

VALTELLINA HOME MADE



LA VALTELLINA È UN TERRITORIO DA SCOPRIRE E DALLE MILLE SFACCETTATURE.

IN QUESTO PERIODO PARTICOLARE IN CUI SIAMO TUTTI IN CASA, POSSIAMO COMUNQUE VIVERE QUESTO SPLENDOLO TERRITORIO ATTRAVERSO I SUOI SAPORI, LE SUE STORIE, I SUOI COLORI E LE SUE TRADIZIONI.

In attesa di ritornare a viaggiare nei luoghi del cuore, quelli in cui rigenerarsi e divertirsi, la mente vaga e si appiglia ai ricordi. Per non farsi però attanagliare da sentimenti nostalgici la buona notizia è che **la Valtellina si può rivivere nelle proprie case.**

Ecco 3 attività da sperimentare comodamente a casa:

VALTELLINA A TUTTO GUSTO

La Valtellina non è conosciuta solamente per i suoi paesaggi naturali, ma anche per gli **inconfondibili sapori** delle sue specialità, tra cui spiccano sicuramente i **Pizzoccheri della Valtellina IGP**, piatto principe della cucina valtellinese e apprezzato in tutta Italia.

Tra i piatti della tradizione e facili da preparare, vi sono i **Taroz**, una purea di patate e fagiolini conditi con formaggio e burro valtellinese.

Ecco di seguito la ricetta (dosi per 4 persone):

INGREDIENTI

400 gr. di patate
300 gr. di fagiolini/fagioli
200 gr. di Valtellina Casera DOP
150 gr. di burro
1 cipolla
sale e pepe qb

PREPARAZIONE DEI TAROZ

Far bollire in acqua le patate sbucciate con i fagiolini. Lasciar cuocere bene e quindi scolare. Schiacciare il tutto con un cucchiaino di legno in modo da ricavarne quasi una purea.

Salare e pepare. Aggiungere alla purea di verdure il burro precedentemente soffritto con la cipolla e il formaggio Valtellina Casera DOP. Si possono scoprire le altre ricette della tradizione valtellinese sul sito www.valtellina.it e sul ricettario "[Assaporiamo la Valtellina](#)": una guida che racconta il territorio attraverso le ricette della tradizione e le rivisitazioni da parte di 10 chef che propongono i sapori del territorio con uno slancio innovativo.



VALTELLINA DA RACCONTARE, METTERE IN SCENA E SCOPRIRE IN VIRTUAL TOUR

C'era una volta una Valtellina sospesa nel tempo, incantata e a tratti spaventosa che oggi rivive in fiabe e leggende. Una di queste è **"Valtellina terra di Draghi"**. Sembra che alcuni massi erratici, quello nel comune di Samolaco in Valchiavenna, siano in realtà le loro uova pietrificate. Cresciuti in forza e ferocia, questi esseri spaventosi legarono la loro esistenza ad antiche casate, dame indifese e cavalieri armati di spade e scudi.

Sulla rupe di Roccascissa, a Berbenno di Valtellina, ad esempio, si ergeva un importante castello che passò in eredità a Goffredo De' Capitanei. Nonostante Goffredo avesse giurato allo zio che mai avrebbe usato la fortezza come strumento di sopraffazione, decise di posare un drago di ferro in cima alla torre del castello, per manifestare al mondo la propria potenza. La punizione non si fece attendere e fu davvero crudele: il drago, che nel frattempo, magicamente, aveva preso vita, iniziò a spuntare fuoco su chiunque si avvicinasse al castello e, per sbaglio, incenerì anche la moglie di Goffredo.

Perché non divertirsi con i più piccoli a mettere in scena questa fiaba fantastica?



La Valtellina presenta inoltre alcuni splendidi palazzi storici tra cui **Palazzo Besta, a Teglio**, una delle dimore rinascimentali più importanti della Lombardia che, in attesa di poterlo visitare dal vivo, si può visitare virtualmente.

Il **virtual tour** realizzato dai ragazzi e docenti dell'istituto comprensivo di Teglio all'interno di vari progetti scolastici, permette al visitatore di muoversi grazie ad appositi cursori sullo schermo all'interno delle splendide sale guidati da due simpatici personaggi Leo e Otto il falchetto che ne sveleranno curiosità e segreti.

VALTELLINA A PROVA DI ... BENESSERE



Aquagranda Active You di Livigno, uno fra i centri più grandi d'Europa dove si incontrano divertimento, sport, relax e star bene, propone il **programma #iomiallenoacasa #distantimauniti** con una serie di sessioni di allenamento live proposte sui rispettivi canali social **Facebook** e **Instagram**: un modo per svolgere qualche semplice esercizio fisico a casa in questo momento in cui, gli amanti dello sport, devono rinunciare a numerose attività in palestra o all'aria aperta. L'iniziativa prevede **due sessioni di allenamento quotidiane**, una al mattino e una al pomeriggio, con attività che variano dal risveglio muscolare a corsi di pilates fino a **"Home Gym"**, specifiche schede con spiegazioni ed esercizi da fare a casa.

Per approfondire tutti gli aspetti del territorio consultare il sito www.valtellina.it e il canale INSTAGRAM @valtellinaofficial