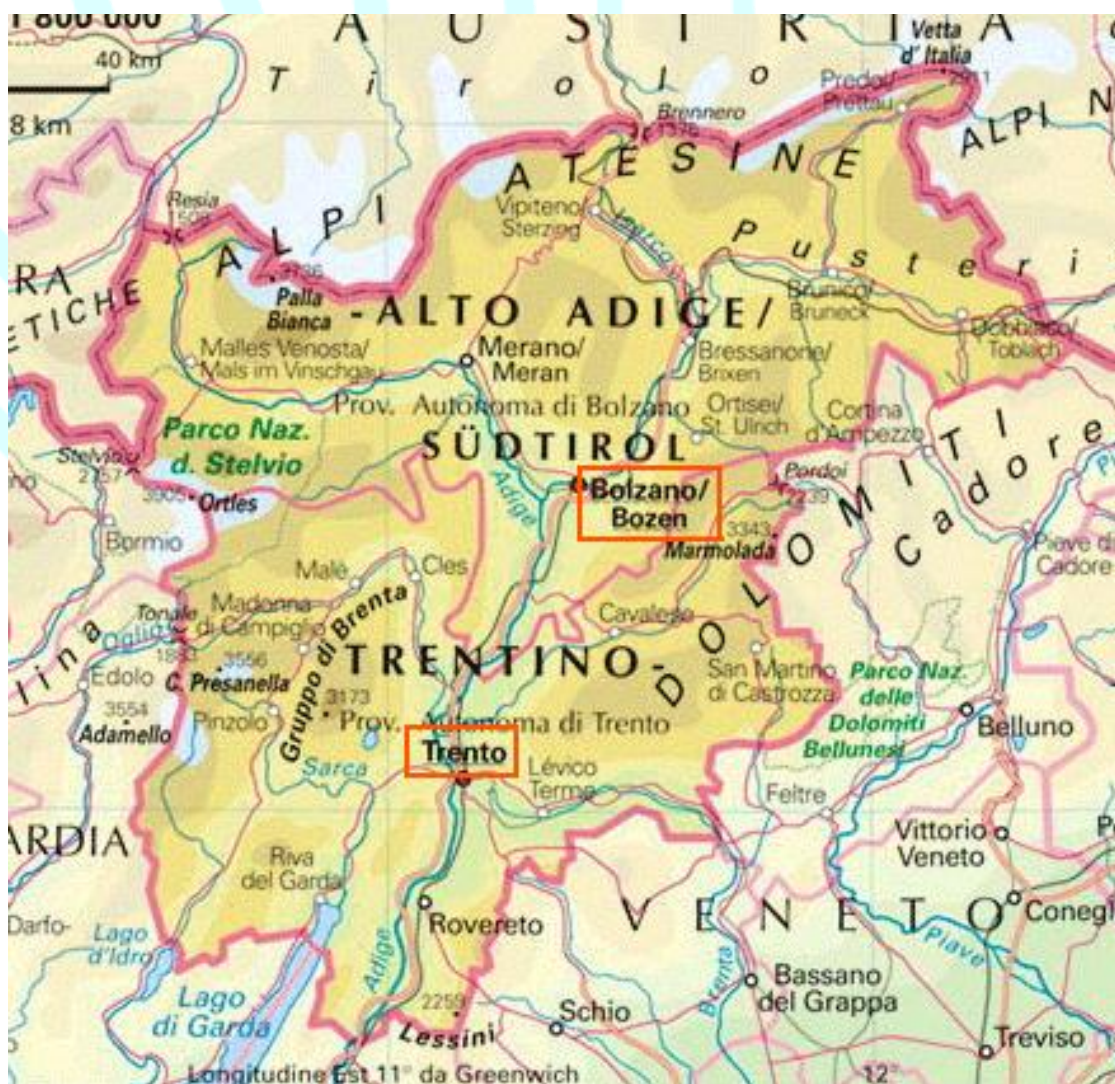






MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



DESCRIZIONE

Situato all'estremità settentrionale dell'Italia, al confine con l'Austria e la Svizzera, il Trentino Alto Adige è, fra le regioni italiane, quella più nota per la **bellezza delle sue montagne**.

Il suo territorio si estende dal gruppo dell'Adamello-Brenta e dalle cime dell'Ortles e del Cevedale ai **rilievi più suggestivi d'Europa**: le Dolomiti della Val di Fassa, del Brenta, della Val Gardena, della Val di Fiemme.

Questo scenario racchiude una straordinaria varietà di paesaggi: maestose vette, boschi, ampie vallate, corsi d'acqua, laghi, un incantevole gioco di luci tra le guglie delle Dolomiti, i caratteristici paesini dai campanili svettanti e le mille sfumature di una **natura autentica e incontaminata**.

Un vasto comprensorio sciistico con centinaia di chilometri di piste pone la regione all'avanguardia nel turismo invernale: **Madonna di Campiglio, Canazei, Moena, San Martino di Castrozza** sono alcune tra le mete più rinomate, frequentatissime sia d'inverno che d'estate per una vacanza all'insegna della natura, dello sport e del divertimento.

Caratteristico è il panorama del **lago di Garda** che nel territorio trentino si restringe e appare come un fiordo chiuso tra le montagne.

Affascinante terra di passaggio e punto di incontro tra il mondo latino e quello nordico, il Trentino Alto Adige custodisce anche un notevole patrimonio culturale: **testimonianze preistoriche, incantevoli castelli, santuari e città di rilievo storico e artistico**.

Diverse **le località termali** che offrono cure e trattamenti: Merano, Lèvico Terme, Peio, Rabbi e Comano Terme, solo per citare le più note.

Le province sono: **Bolzano e Trento**.





MIAMIGA ITALIANA
Italiano para Latinos

COSA VEDERE

Le **Dolomiti** rappresentano un vero e proprio monumento naturale, riconosciuto **Patrimonio dell'Umanità UNESCO**, che regalano un'esperienza indimenticabile agli appassionati di sci e sport invernali.

La regione custodisce, inoltre, tesori d'arte da non perdere, monumenti e architetture che fondono lo stile gotico-austriaco con quello rinascimentale italiano.

L'itinerario di scoperta della regione inizia a **Trento**, famosa per aver ospitato il Concilio Ecumenico, con la sua cattedrale in stile romanico lombardo e il Castello del Buonconsiglio.

Seconda tappa è **Bolzano**, la "Porta delle Dolomiti", città simbolo del connubio tra cultura latina e tedesca, come è testimoniato dal suo duomo gotico.

Altre località di rilievo sono **Rovereto** con i suoi musei, castelli, l'Eremo di San Colombiano, la grande "campana della pace" e il Mart, nuovo polo dell'arte moderna e **Riva del Garda**, con il Palazzo Pretorio e la Rocca del XII sec, dall'aspetto austero ed elegante.

Numerosi anche i **santuari**, tra cui il santuario di Montagnaga di Pinè e Madonna del Monte di Rovereto.

Ricchi di fascino sono i castelli della regione, tra cui il **Castel Tirolo**, il **Castel Roncolo**, **Castel d'Appiano**, **Castel Beseno**, che offrono atmosfere da fiaba e panorami incantevoli.



COSA FARE

Sullo sfondo delle vette più belle d'Europa, il Trentino Alto Adige propone vacanze emozionanti e divertenti per vivere la montagna in tutti i suoi aspetti e in tutte le stagioni.

Il candido scenario delle Dolomiti è la meta ideale per gli appassionati di **sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, arrampicata, "ciaspolate" e trekking** a tutti i livelli.

La regione ospita comprensori sciistici di fama internazionale tra cui **Madonna di Campiglio**, la **Val Gardena** con le rinomate località Selva Val Gardena, Ortisei e Santa Cristina, **la Val di Fassa** con Canazei e Moena, **il gruppo della Marmolada, San Martino di Castrozza**: un regno incantato che collega innumerevoli piste in un unico circuito lungo centinaia di chilometri, circondato da maestosi rilievi e affascinanti paesaggi.

Di sera, divertimento e mondanità sono assicurati da ristoranti tipici, locali e discoteche.



In estate il Trentino Alto Adige è il luogo ideale per passeggiate ed escursioni in ambienti incontaminati come nei **sentieri del Parco Nazionale dello Stelvio**, tra i **boschi della Val di Fassa** o tra i **laghi di alta quota**.

Gli appassionati del trekking possono esplorare le vette più alte seguendo il magnifico tratto della **Via Alpina**, dotata di tracciati e rifugi attrezzati.

Nel cuore delle Alpi un percorso particolare per il suo valore storico-naturalistico è il **Sentiero della pace**, dedicato alla memoria della prima guerra mondiale.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos



Il **lago di Garda**, circondato dalla vegetazione mediterranea, è il luogo ideale per praticare tante diverse attività: mountain bike, vela, windsurf, immersioni ed escursioni sui rilievi circostanti.

Numerosi percorsi enogastronomici conducono verso i **vigneti del famoso pinot nero**, nell'area di produzione di spumanti e vini bianchi e in altre zone, alla scoperta delle specialità locali, tra cui le squisite **castagne** intorno al lago di Varna.

La **strada della mela** in Val di Non rivela uno spettacolo unico di colori e odori: è il regno delle mele conosciute in tutto il mondo, dalla golden delicious alla renetta.

Una vacanza all'insegna del benessere e dell'armonia corpo-mente è offerta dai diversi centri termali tra cui le **Terme di Levico o quelle di Merano**, famose per le cure al radon e trattamenti cosmetici di tutti i tipi.

Terra ricca di folclore, il Trentino Alto Adige presenta un calendario ricco di eventi: dai caratteristici **mercatini di Natale di Bolzano e di Merano**, alla **festa di San Vigilio a Trento**, alle feste folcloristiche, alle innumerevoli sagre dedicate al vino, castagne, funghi e agli altri prelibati prodotti locali.





MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

COSA ASSAGGIARE

La cucina tradizionale del Trentino Alto Adige si basa su piatti semplici, ma ricchi di gusto, realizzati con i prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento locale.

La specialità regionale più nota è lo **speck**; appetitoso, tra i salumi, il **kaminwurz**, un insaccato crudo ed affumicato di carne di suino o di cervo; **grana trentin**, **toma di montagna** e **casolet** sono i formaggi più tipici.

I più famosi tra i primi piatti sono i **canederli** e la **polenta**, preparata con farina di granturco o di grano saraceno, condita con sughi di carne, formaggi o funghi.

Altri primi piatti tipici sono la **minestra di orzo**, la **pasta e fagioli**, la **zuppa di funghi** e soprattutto il "**brò brusà**", una semplice e gustosa minestra.

Come secondo piatto si distinguono il **coniglio alla grappa**, il **gulasch**, il **capriolo con polenta**, la **trota** condita con varie salse, la "**lucanica**", un insaccato di carne di maiale.

Regina della gastronomia locale è la **mela della Val di Non**, utilizzata per preparare il famoso **strudel**, e torte di frutta. Notevole la produzione di vini pregiati, tra cui **Merlot**, **Cabernet**, **Pinot**, **Chardonnay** e gli ottimi spumanti della zona. *(Testo tratto da Italia.it)*



LA LINGUA

In Alto Adige convivono persone di lingua **tedesca, italiana e ladina**. L'italiano è parlato principalmente a Bolzano, capoluogo di Provincia, a Merano e nel sud della regione. Il tedesco è molto diffuso, e sono oltre quaranta i dialetti tedeschi parlati abitualmente. La lingua più antica della regione è tuttavia il ladino, lingua retoromanza risalente a oltre mille anni fa e oggi ancora viva, parlata da 18.000 persone tra la Val Badia e la Val Gardena.

Questi tre gruppi linguistici - tedesco, italiano e ladino - hanno caratteristiche, storie e usanze assolutamente proprie, ma gli anni di convivenza hanno fatto sì che le diverse culture si permeassero l'un l'altra, dando vita a quella che è la tipicità altoatesina.

Alcune curiosità sulle lingue parlate in Alto Adige:

- In Alto Adige il 70% della popolazione è di lingua tedesca, il 25% di lingua italiana e il 5% di lingua ladina.
- La scuola in Alto Adige si suddivide in tre diversi sistemi scolastici, uno per ogni gruppo linguistico presente sul territorio. Nella scuola in lingua tedesca l'italiano è insegnato come prima lingua straniera, e viceversa. Nelle valli ladine l'insegnamento si svolge in tutte e tre le lingue.
- Il 98% degli abitanti di lingua italiana vive nelle città. Il 72% degli abitanti di lingua tedesca vive in campagna. L'87% degli abitanti di lingua ladina vive in Val Gardena e in Val Badia.
- Nel comune di Martello la totalità degli abitanti è di lingua tedesca.
- Bolzano è la città con il maggior numero di abitanti di lingua italiana, che qui raggiungono il 70%.

DESCRIPCIÓN

Situado en el extremo norte de Italia, en la frontera con Austria y Suiza, el Trentino Alto Adigio es, entre las regiones italianas, la más conocida por la belleza de sus montañas.

Su territorio se extiende desde el grupo de Adamello-Brenta y desde las cimas de Ortles y Cevedale hasta los relieves más sugestivos de Europa: los Dolomitas de Val di Fassa, Brenta, Val Gardena, Val di Fiemme.

Este escenario encierra una extraordinaria variedad de paisajes: majestuosas cumbres, bosques, amplios valles, cursos de agua, lagos, un juego encantador de luces entre las agujas de los Dolomitas, los característicos pueblitos de los campanarios de invierno y los mil matices de una naturaleza auténtica e incontaminada.

Un vasto distrito de esquí con cientos de kilómetros de pistas pone la región a la vanguardia en el turismo invernal: Madonna di Campiglio, Canazei, Moena, San Martino di Castrozza son algunas de las metas más famosas, Muy concurridas tanto en invierno como en verano para unas vacaciones de naturaleza, deporte y diversión. Característico es el panorama del lago de Garda que en el territorio trentino se estrecha y aparece como un fiordo cerrado entre las montañas.

Fascinante tierra de paso y punto de encuentro entre el mundo latino y el nórdico, el Trentino Alto Adigio conserva también un notable patrimonio cultural: testimonios prehistóricos, castillos encantadores, santuarios y ciudades de relieve histórico y artístico.

Diversas localidades termales que ofrecen curas y tratamientos: Merano, Lèvico Terme, Peio, Rabbi y Comano Terme, por citar las más conocidas.

Las provincias son Bolzano y Trento.

QUÉ VER

Los Dolomitas representan un verdadero monumento natural, reconocido Patrimonio de la Humanidad UNESCO, que regalan una experiencia inolvidable a los apasionados de esquí y deportes invernales.

La región alberga, además, tesoros de arte que no se pueden perder, monumentos y arquitecturas que funden el estilo gótico-austríaco con el renacimiento italiano.

El itinerario de descubrimiento de la región comienza en Trento, famosa por albergar el Concilio Ecuménico, con su catedral de estilo románico lombardo y el Castillo del Buonconsiglio.

Segunda etapa es Bolzano, la "Puerta de las Dolomitas", ciudad símbolo de la unión entre cultura latina y alemana, como lo testimonia su catedral gótica.

Otras localidades de relieve son Rovereto con sus museos, castillos, la Ermita de San Colombiano, la gran "campana de la paz" y el Mart, nuevo polo del arte moderno y Riva del Garda, con el Palazzo Pretorio y la Rocca del XII sec, de aspecto austero y elegante.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

Numerosos también los santuarios, entre los cuales el santuario de Montagnaga di Pinè y Madonna del Monte di Rovereto.

Ricos en encanto son los castillos de la región, como el Castel Tirol, el Castel Roncolo, Castel d'Appiano, Castel Beseno, que ofrecen atmósferas de cuento de hadas y vistas encantadoras.

QUÉ HACER

En el contexto de las cimas más bellas de Europa, el Trentino Alto Adigio propone vacaciones emocionantes y divertidas para vivir la montaña en todos sus aspectos y en todas las estaciones.

El escenario de los Dolomitas es ideal para los aficionados al esquí, snowboard, patinaje sobre hielo, escalada, "ciaspolate" y senderismo en todos los niveles.

La región alberga estaciones de esquí de fama internacional como Madonna di Campiglio, la Val Gardena con las famosas localidades Selva Val Gardena, Ortisei e Santa Cristina, la Val di Fassa con Canazei y Moena, el grupo de la Marmolada, San Martino di Castrozza: un reino encantado que conecta innumerables pistas en un solo circuito a lo largo de cientos de kilómetros, rodeado de majestuosos relieves y fascinantes paisajes.

Por la noche, diversión y mundanidad son asegurados por restaurantes típicos, locales y discotecas.

En verano el Trentino Alto Adigio es el lugar ideal para paseos y excursiones en ambientes prístinos como en los senderos del Parque Nacional del Stelvio, entre los bosques del Val di Fassa o entre los lagos de alta altitud.

Los apasionados del trekking pueden explorar las cimas más altas siguiendo el magnífico tramo de la Vía Alpina, dotada de pistas y refugios equipados.

En el corazón de los Alpes un recorrido particular por su valor histórico-naturalista es el Sendero de la paz, dedicado a la memoria de la primera guerra mundial.

El lago de Garda, rodeado de vegetación mediterránea, es el lugar ideal para practicar muchas actividades diferentes: mountain bike, vela, windsurf, submarinismo y excursiones por las montañas circundantes.

Numerosas rutas gastronómicas y vinícolas conducen a los viñedos del famoso Pinot Noir, a la zona de producción de vinos espumosos y blancos y a otras zonas, para descubrir las especialidades locales, como las exquisitas castañas alrededor del lago de Varna.

El camino de la manzana en Val di Non revela un espectáculo único de colores y olores: es el reino de las manzanas conocidas en todo el mundo, desde la dorada deliciosa a la renetta.

Unas vacaciones de bienestar y armonía cuerpo-mente son ofrecidas por los diferentes balnearios, como las Termas de Levico o las de Merano, famosas por las curas al radón y tratamientos cosméticos de todo tipo.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

Tierra rica en folclore, el Trentino Alto Adigio presenta un calendario rico en eventos: desde los característicos mercadillos de Navidad de Bolzano y de Merano, a la fiesta de San Vigilio en Trento, a las fiestas folclóricas, a las innumerables fiestas dedicadas al vino, castañas, setas y otros deliciosos productos locales.

QUÉ PROBAR

La cocina tradicional del Trentino Alto Adigio se basa en platos sencillos, pero ricos en gusto, realizados con los productos de la agricultura y de la ganadería local.

La especialidad regional más conocida es el speck; apetitoso, entre los embutidos, el kaminwurz, un embutido crudo y ahumado de carne de cerdo o de ciervo; grana trentin, toma di montagna y casolet son los quesos más típicos.

Los más famosos entre los primeros platos son los canederli y la polenta, preparada con harina de maíz o de trigo sarraceno, condimentada con jugos de carne, quesos o setas.

Otros primeros platos típicos son la sopa de cebada, la pasta y frijoles, la sopa de setas y sobre todo el "bró brusà", una sopa sencilla y sabrosa.

Como segundo plato se distinguen el conejo a la grapa, el gulasch, el corzo con polenta, la trucha condimentada con varias salsas, la "lucanica", un embutido de carne de cerdo.

Reina de la gastronomía local es la manzana del Val di Non, utilizada para preparar el famoso strudel, y pasteles de frutas. Notable la producción de vinos finos, entre los cuales Merlot, Cabernet, Pinot, Chardonnay y los excelentes vinos espumosos de la zona. *(Texto extraído de Italia.it)*

EL IDIOMA

En el Alto Adigio conviven personas de habla alemana, italiana y ladina. El italiano se habla principalmente en Bolzano, capital de la provincia, en Merano y en el sur de la región. El alemán es muy común, y son más de cuarenta los dialectos alemanes que se hablan habitualmente. La lengua más antigua de la región es, sin embargo, el ladino, lengua retórica de hace más de mil años, y hoy todavía viva, hablada por 18.000 personas entre Val Badia y Val Gardena.

Estos tres grupos lingüísticos - alemán, italiano y ladino - tienen características, historias y costumbres absolutamente propias, pero los años de convivencia han hecho que las diferentes culturas se impregnaran unas a otras, dando vida a lo que es la típica "altoatesina".

Algunas curiosidades sobre las lenguas habladas en Tirol del Sur:

- En el Tirol del Sur, el 70% de la población habla alemán, el 25% habla italiano y el 5% ladina.



MIAMIGAITALIANA
Italiano para Latinos

- La escuela en el Alto Adigio se divide en tres sistemas educativos diferentes, uno para cada grupo lingüístico presente en el territorio. En la escuela en lengua alemana se enseña el italiano como primer idioma extranjero, y viceversa. En los valles ladinas la enseñanza se desarrolla en las tres lenguas.
- El 98% de los hablantes de italiano viven en las ciudades. El 72% de los hablantes de alemán viven en el campo. El 87% de los hablantes de ladina viven en Val Gardena y Val Badia.
- En el municipio de Martello la totalidad de los habitantes es de lengua alemana.
- Bolzano es la ciudad con el mayor número de habitantes de lengua italiana, que aquí alcanzan el 70%.

