



A cura di [Chiara Todesco](#)



Dopo le attività outdoor estive è tempo di godersi la montagna più "slow", tra passeggiate tranquille nel fondovalle e soprattutto soste golose. L'autunno è la stagione dei sapori: sono tanti gli appuntamenti col gusto, dalle degustazioni di vini alle visite in cantina, dalle sagre ai festival di prodotti locali. Dal Monte Bianco all'Alto-Adige, ecco gli eventi da segnarsi in agenda. Nelle frazioni di Courmayeur, a Dolonne e La Saxe, **il 15 ottobre torna la manifestazione "Lo Pan Ner"** che riporta ai riti di una volta: si cuociono le pagnotte a base di farina di segale nei forni di villaggio di una volta. Mentre il 18 ottobre all'arrivo della moderna telecabina Skyway, a due passi dalla vetta del Bianco, si svolge un'avvincente sfida a colpi di cocktail dedicata ai barmen.

Eventi, feste ed esperienze enogastronomiche animano anche le valli d'Ayas e di Gressoney dove, anche qui, si cuoce ancora come una volta "lo pan ner" nei vecchi forni: molti di questi sopravvivono, ancora oggi, nella valle di Champorcher, dove negli anni '90 sono stati restaurati e riattivati per la produzione sia di pani di segale sia delle tipiche "mécque", pani di segale e frumento arricchiti di fichi, castagne, noci, uvetta e, ultimamente, anche di cioccolato e arachidi. In Valtellina non mancano cibi e vini doc. **Tra gli appuntamenti in programma c'è la rassegna "[Degusta Morbegno](#)" (1-2 e 8-9 ottobre)** con degustazioni in luoghi simbolo, visite alle cantine della zona e

passeggiare organizzate tra i vigenti e i borghi caratteristici. Passeggiate sotto i castagni sono invece in programma il 16 ottobre a Migiondo, una frazione di Sondalo, sempre in provincia di Sondrio: qui va in scena "La Miğiondàra" che celebra la tradizione della castagnata e dei sapori d'autunno.

L'appuntamento consiste in una piacevole passeggiata tra le suggestive selve di castagne, tra i vicoli e gli scorci di Migiondo e sarà scandita da degustazioni di prodotti tipici. Nelle vallate trentine l'evento clou di questo periodo è "[DiVinOttobre](#)": va in scena per tutto il mese con degustazioni, assaggi di vini, visite alle cantine ed escursioni guidate. Già nel prossimo weekend (1-2 ottobre) ci sono cinque iniziative in programma. A Borgo dei Posseri di Ala, si svolge "Enotour d'autunno": una passeggiata libera tra i vigneti con soste di degustazione presso le quattro isole enogastronomiche allestite lungo il percorso. **Nelle stesse giornate si può partecipare anche a "Fiori d'autunno" con degustazioni e laboratori; "Gin e Ginepri"** è invece un pomeriggio alla scoperta di decine di varietà di ginepri presenti in serra con degustazione finale, mentre "Doc&Dop", a San Michele all'Adige, prevede una speciale visita guidata presso le Cantine Mezzacorona Rotari con degustazione finale. Fino al 16 ottobre in Val di Sole si svolge invece "Sinfonie d'autunno", una rassegna che esalta il connubio tra musica e gastronomia. Terra di vini è anche l'Alto-Adige. **Qui, come tutti gli anni, l'autunno coincide con l'evento "[Merano Wine Festival](#)"**, che si svolgerà la prima settimana di novembre. Un grande appuntamento per tutti i professionisti del settore e i buoni degustatori.

Sempre a proposito di vini, tra Bolzano e l'Altipiano del Renon, sulle colline di Santa Maddalena, quest'autunno s'inaugura "Rebe", il nuovo sentiero del vino. È una facile e bella passeggiata di circa 400 metri di dislivello che per circa un'oretta e mezza si snoda tra i filari. Tra una vigna e l'altra troviamo installazioni artistiche a tema realizzate dal gardenese Filipp Moroder Doss. **Delizie del palato ed escursioni sono anche l'accoppiata vincente sulle montagne della Carinzia:** in occasione dell'evento "Hüttenkult" diversi rifugi rimangono aperti fino ai primi di novembre per offrire le specialità del posto.