cottura immergendole in acqua fredda per circa **5 minuti**.

Vedrete che così facendo sarà anche più facile rimuovere il guscio.

Tagliate a striscioline la pancetta e cominciatela a farla rosolare piano piano con l'olio extra vergine. Una volta resa croccante **sfumate con l'aceto** e versate il tutto ancora bollente in un'insalatiera con le foglie di tarassaco che avrete tagliato a metà, si ammorbidirà leggermente essendo caldo il condimento. **Mescolate**, unite un po' di pepe macinato e le uova sode a fettine.





CONSIGLI

Raccogliete il tarassaco lontano dalle strade e dalle fonti di inquinamento. Il periodo perfetto per fare questa insalata è la prima parte della primavera, ma se lo raccogliete all'ombra e in mesi non aridi sarà comunque morbido e molto buono. Il momento della giornata migliore per la raccolta è in assoluto la mattina presto. Vi do però come opzione anche l'ora del crepuscolo. Se volete potreste aggiungere all'insalata pure delle patate lesse a cubetti.

Attività, escursioni, laboratori e tanto buon cibo,
all'insegna della **Zìcoria** e delle **erbe di montagna**.

