

VAL GARDENA

Skidåkning för livsnjutare

I nordöstra Italien ligger Gardenadalen med sin trivsamma blandning av alpgemyt och bra skidåkning. Här umgås man över cappuccino och glühwein i backen och njuter av delikatesser från tre kulturer med de häpnadsväckande vackra Dolomiterna i bakgrunden.

TEXT OCH FOTO JONAS LARSSON



RES & NJUT

Det imponerande Sassolungomassivet är det högsta berget i området med sina 3 181 meter. Serveringen Baita Anna ligger i slutet av skidbacken La Longia och är en populär plats för skidåkare att vila benen, njuta av solen och umgås.





Gardenadalen bjuder på många snälla och sköna nedfarter som passar alla åldrar.



Många alphyddor i backarna gör liksom Baita Coruna korv och skinka från egenproducerade råvaror.

Rågsoppa och ett litet glas granlikör är ljuvligt som lunch i backen.

Vackra isskulpturer konkurrerar med bergen i utsikten från den pittoreska byn Ortisei längst ner i dalen.



Med Sassolungomassivets taggiga, gråvittandade topp i bakgrunden kan man inte annat än njuta av livet.

VAL GARDENA – SKIDÅKNING FÖR LIVSNJUTARE

DAGENS FÖRSTA ÄVENTYR börjar redan i gryningen, men det gör inget. Jag har sovit som en stock på Hotell Sun Valley i Sëlva i dalen Val Gardena i norra Italien och är förväntansfull inför vad jag ska få vara med om. Jag har stämt möte med skidlärarna **Georg** och **Thaddeus** vid kabinbanan i Ortisei och de ska ta med mig och en grupp turister för att få vara första åkare på helt nypistade backar. Bara 14 personer tillåts åka med.

Två kabinbaneturer senare står vi på toppen av skidområdet Col Raiser och Seceda, som är känt som den soliga sidan av dalen. Och visst stämmer det. Snön är bländvit och jag är glad för att jag kommit ihåg att smörja in mig med solskyddsmedel i ansiktet.

Utsikten tar andan ur mig. Långt borta i norr ligger Österrike, åt väster finns Schweiz och överallt syns bergstoppar som tagna ur *Sagan om ringen*. Sassolungomassivet utmärker sig särskilt på andra sidan dalen med sina 3 181 meter. Bergets taggiga toppar liknar nästan ett sagoslott med tinnar och torn och det hela går bara inte att sluta fotografera. Georg och Thaddeus bara skrattar åt vår entusiasm.

Sassolungo är det självklara majestätet i Val Gardena och man kan knappt tro att berget egentligen är ett riktigt högt korallrev. För så är det faktiskt. En gång i urtiden var Sassolungo ett gigantiskt korallrev, som med tiden trycktes upp ovanför havsytan av vulkaner och kontinentaldrift. När lavastenen eroderat bort blev de gråvita klipporna ensamma härskare över Dolomiterna, som för övrigt fått sitt namn av **Déodat Gratet de Dolomieu**, den franske geolog som i slutet av 1700-talet redde ut den kemiska sammansättningen hos

bergarten dolomit. Innan dess kallades Dolomiterna rätt och slätt för Monti Pallidi, de bleka bergen.

När vi fotograferat klart sätter vi fart nedför den perfekt preparerade – och ganska snälla – backen. Vi ska åka La Longia, den längsta nedfarten här, som är över en mil lång. Ställkanterna på skidorna biter bra och jag åker så pass långsamt att jag får tid att höja blicken och ta in landskapet.

Baita Anna är en klassisk alpstuga i backen och här gör vi vårt frukoststopp. Personalen här är lika glad och trevlig som den tycks vara överallt i Val Gardena, och vi tar för oss av uppdukade croissanter, hembakt bröd, rökt skinka, ost och cappuccino.

Både maten och vinet håller en fantastisk klass i området, mycket tack vare att tre kulturer smälter samman här: den tyska, italienska och den lokala, ladinska, som är ett romanskt språk precis som italienskan. Det är roligt att höra hur människor byter mellan de tre språken utan att blinka och det bjuds ofta på mat från alla tre kulturerna: tyngre bondmat norrifrån, italiensk pasta och lokal husmanskost från den ladinska kulturen.

– Ingen ska behöva sitta ensam, säger en dam i 70-årsåldern i gruppen och slår sig ner vid mitt bord.

Hon presenterar sig som **Johanna**, berättar att hon är halvitalienska från Bryssel som har återvänt till Val Gardena med sina döttrar de senaste 18 åren. Hon bor alltid på Hotel Adler i Ortisei, en av dalens tre huvudorter, och hon har åkt skidor med vår guide Thaddeus i alla år.

– Det är skönt att åka tillbaka till samma ställe varje år, säger

Johanna. Då lär man känna människor och man hittar. Vi är ett gäng som ses varje år, det är ganska vanligt här.

Efter pratstunden sätter jag fart nedför backen. Jag har bokat lunch dejt med **Werner Stuflessner** som äger alphyddan Baita Coruna och jag satsar stenhårt nedför en röd pist för att försöka hinna bränna av lite av maten jag njutit till frukost inför nästa måltid.

Backarna är lättåtkäta, och långa, sköna svängar blandas med lite tuffa och snabba. Den som vill hittar mer utmanande åkning också, liftsystemet är gigantiskt och du kan åka mer än 500 kilometer på ett och samma kort.

Jag är nära att missa den lilla serveringen där den hänger på en klippkant. Solen gassar och jag måste ta av mig jackan.

– Du har tur med vädret, säger Werner. Det var 16 minusgrader och hård vind bara för ett par dagar sedan.

Vi slår oss ner vid en solig vägg och jag får veta att platsen har varit i familjen Stuflessners ägo i över 200 år. Det är i princip omöjligt att köpa en sådan här attraktiv tomt annars. Werner är inte bara restaurangägare utan även bonde och mycket av maten som serveras kommer direkt från gården.

– Vi gör korven och skinkan själva och det känns bra att veta varifrån råvarorna kommer, säger han och bjuder på rökt korv med inlagd gurka och pepparrotsskräm med vispad grädde och äppelbitar.

Till det serveras det traditionella flatbrödet schüttelbrot som bakas på råg och kryddas med kummin och fänkål. Jag är fortfarande mätt sedan frukosten men kan inte annat än att tacka ja.

– Du vill väl ha ett glas gewürtztraminer till?

Jag får ett glas vin i handen med fantastiskt finstämda smaker medan Werner hälsar stamgäster välkomna intill mig.

– Ursäkta, jag måste byta musik, säger han plötsligt och reser sig upp.

Högljud tyrolermusik ersätter den muzak som tidigare spelats.

– Det där gänget kommer varje år och de ska alltid ha tyrolermusik, så är det bara, säger Werner och skrattar.

Innan jag får gå bjuds jag på Werners mustiga rågsoppa och makalösa ravioli med svamp, parmesan och tryffel. Degen är gjord av potatis, på samma sätt som gnocchi. Innan jag hinner säga stopp står det en likör med smak av kåda framför mig. Jag sjunker ner och mår så bra att jag börjar fundera på att sitta kvar resten av dagen. Kanske kan jag ta gondolen nedför backen i stället för skidorna?

Men efter en kopp kaffe och lite vila har jag repat mig tillräckligt. Jag tackar för mig och svishar ner mot Santa Cristina i dalen. Här tar jag tunneln under byn, och några liftbyten och en svart pist senare har jag skidat mig ända tillbaka till utgångspunkten i byn Sëlva. Jag känner mig mer än nöjd när jag kan ta av mig skidorna bara 50 meter från mitt hotell.

På kvällen väntar fler kulinariska njutningar. Matsalen på Hotel Sun Valley är berömd för sin fantastiska mat och bakom disken har den gänglige och genomsympatiska **Luca** fullt upp.

– Ciao! Hello! Hej! Guten Abend!

Hälsningsfraser på olika språk studsar genom luften när gäster från tidigare år möter bekanta i baren.

Luca visar mig till mitt bord och förklarar att jag kan börja kvällen vid buffén. Jag är normalt inte så förtjust i bufféer men här →

RES & NJUT

Markus Prinoth förestår Alpernas högst belägna vinkällare på trevliga Baita Sofie. Den egenproducerade ginen 8025 är utsökt.



VAL GARDENA – SKIDÅKNING FÖR LIVSNJUTARE

finns mängder av delikata rätter uppdokade: havskräftor, musslor och olika lokala specialiteter – allt tillagat med en känsla för kvalitet. Jag kan inte annat än att ge upp mina förutfattade meningar och hugga in på godsakerna.

Kvällen fortsätter med en sellerisoppa med apelsin och en biff som är så mör att den smälter i munnen. De lokala vinerna som bjuds till är också de utsökta. Granne med dalen ligger Alto Adige och det är i mitt tycke ett av de allra bästa vindistrikten i Italien. Bland de röda vinerna utmärker sig goda viner på Blauburgunderdruvan, som är ett annat namn för Pinot Noir.

Morgonen efter vankas det en härlig frukost på hotellet. Jag är sugen på att ge mig av på Sella Ronda, den tur som går runt bergsmassivet Sella och som sammanbinder fyra olika skidområden. Men den tar fem–sex timmar att ta sig runt och det hinner jag inte den här gången. Jag har nämligen bokat in en snöskovandring på eftermiddagen.

Men ett par timmars skidåkning kan jag klämma in. Jag tar kabinbanan upp från Sëlva och får se dalen från andra sidan. Nu är backarna lite brantare och jag stannar för en espresso på charmiga Rifugio Emilio Comici för att ta igen mig. Runt omkring myser gästerna runt barbord med små brasor i mitten och det är en tillbakalutad och familjevänlig stämning, liksom överallt i dalen. Den sociala gemenskapen över en kopp kaffe, ett glas glüwein eller en apfelstrudel är lika viktig som skidåkningen.

Att vandra med snöskor på fötterna visar sig vara en härlig aktivitet. När jag har lärt mig hur man gör varken halkar eller sjunker jag

ner när jag tar mig fram i terrängen med vår guide Peter och en grupp turister från olika länder.

Tillsammans med Louise från Guildford, söder om London, skratrar jag åt våra klumpiga första försök och jag lyckas sjunka ner till höften trots de stadiga snöskorna.

Vi är ordentligt svettiga när vi når Baita Juac, även det här en vackert belägen, familjeägd alphydda med servering, om än lite modernare. En gullig mor och hennes döttrar välkomnar oss.

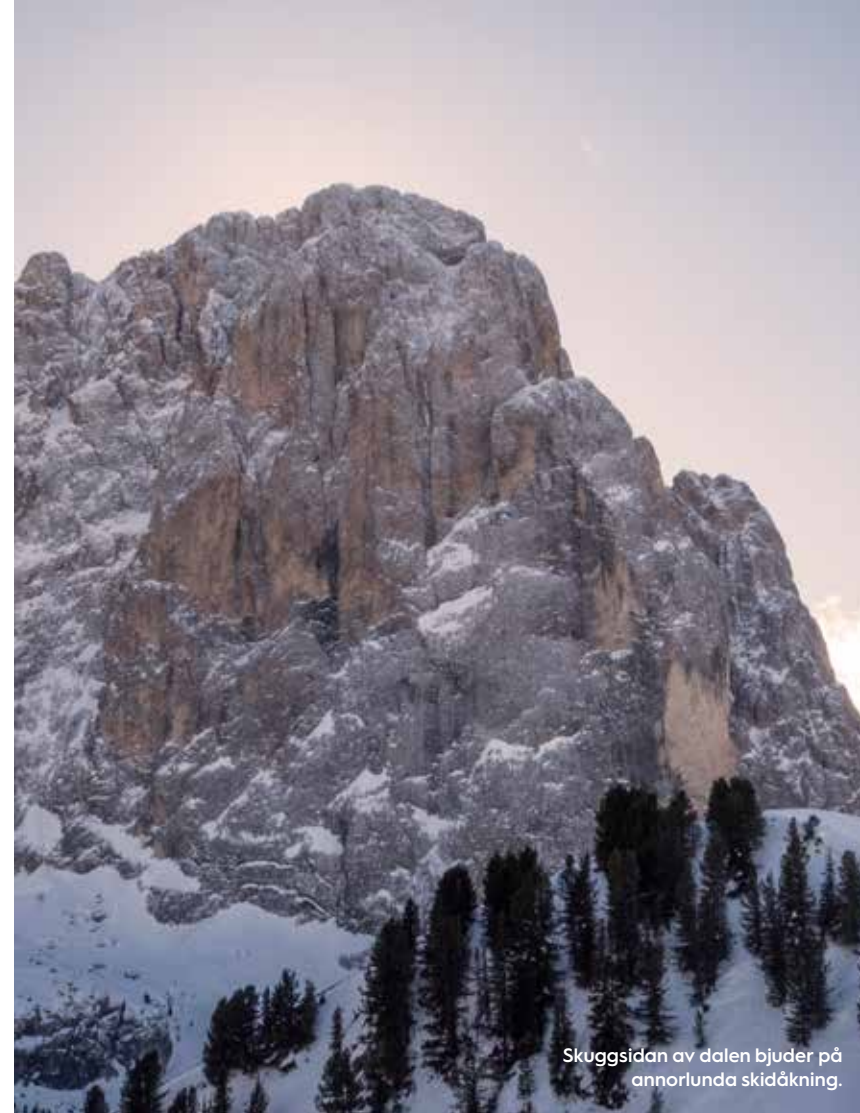
– Har Peter kört hårt med er? Är ni törstiga? undrar mor i familjen och serverar öl och läsk.

På kvällen väntar åter riktiga matsensationer i Val Gardena. Jag åker upp till Chalet Gerard som ligger över 2 000 meter upp på berget och har en fantastisk utsikt över Sellabergen och Sassolungos spretiga toppar. Stjärnhimlen matchar bergen i intensitet.

Restaurangen är en smakfull upplevelse, så väl kulinariskt som arkitektoniskt med sitt böljande tak och moderna men rustika timmerinredning. Maten är en uppdaterad form av husmanskost blandat med rätter från det norditalienska köket. Jag mumsar i mig fänkålsrisotto gjord på hirs, ris och bovete och toppar med både apfelstrudel och crème brûlée. En fantastisk avslutning på en fantastisk resa.

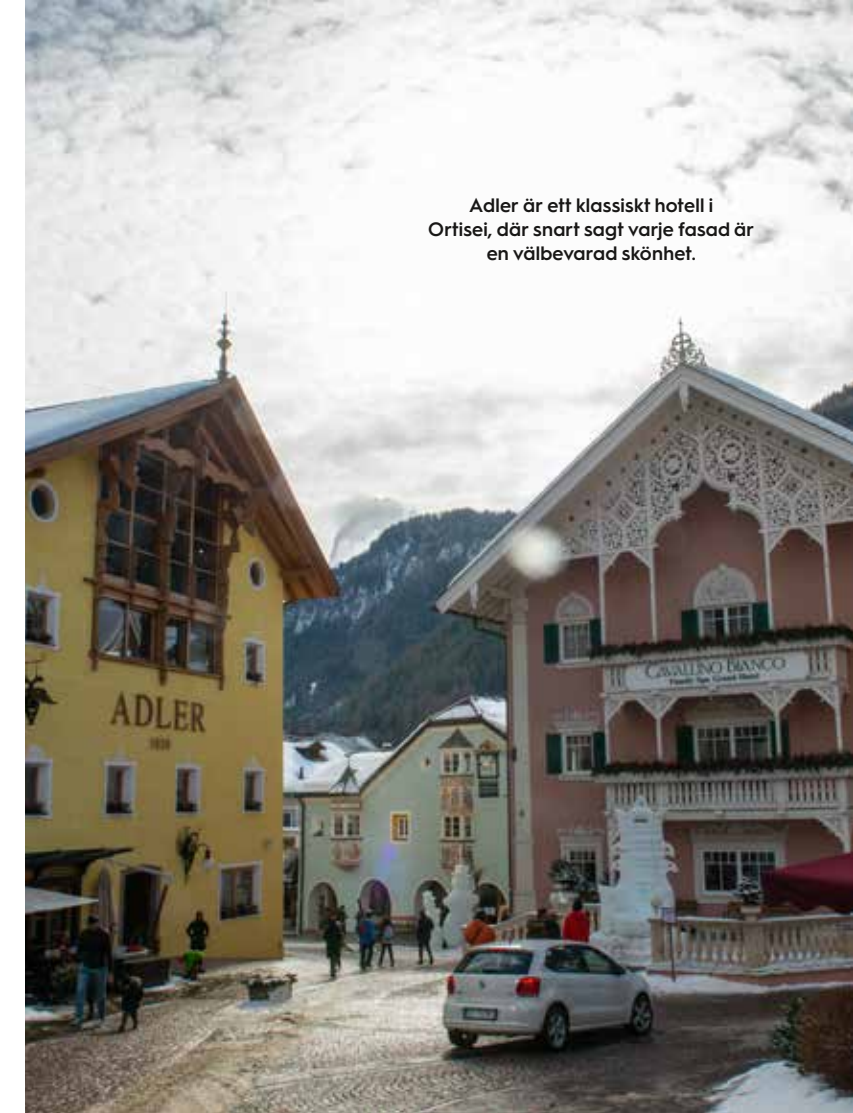
Jag lutar mig tillbaka och tänker att jag gärna hade velat prova längdåkning i Val Gardena också och beklagar att tiden inte räckte till den här gången. Jag får väl göra som Johanna och återvända 18 år i sträck.

Inte mig emot. ●



Skuggsidan av dalen bjuder på annorlunda skidåkning.

Charmiga Hotel Uridl i Santa Cristina bjuder på gammaldags charm och lyx.



Adler är ett klassiskt hotell i Ortisei, där snart sagt varje fasad är en välbevarad skönhet.



Med snöskor kan man plötsligt se dalen till fots även så här års.

TRESPRÅKIG DAL MED STORARTAD SKIDÅKNING

Val Gardena ligger i regionen Sydtyrolen i nordöstra Italien och här finns tre huvudorter.

Ortisei som ligger lägst är den största byn och har flest affärer och restauranger. Santa Cristina lite längre upp på berget är en lugn by med mindre uteliv. Sëlva ligger högst upp och har trots att den är minst många restauranger och hotell. Härifrån är det också nära till skidåkning och vandringar. Från Sëlva kan du också åka på skidrundturen Sella Ronda runt i bergsmassivet med ett helt nät av liftar och pister.

De flesta invånarna i Sydtyrolen är tyskspråkiga, var fjärde talar italienska och en minoritet (ungefär 30000 personer) har det lokala språket ladinska som modersmål. Sydtyrolen är en rik region och skidturismen är en stor anledning till det.

RESA HIT:

Flyg till München, Milano, Verona eller Venedig. Därifrån tåg, buss eller hyrbil. Det går även att ta tåg från och till Bolzano och ta buss sista biten.

SE & GÖRA:

Skidåkning: Val Gardena tillhör det enorma skidområdet Dolomiti superski. För 300 euro kan du åka skidor i över 1200 km pistade backar i tolv dalar under sex dagar. dolomitisuperski.com/en

Snöskovandring: Vandra i snö med snöskor på fötterna och ta samtidigt del av olika teman som ostprovning och frukostvandring. Många hotell erbjuder turer.

Kultur: På museet Gherdëina i Ortisei finns träsnideri, historia och kultur från området. museumgherdeina.it

Spa och yoga: Många hotell erbjuder spa och yoga, bland annat hotel Albion, Hotel Sun Valley, Hotel Adler, Hotel Grien, Vitalpina Hotel Dosses.

TREVLIKT BOENDE:

Hotel Sun Valley är ett familjeägt hotell mitt i Sëlva med fantastiskt kök och spaanläggning. hotelsunvalley.it

Hotel Oswald är ett klassiskt storhotell vid torget Sëlva. Här bor du förstklassigt till bra pris. Man erbjuder även massagebehandlingar och bastu. hoteloswald.com

Boutique Hotel Nives är ett trendigt boutique-hotell där alla rum har balkong med magisk utsikt. Ligger vid torget i Sëlva. Modern och vacker spaavdelning och en mycket bra restaurang, frukost ingår. hotel-nives.com

Hotel Adler är ett klassiskt hotell i Ortisei med 200 år på nacken. Exklusivt spa och i allmänhet mycket lyxigt. adler-dolomiti.com/en

ÄTA GOTT:

Hotell Nives i Sëlva har en av stans bästa restauranger. Här fokuserar man på lokal mat med en modern twist. hotel-nives.com

Hütte Baita Sofie uppe på över 2410 meters höjd

över havet har en magisk utsikt och Alpernas högst belägna vinkällare. Markus Prinoths mamma Sofie har fått ge namn till detta charmiga lunchställe. Missa inte Markus fantastiska gin 8025! Tillsammans med **Baita Curona** är det det givna långlunchstället i backarna. seceda.com/en, curona.it/en

Chalet Gerard är inte bara en gastronomisk upplevelse som går utanpå det mesta, det är också en arkitektonisk pärla med en hisnande vacker utsikt med en bländande stjärnhimmel. Familjeägt och mycket bra. Du kan även sova över på detta charmiga och moderna spahotell. chalet-gerard.com

Hotel Sun Valley i Sëlva har fantastisk mat och en magisk förrättsbuffé. Mycket hemtrevlig och varm stämning. hotelsunvalley.it

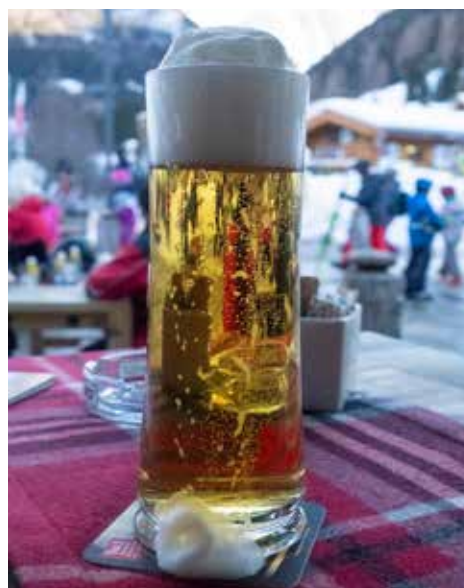
Tubladel i Ortisei är en mysig restaurang i en klassisk alpstuga. Här är det modern mat med en hel del kreativitet som gäller. tubladel.com

MER INFORMATION:

valgardena.it
valgardena-groeden.com



En del av glädjen med att resa är att prova det lokala mathantverket, som här mild caciottaost.



Sydtyrolen är inte bara ett av Italiens bästa vinområden, här bjuds även på gott lokalt öl.