

# Dalle nostre mani

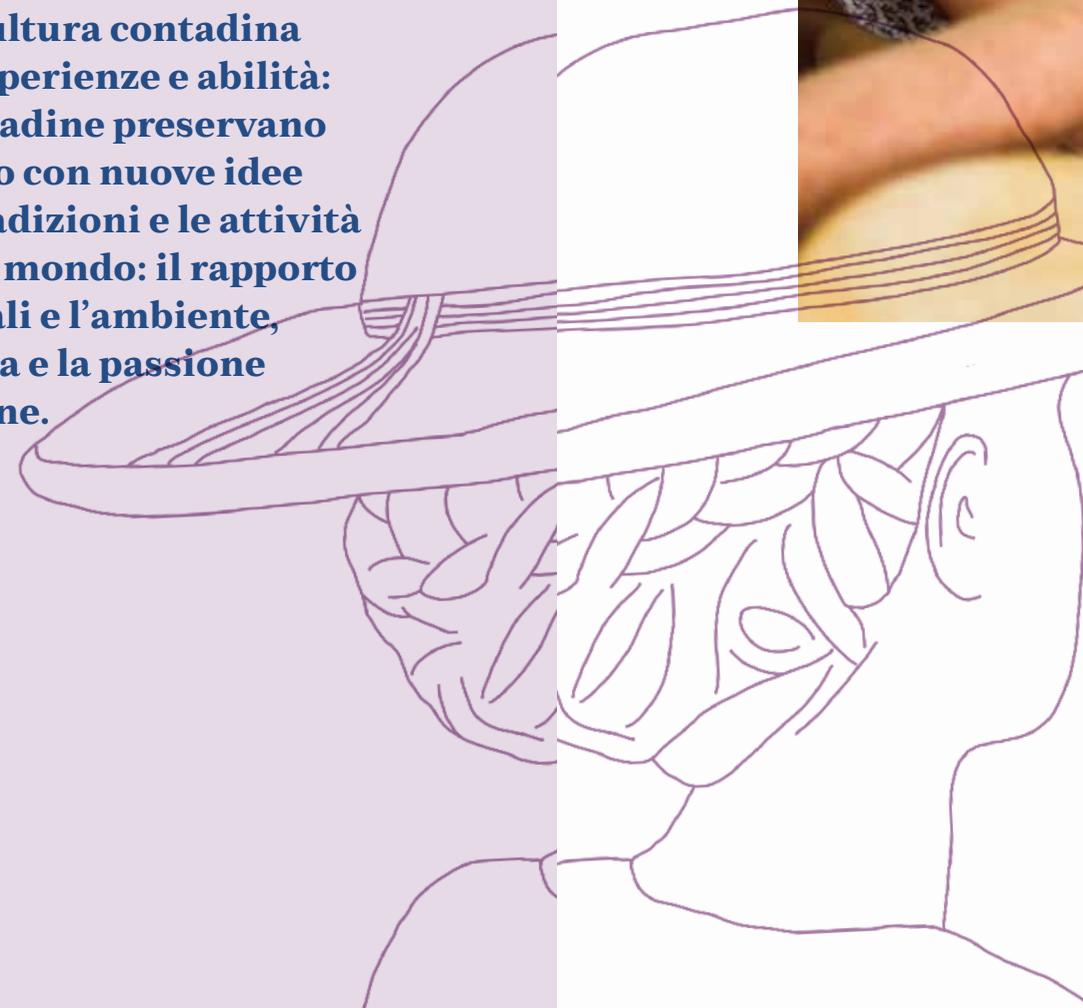
Imparare dalle Donne  
Coltivatrici Sudtirolesi.  
Corsi, servizi e progetti  
per grandi e piccoli.



Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation

# Condivisione di conoscenze e valori contadini

**Generazione dopo generazione, la cultura contadina ha collezionato un ricco bagaglio di esperienze e abilità: conoscenze e valori che le nostre contadine preservano con le loro famiglie, approfondiscono con nuove idee e amano condividere con gli altri. Le tradizioni e le attività svolte con la natura plasmano il nostro mondo: il rapporto rispettoso con le persone, gli animali e l'ambiente, l'apprezzamento per la nostra terra e la passione per la nostra professione.**



Le nostre contadine fornitrici di servizi invitano a scoprire in prima persona il mondo agricolo. Le offerte dei masi sono un autentico tesoro per chi è alla ricerca delle origini, della genuinità e della propria terra: altoatesini e ospiti, aziende e associazioni, bambini e scolaresche, gruppi e singole persone. L'atmosfera accogliente e rilassata del maso, così come la passione delle nostre contadine, accompagnano nelle scoperte e nell'apprendimento. Qui, si individua l'essenziale e si scopre una natura genuina.

Durante corsi, visite guidate o conferenze le nostre contadine condividono le loro vaste conoscenze, ma anche esperienze pratiche e numerose abilità. Cucina, pasticceria, lavorazione dei prodotti del maso, artigianato e decorazioni, così come il rapporto con la natura e gli alimenti, celano preziosi dettagli tutti da scoprire, che arricchiranno la vita di ciascuno.

Per offrire corsi e servizi, le nostre contadine seguono un percorso formativo e partecipano a regolari corsi di aggiornamento. Inoltre, non v'invitano solo a immergervi nel mondo del maso, ma vengono a trovarvi a scuola, durante un evento o in azienda.



Südtiroler  
Bäuerinnen

*Dalle nostre mani*

## MARCHIO DI QUALITÀ "SÜDTIROLER BÄUERINNEN. DALLE NOSTRE MANI"

Con il marchio "Südtiroler Bäuerinnen. Dalle nostre mani" le contadine fornitrici di servizi trasmettono talento, abilità, tradizioni e valori. La loro priorità non è la vendita di prodotti, bensì la presentazione di una professione e, quindi, la possibilità di conservare conoscenze tramandate.

**“Noi contadine viviamo e lavoriamo con la natura: ciò ci consente di tenere i piedi ben saldi per terra e di accrescere il legame con essa. Siamo, quindi, genuine ambasciatrici di tutto ciò che riteniamo importante: gli alimenti locali, la nostra cultura ricca di tradizioni e una professione davvero sfaccettata.”**

Antonia Egger Mair è stata eletta come presidentessa dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi nel 2019. Madre di quattro figli e contadina entusiasta, vive al maso Obermaurerhof di San Genesio. Qui, insieme alla famiglia si dedica all'orticoltura, partecipando anche ai mercati contadini. La carica, che ricopre a titolo volontario, le riserva particolari soddisfazioni. Il suo motto è: “Non vivere per lavorare, bensì lavora per vivere e goditi ogni giorno così com'è.”



“Noi contadine siamo autentiche multi-talento. Nel maso e nella vita, ci dedichiamo alle attività più disparate e ognuna di noi ha i propri hobby. Insieme custodiamo innumerevoli conoscenze ed esperienze, che siamo felici di condividere.”



“Tradizioni e valori plasmano la quotidianità di noi contadine. Tuttavia, viviamo nel presente: siamo innovative, curiose, aperte e soprattutto entusiaste di ciò che creiamo con le nostre mani. Questo è quanto desideriamo trasmettere alle nuove generazioni.”



# Indice



**Corsi di cucina  
e di pasticceria**

Pagina 10



**Corsi di artigianato  
e di decorazione**

Pagina 14



**Visite guidate al maso  
e negli orti**

Pagina 18



**Merende contadine**

Pagina 22



**Ambasciatrici  
di prodotti agricoli**

Pagina 26



**Fattoria didattica**

Pagina 30

**Panoramica**

Pagina 34

**Contadine**

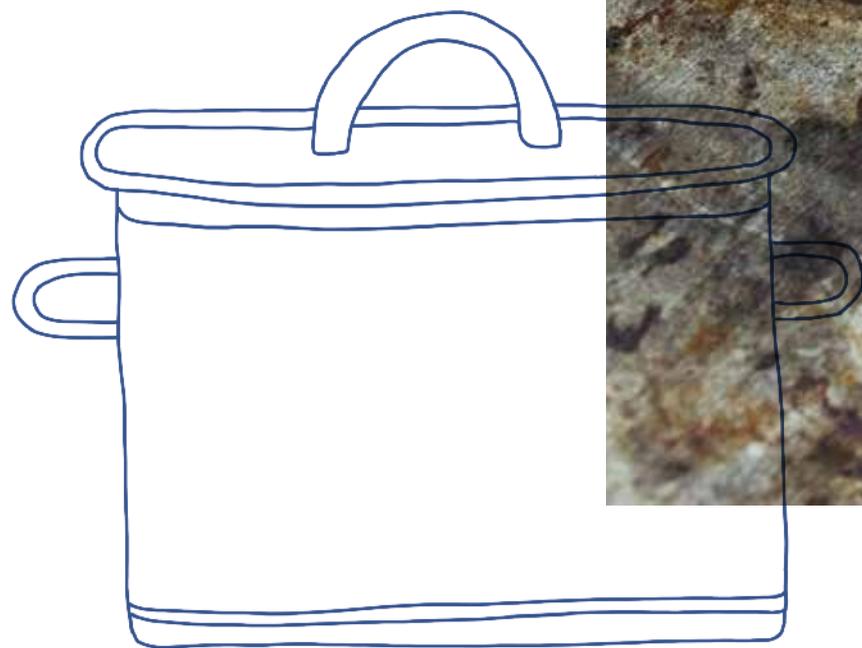
Pagina 38



CORSI DI CUCINA E DI PASTICCERIA

# Alla riscoperta delle ricette della nonna

**Niente caratterizza la cucina dell'Alto Adige  
meglio dei piatti contadini. Le nostre  
ambasciatrici invitano a corsi di cucina  
davvero particolari, focalizzati su ingredienti  
regionali e stagionali.**



I corsi di cucina e di pasticceria creano un connubio di esperienze sensoriali e piaceri gastronomici: le nostre contadine rivelano ricette di piatti altoatesini tramandate di generazione in generazione all'interno della loro famiglia e trucchetti per prepararle che non compaiono in nessun ricettario. E non manca certo l'ispirazione per creare deliziose specialità a base di prodotti regionali di stagione. Inoltre, vengono offerti consigli pratici per la dispensa, ad esempio, come conservare frutta e ortaggi o preparare marmellate e succhi. A completare l'offerta contribuiscono il pane tradizionale fatto in casa e gli apprezzati dolci.

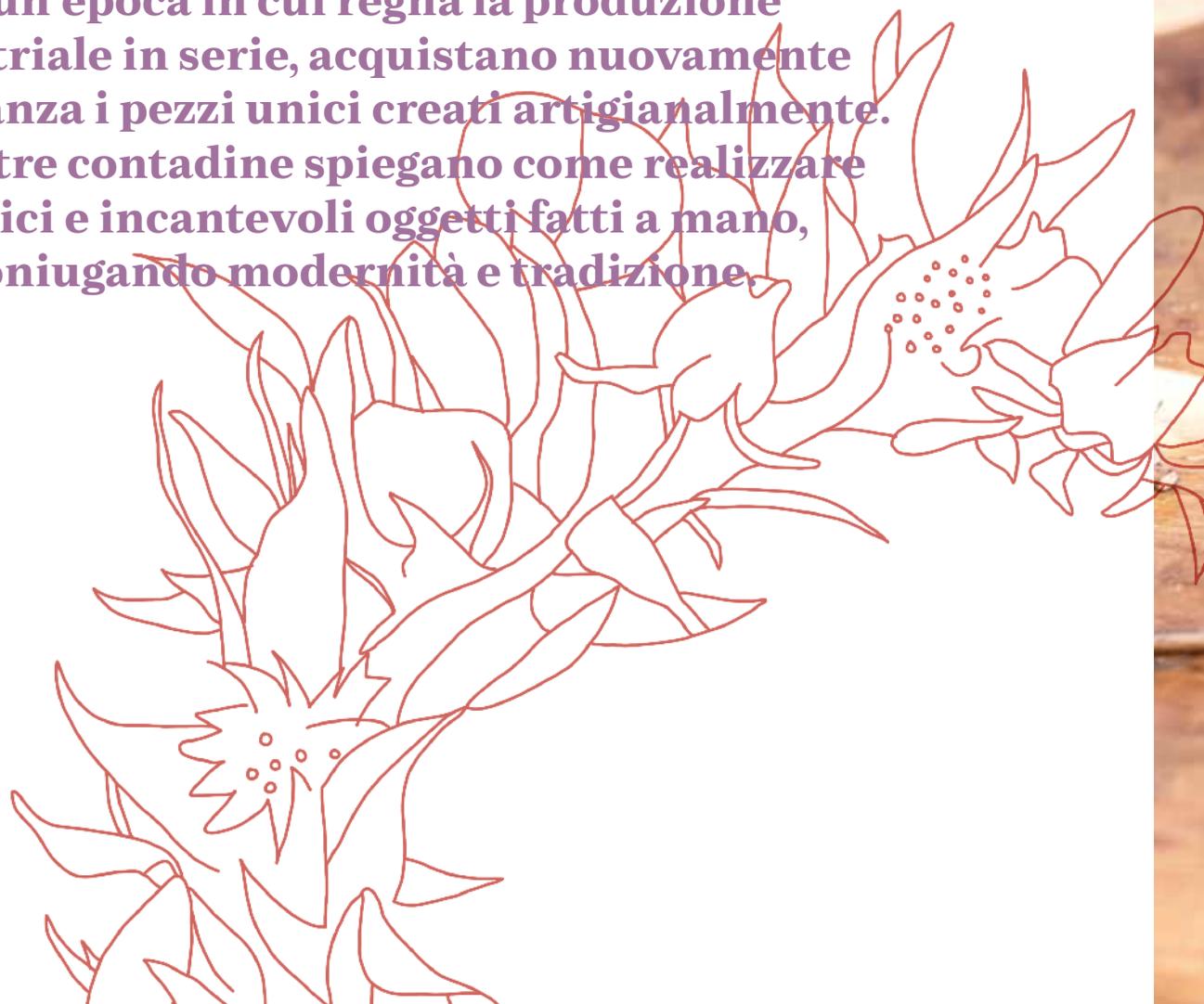
**“La cucina  
ridesta i ricordi  
dell’infanzia.”**

Partecipante a un corso di cucina e di pasticceria



# Fatto a mano secondo tradizione

In un'epoca in cui regna la produzione industriale in serie, acquistano nuovamente importanza i pezzi unici creati artigianalmente. Le nostre contadine spiegano come realizzare pratici e incantevoli oggetti fatti a mano, coniugando modernità e tradizione.





“Personalizzato  
con dettagli  
molto curati.”

Partecipante a un corso di artigianato e di decorazione

Da sempre le contadine realizzano capi d'abbigliamento, oggetti d'uso quotidiano e molto altro ancora. Questa attività creativa, resa possibile da un'abilità manuale in combinazione con i materiali offerti dalla natura e dal maso, sta tornando in auge: lavorare a maglia o all'uncinetto, ricamare, cucire, follare, lavorare il vimini, modellare la terracotta e filare. Le nostre contadine non dominano solo le tecniche artigianali tradizionali, ma sono anche un'inesauribile fonte di idee, condividendo la loro abilità e la gioia di creare insieme magnifiche opere: da pratici oggetti per la quotidianità a originali decorazioni in materiali naturali.



VISITE GUIDATE AL MASO E NEGLI ORTI

# Variegati tour attraverso masi e giardini



**Nel maso, natura, usanze e cultura vivono in armonia. Da un aromatico giardino delle erbe a una storica cantina vini, la varietà è il regno indiscusso delle nostre contadine.**

Per le contadine le visite guidate al maso e negli orti sono un'occasione per mostrare il mondo in cui vivono, narrando la loro quotidianità "rurale", la vita all'interno di una famiglia contadina e la storia del maso. Durante il tour di giardini di erbe aromatiche e ortaggi, masi, stalle, caseifici, cantine vini o frutteti, vengono rivelati avvincenti dettagli sui relativi prodotti. Le tematiche delle visite guidate sono sfaccettate quanto i tesori della natura e spaziano dalla scoperta di rare razze di animali fino alla riproduzione di antiche varietà di ortaggi. Inoltre, le contadine sono felici di partecipare ad eventi per eventuali conferenze o laboratori sulle piante aromatiche.



MERENDE CONTADINE

# Buffet contadini dal valore aggiunto



**Regionalità e stagionalità sono importanti, soprattutto quando si tratta di alimenti. Le nostre organizzatrici di merende contadine impreziosiscono ogni evento con buffet fatti in casa e prodotti del maso per un delizioso servizio di catering con un “certo non so che”.**



È meglio una merenda sostanziosa o leggeri stuzzichini saporiti? Come per magia, le nostre qualificate organizzatrici di merende creano deliziosi buffet in grado di esaudire i desideri di ogni cliente, impiegando prevalentemente ingredienti stagionali del maso o prodotti provenienti da quelli circostanti. Preparati abilmente e decorati con particolare cura, i buffet contadini sono una delizia per gli occhi e il palato.

Questi tradizionali buffet offrono una selezione di specialità tipiche dell'Alto Adige, dai canederli ai krapfen appena sfornati, passando per stuzzichini a base di speck e formaggio.

Le merende contadine "sane e buone" sono l'alternativa leggera ai genuini buffet: creme da spalmare preparate per l'occasione, condimenti agli ortaggi di stagione, pane fatto in casa e deliziosi succhi di frutta offrono un piacere saporito e vivace.



AMBASCIATRICI DI PRODOTTI AGRICOLI

# Ambasciatrici per amore e passione

**Chi può fornire informazioni più autentiche del produttore in persona? Le nostre contadine sono affidabili ambasciatrici di alimenti regionali e tutto ciò che celano.**



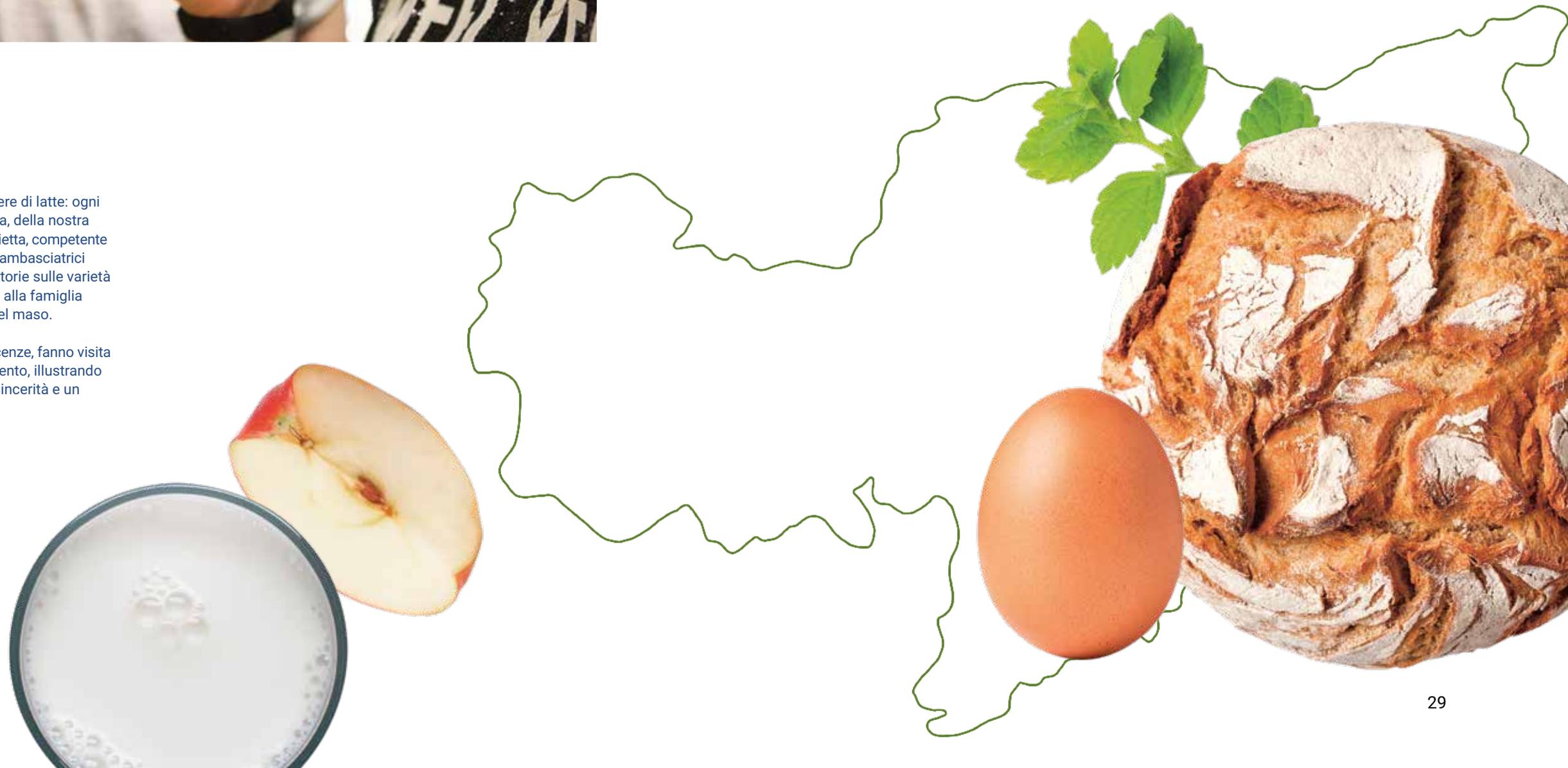


# “Scoprire novità interessanti e vivere emozionanti esperienze.”

Partecipante a una degustazione di prodotti

Una mela, un pezzo di pane o un bicchiere di latte: ogni alimento locale è parte della nostra terra, della nostra cultura e dei nostri valori. In maniera schietta, competente e coinvolgente le contadine altoatesine, ambasciatrici di prodotti agricoli, narrano avvincenti storie sulle varietà regionali. Sono loro, infatti, che insieme alla famiglia producono e lavorano questi alimenti nel maso.

Felici di condividere le loro vaste conoscenze, fanno visita a una scolaresca o partecipano a un evento, illustrando la preziosità dei prodotti regionali con sincerità e un entusiasmo contagioso.



**Il piacere di imparare  
con la testa,  
le mani e il cuore.**





**Osservare gli animali nella stalla e scoprire i segreti del loro comportamento e dell'allevamento adatto alle specie, preparare il pane con le proprie mani, montare il burro o raccogliere le patate. Nella cornice del progetto "Fattoria didattica", gli alunni imparano in modo giocoso a comprendere la connessione tra persone, animali e ambiente: con tutti i sensi e tramite la propria esperienza e attività.**

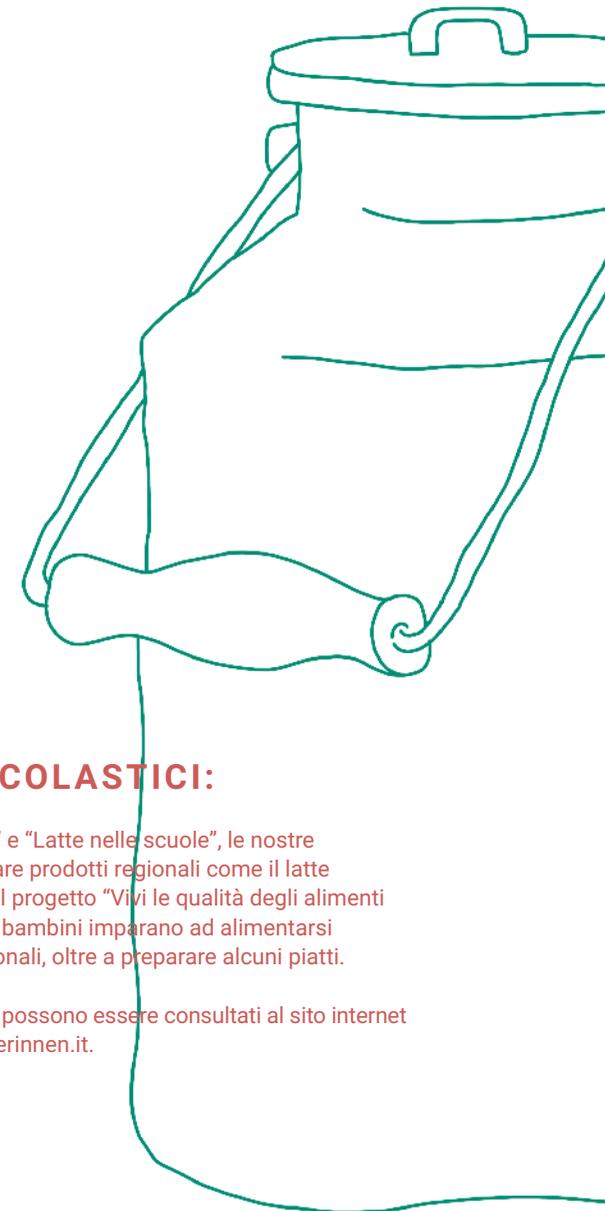
Per circa tre ore, un esercizio certificato "Fattoria didattica" e la natura circostante si trasformano in un'aula interattiva. Giocando e nel rispetto dell'età dei bambini, contadine e contadini offrono una panoramica sulla propria quotidianità, mentre i piccoli apprendono i cicli della natura, l'importanza dei prodotti locali e ad assumersi responsabilità verso loro stessi e l'ambiente. Inoltre, vengono trasmessi valori come costanza, pazienza, affidabilità e senso di appartenenza a una comunità, ma anche il rispetto della cultura e delle tradizioni. A fronte di gruppi sufficientemente numerosi, è possibile organizzare visite anche in estate. Inoltre, alcuni mesi svolgono anche progetti estivi.



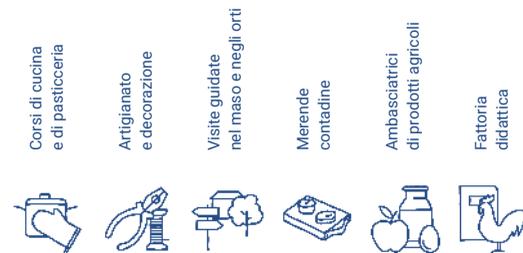
### **ULTERIORI PROGETTI SCOLASTICI:**

In occasione dei progetti "Mele nelle scuole" e "Latte nelle scuole", le nostre ambasciatrici si recano nelle aule per illustrare prodotti regionali come il latte o le mele e per lavorarli insieme agli alunni. Il progetto "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine" prevede numerose unità: i bambini imparano ad alimentarsi in maniera equilibrata grazie ai prodotti regionali, oltre a preparare alcuni piatti.

Tutti gli esercizi certificati "Fattoria didattica" possono essere consultati al sito internet [www.schuleambauernhof.com](http://www.schuleambauernhof.com) o [www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it).

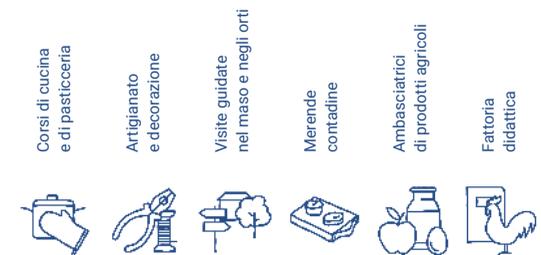


# Panoramica



## DISTRETTO DI BOLZANO

|   | Corsi di cucina e di pasticceria | Artigianato e decorazione | Visite guidate nel maso e negli orti | Merende contadine | Ambasciatrici di prodotti agricoli | Fattoria didattica |
|---|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>Monika Carli Battisti</b> , pag. 41<br>Appiano: creazione di oggetti decorativi in vimini e salice per la casa e il giardino   |                                  | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Ricky Huber Ortler</b> , pag. 42<br>Maso Ortlerhof, Appiano: bricolage con terracotta, cera d'api e vetro  | ○                                | ○                         |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Anni Innerhofer Pichler</b> , pag. 45<br>Maso Regalterhof, Appiano: alla scoperta di un mestiere rurale (cottura della calce) e preparazione di prodotti a base di erbe aromatiche |                                  | ○                         | ○                                    |                   | ○                                  |                    |
| <b>Anna-Maria Kofler Gall</b> , pag. 46<br>Maso Kronlechnerhof, Nova Levante: conoscere i tesori naturali del giardino e il loro efficace impiego                                     | ○                                |                           | ○                                    | ○                 | ○                                  |                    |
| <b>Sofia Mur Gostner</b> , pag. 48<br>Maso Huberhof, Fiè: dall'orto al piatto, sani piaceri gastronomici con la contadina biologica   |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Marianne Pechlaner Fink</b> , pag. 49<br>Maso Untertrotterhof, Soprabolzano: giocosi tour tra stalla, apicoltura e foresta   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Elisabeth Pichler Schroffenegger</b> , pag. 52<br>Maso Hochklaus, Prato all'Isarco: preparazione di piatti altoatesini e degustazione di buffet contadini                          | ○                                |                           |                                      | ○                 |                                    |                    |
| <b>Elisabeth Pircher Weger</b> , pag. 53<br>Vanga: utili nozioni di permacultura per il proprio giardino  |                                  | ○                         | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Fabian Plattner</b> , pag. 54<br>Maso Haflingerhof, San Genesio: piccoli esploratori a contatto con l'agricoltura  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Priska Plattner Schrott</b> , pag. 55<br>Maso Pitterle-Hof, Meltina: la "via del nostro latte" dal pascolo a casa  |                                  |                           |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Anna Rottensteiner</b> , pag. 56<br>Maso Flachenhof, Renon: emozionanti tour per esplorare la scuderia e la foresta  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Christine Schrott Lageder</b> , pag. 57<br>Maso Oberpalwitterhof, Barbiano: rare piante aromatiche e giardinaggio secondo le fasi lunari   |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Margareth Silbernagl Mumelter</b> , pag. 58<br>Maso Griesbauerhof, Bolzano: "vivere" il vino con tutti i sensi in un maso vitivinicolo storico                                     |                                  |                           | ○                                    |                   | ○                                  |                    |
| <b>Sonja Stofner Moser</b> , pag. 59<br>Maso Schmiedlhof, Sarentino: patate, piante aromatiche e pecore da scoprire giocando e in maniera adeguata all'età dei bambini                |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |



## Jutta Tappeiner Ebner

pag. 61  
Maso Kräutererbe Bacherhof, Nalles: antiche conoscenze sulle erbe aromatiche da conservare e applicare

## Mathilde Wieser Reichhalter

pag. 62  
Maso Neuhäusl-Hof, San Genesio: dai fornelli ad ago, filo e rametti di nocciolo

## DISTRETTO DI VALLE ISARCO-WIPPTAL

### Barbara Braunhofer

pag. 64  
Maso Schoaterhof, Racines: emozionanti informazioni su latte, speck e miele presso un maso biologico

### Erika Fink Niederstätter

pag. 65  
Torggler, Villandro: buffet contadini a base delle specialità tradizionali del maso

### Evelyn Gamper Oberhuber

pag. 67  
Maso Kassinghof, Varna: immersione nella varietà dell'agricoltura tra giochi e divertimento

### Wilhelm Gasser

pag. 68  
Maso Santerhof, Rio di Pusteria: 40 varietà di mele, numerosi animali e viticoltura nel maso

### Jolanda Hinteregger Kaser

pag. 69  
Maso Niederhuben, Luson: creative specialità culinarie a base di prodotti del maso

### Veronika Obexer Leitner

pag. 72  
Maso Proderhof, Funes: preparare il burro con la zangola, fare gare di mungitura e salti nel fieno in un maso di montagna

### Konrad Senn

pag. 73  
Maso Neuhaushof, Villandro: antiche razze di animali e attrezzi agricoli da scoprire giocando

### Lydia Sparber Messner

pag. 74  
Maso Bio-Petrunderhof, Funes: tour alla scoperta del caseificio e prodotti preparati in un maso biologico

## DISTRETTO DI MERANO

### Franziska Johanna Braunhofer Knoll

pag. 76  
Maso Großkemat, Tesimo: lavorazione di diverse piante aromatiche e buffet contadini con un tocco in più

### Petra Gebert Tappeiner

pag. 77  
Maso Oberriederhof, Senales: alla scoperta dei cicli della natura e dell'allevamento di rare razze di animali

### Rosmarie Mangger Walder

pag. 79  
Maso Fronigerhof, San Leonardo: le conoscenze erboristiche più disperate con Rosi delle aromatiche della Val Passiria

### Rosina Öttl Kuen

pag. 80  
Maso Pillinghof, Caines: dal pane al pizzo sui costumi folcloristici per scoprire come vive una contadina autosufficiente

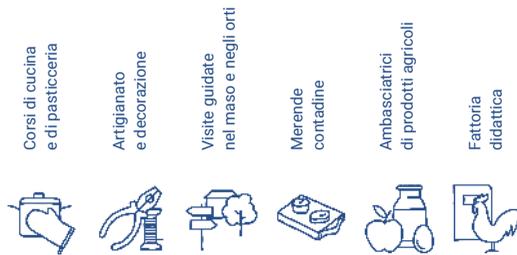
### Gabriela Preims Haas

pag. 82  
Maso Märzengut, Rifiano: "vivere" e lavorare fiori, piante aromatiche e frutti nel giardino del maso

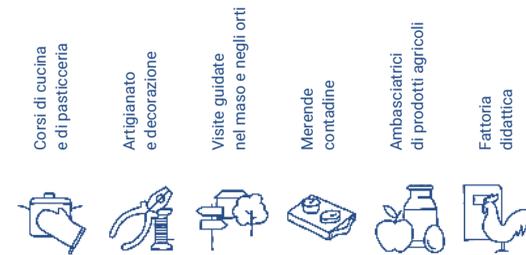
### Patrizia Prantl Karnutsch

pag. 83  
Maso Schrentewinhof, Lana: nuove e variegiate idee per piatti dolci e salati a base di mele

|   | Corsi di cucina e di pasticceria | Artigianato e decorazione | Visite guidate nel maso e negli orti | Merende contadine | Ambasciatrici di prodotti agricoli | Fattoria didattica |
|---|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>Sabina Waibl von Pföstl</b> , pag. 86<br>Maso Haintzhof, Lagundo: prodotti fatti in casa con i tesori della natura   | ○                                | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Sabine Weifner Alber</b> , pag. 87<br>Maso Rainerhof, Avelengo: conoscere, giocando, la rara razza Grigio Alpina e la vita contadina                                   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Josef Winkler</b> , pag. 88<br>Maso Wieserhof, Lana: interessanti dettagli sulle pecore e sul variegato mondo delle piante aromatiche                                  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Brigitte Zöschg Hofer</b> , pag. 89<br>Maso Mooshof, Santa Valburga: birra, pane e buffet regionali fatti in casa  | ○                                |                           |                                      | ○                 |                                    |                    |
| <b>DISTRETTO DI VAL PUSTERIA</b>  |                                  |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Rosamaria Durnwalder Steiner</b> , pag. 90<br>Maso Gönnerhof, Perca: dare forma alla mozzarella e preparare il burro con la zangola in un maso biologico storico       |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Emmi Hintner Zingerle</b> , pag. 91<br>Maso Petererhof, Rasun di Sotto: qui scorrono fiumi di latte e miele ... Interessanti dettagli sull'oro bianco e sull'oro dolce |                                  |                           |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Maria Hofer Burgmann</b> , pag. 93<br>Maso Stillwagerhof, Campo Tures: la "via del latte" e il misterioso mondo della foresta  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Martina Maria Irsara Stolzlechner</b> , pag. 94<br>Maso Kerschbaumer, Predoi: cucina, pasticceria e bricolage con gioia e creatività                                   | ○                                | ○                         |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Josef Jud</b> , pag. 96<br>Maso Gadenhof, San Candido: emozionanti dettagli sulla vita dei contadini di ieri e oggi  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Bernadette Trojer</b> , pag. 97<br>Maso Oberkuentnerhof, San Candido: specialità contadine e pratici lavori di cucito facili da imparare                               | ○                                | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Gottfried und Rossana Nagler</b> , pag. 100<br>Maso Lüch da Murin, Badia: l'agricoltura tra racconti fiabeschi e rivelazioni insolite                                  |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Klara Maria Oberhofer Mair</b> , pag. 101<br>Maso Gadnerhof, Vallarga: i più importanti alimenti da produrre insieme   | ○                                |                           |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Sabine Schrott Prenn</b> , pag. 102<br>Maso Felderhof, Gais: produzione e coltivazione di ortaggi biologici  |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Agatha Taschler Walder</b> , pag. 103<br>Maso Mudlerhof, San Martino: i bambini provano a fare i contadini   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>DISTRETTO DI BASSA ATEGINA</b>   |                                  |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Christine Bassetti Eccli</b> , pag. 104<br>Maso Garbenhof, Salorno: interessanti informazioni relative alle mele e all'Alto Adige come area di coltivazione            |                                  |                           |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Susanna Luggin Pfraumer</b> , pag. 105<br>Pfraumer, Caldaro: alla scoperta della tradizione barocca degli oggetti filigranati  | ○                                |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |



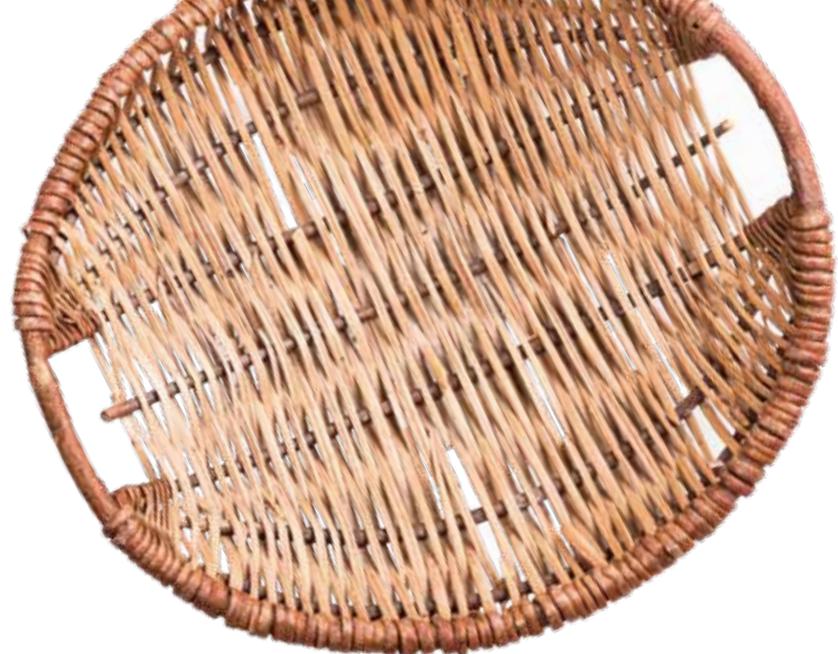
|  | Corsi di cucina e di pasticceria | Artigianato e decorazione | Visite guidate nel maso e negli orti | Merende contadine | Ambasciatrici di prodotti agricoli | Fattoria didattica |
|--|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------|
| <b>Katherina Mittermair Gruber</b> , pag. 106<br>Maso Stimpflhof, Aldino: visita di un allevamento con numerose razze di bestiame rare   |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Elke Pedergrana Oberhofer</b> , pag. 107<br>Maso Biohof Crozzol, Pochi di Salorno: sulle tracce dell'agricoltura biodinamica in armonia con la natura   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Ida Pichler von Elzenbaum</b> , pag. 110<br>Tenuta A. von Elzenbaum, Termeno: vino – una cultura dalla lunga tradizione in una tenuta vitivinicola storica                                    |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Siegfried Stocker Lintner</b> , pag. 111<br>Maso Wöserhof, Aldino: la "via del latte" spiegata in maniera emozionante e adeguata all'età dei bambini  |                                  |                           |                                      |                   | ○                                  |                    |
| <b>Brigitte Unterhauser Matzneller</b> , pag. 113<br>Maso Gärberhof, Aldino: trasformazione del vecchio in nuovo – creazione di incantevoli accessori con oggetti ritrovati e materiali naturali | ○                                |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>DISTRETTO DI VAL VENOSTA</b>  |                                  |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Christine Alber Viertler</b> , pag. 114<br>Maso Sonnhöfl, Castelbello: innumerevoli emozioni per grandi e piccini dal meleo al filatoio   | ○                                | ○                         | ○                                    |                   |                                    | ○                  |
| <b>Alois und Magdalena Burger</b> , pag. 116<br>Maso Winklhof, Prato allo Stelvio: dal grano al Vinschger Paarl, tutto da un unico fornitore   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Veronika Gander Kofler</b> , pag. 117<br>Maso Tiolahof, Malles Venosta: creazioni in feltro pratiche, belle e uniche  |                                  | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Irmgard Gurschler Klotz</b> , pag. 118<br>Maso Weberhof, Castelbello: lavorazione del vimini per la casa e il giardino  |                                  | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Elisabeth Heinisch Heinisch</b> , pag. 119<br>Val di Mazia: creazione di comode pantofole e tradizionali cappelli tirolesi (Sarner) in feltro   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Anna Hofer Lechthaler</b> , pag. 122<br>Maso Strohgietl, Coldsran: lavorazione della terracotta – un'arte antica tutta da imparare  |                                  | ○                         |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Brunhilde Mair Tanner</b> , pag. 123<br>Maso Galettenhof, Morter: pratici trucchi e consigli per preparare il pane  | ○                                |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Günther Platzgummer</b> , pag. 124<br>Maso Baumgartenhof, Naturno: sulle tracce di natura, cultura e lama in un maso frutticolo biologico   |                                  |                           |                                      |                   |                                    | ○                  |
| <b>Hildegard Prieth Wallnöfer</b> , pag. 125<br>Maso Bauhaushof, Prato allo Stelvio: una contadina dedita a uncinetto, lavori a maglia, ricamo e patchwork                                       |                                  |                           | ○                                    |                   |                                    |                    |
| <b>Monika Stocker Schwembacher</b> , pag. 126<br>Maso Niederrwies, Morter: nuove idee per piatti tradizionali e pregiati prodotti regionali  | ○                                |                           |                                      | ○                 | ○                                  |                    |
| <b>Elisabeth Tappeiner Weiss</b> , pag. 128<br>Maso Kartheingut, Castelbello-Ciardes: cucito e patchwork per principianti ed esperti   | ○                                |                           |                                      |                   |                                    |                    |
| <b>Agnes Maria Troger Alber</b> , pag. 129<br>Maso Pairhof, Corces: creazione di costumi folcloristici tirolesi e Dirndl   | ○                                |                           |                                      |                   |                                    |                    |



# Contadine e contadini si presentano

**Dalla cuoca entusiasta alla giardiniera appassionata, dalla creativa amante del bricolage all'organizzatore certificato di "Fattoria didattica": potete conoscere personalmente le nostre contadine e i nostri contadini. Le nostre fornitrici di servizi e gli addetti alla "Fattoria didattica" raccontano cosa li entusiasma e le offerte che vi riservano, anche nel maso stesso.**





“Fa’ ciò che ti rende felice. Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo.”

Monika Carli Battisti



# Monika Carli Battisti

Appiano



**Artigianato e decorazione:**  
lavorazione del vimini

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**La lavorazione del vimini è una delle abilità artigianali più antiche al mondo: con il solo ausilio delle mani e di alcuni strumenti semplici nascono pezzi unici, di una bellezza originale.**

Insieme, realizziamo una serie di creazioni in vimini, ad esempio cesti, sfere, ghirlande, decorazioni per porte o da giardino, come graticci, sagome e lanterne. A Natale e Pasqua, su richiesta, creiamo anche decorazioni in tema con le festività. I corsi di lavorazione del vimini non sono solo un'occasione per imparare nuove tecniche artigianali, ma anche per trascorrere qualche ora all'insegna della creatività e del relax in gruppo.

Via dell'Olmo 9B, 39057 Appiano  
Tel.: 338 634 8316  
weidenflechten16@gmail.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

# Ricky Huber Ortler

Maso Ortlerhof, Appiano



#### Corsi di cucina e di pasticceria:

piatti altoatesini come canederli, Schlutzkrapfen (mezzelune) e krapfen



#### Artigianato e decorazione:

pittura su vetro, bricolage con la cera e per bambini



#### Ambasciatrice della mela

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

#### **Ulteriori offerte:**

distilleria, progetto "Mele nelle scuole"

## Il maso Ortlerhof è un'azienda frutticola e vinicola, dove posso dare sfogo alla mia ecletticità:

Progetto, decoro e personalizzo le bottiglie per la nostra distilleria; mi piace anche lavorare con la cera d'api: i fogli di cera sono perfetti per creare candele, spille, pendagli e, soprattutto, tele cerate. Modellando l'argilla è possibile realizzare targhette in ceramica personalizzate per un vaso di fiori o per la porta d'ingresso.

## Amo anche la pittura su vetro e decoro le sfere realizzate in questo materiale scegliendo motivi diversi in base alla stagione.

Inoltre, adoro cucinare e, durante i corsi di cucina, prepariamo e assaggiamo varianti di canederli, Schlutzkrapfen (mezzelune) e Kirchtagskrapfen (krapfen dei giorni di festa).

Maso Ortlerhof  
Via della Croce 9B, 39057 Appiano  
Tel.: 338 771 3954  
ricky.ortler@gmail.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

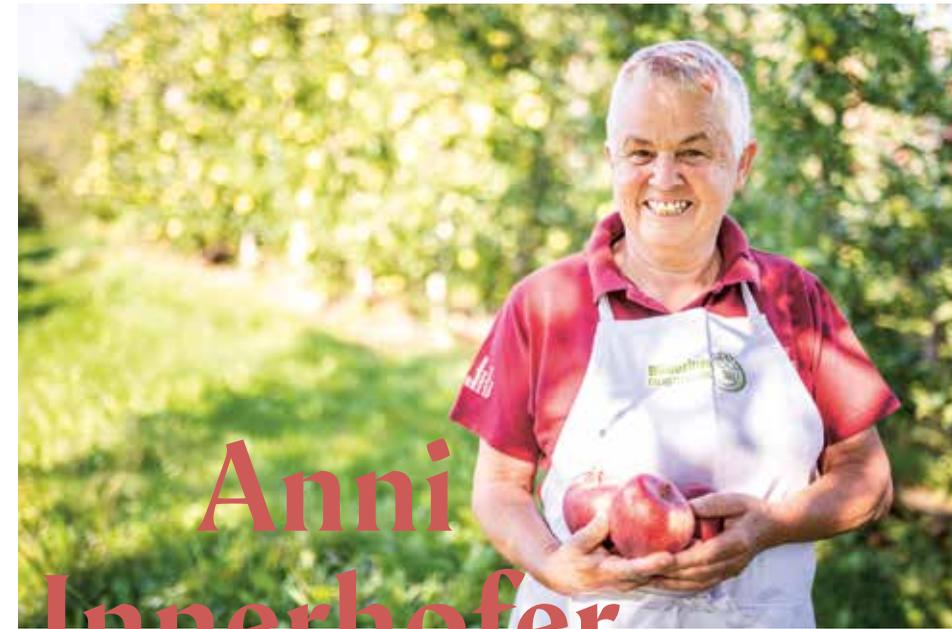
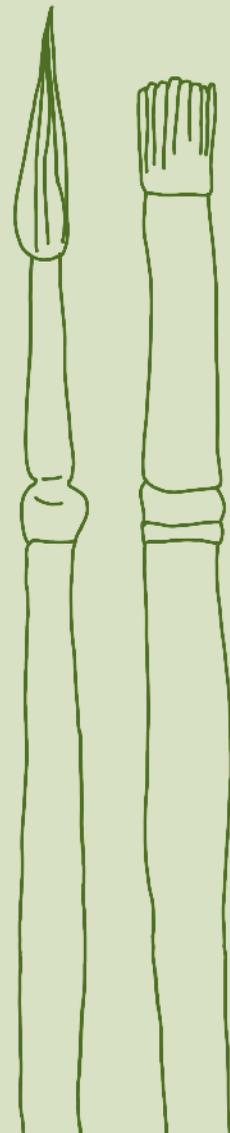


CONTADINE — DISTRETTO DI BOLZANO



“Sii te stesso,  
tutto il resto è già  
stato preso.”

Oscar Wilde



# Anni Innerhofer Pichler

Maso Regalterhof, Appiano

**Venite a trovarci al Regalterhof, la  
nostra azienda frutticola: potrete  
visitare il giardino, il meieto e il maso.**

Durante la visita al maso, impariamo a conoscere un antico mestiere rurale: la cottura della calce. Coltivo molte erbe e mi dedico anche alla relativa riproduzione e trasformazione: sarò felice di mostrarvi come preparare deliziosi liquori, tè, sali, paté, sciroppi alle erbe/erbe selvatiche o marmellate. In occasione dei corsi di bricolage per bambini e adulti, invece, creiamo meravigliosi oggetti con materiali naturali.

Maso Regalterhof  
Pardonico 19A, 39057 Appiano  
Tel.: 0471 663 421 / 348 371 6902  
info@regalterhof.com  
www.regalterhof.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Artigianato e decorazione:**  
cottura della calce, bricolage con materiali naturali



**Visite guidate al maso e negli orti:** coltivazione e trasformazione delle erbe



**Ambasciatrice della mela**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo; progetto  
“Mele nelle scuole”



# Anna-Maria Kofler Gall

**Maso Kronlechnerhof, Nova Levante**

Il Kronlechnerhof sorge nel Comune di Nova Levante, circondato dalle Dolomiti e affacciato sul magnifico Catinaccio. Qui, la mia famiglia ed io alleviamo le nostre mucche da latte.

Il giardino mi tiene molto impegnata tutto l'anno: in primavera è il momento di seminare e trapiantare, all'inizio dell'estate avvicino i nostri visitatori ai vantaggi della coltura mista e, in estate e autunno, li accompagno alla scoperta di varietà di ortaggi quasi dimenticate. Poi nel tardo autunno, mi dedico alla riproduzione di sementi e alla conservazione. I nostri ortaggi e le erbe aromatiche si possono anche degustare.

**Sono esperta nella lavorazione dei tesori del mio giardino e felice di condividere le mie conoscenze.**



**Visite guidate al maso e negli orti:** giardino nel corso dell'anno, coltura mista, riproduzione di sementi



**Corsi di cucina e di pasticceria:** sciroppi, oli, piatti tradizionali, latticini



**Ambasciatrice del latte**



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo, negozio del maso

Produciamo miele di abete rosso e tarassaco, così come diversi sciroppi alle erbe aromatiche e al sambuco, ma anche vari oli come quello al peperoncino. In autunno, illustro le numerose possibilità d'impiego della zucca in cucina. Nei corsi, invece, insegno a preparare piatti tradizionali tra cui canederli e patate oppure il pane di Pasqua. Inoltre, con il latte del maso produco yogurt e formaggio fresco. Offro tutti questi prodotti fatti in casa e altre specialità regionali anche nel mio servizio a buffet, dando vita a deliziose merende.

**Quando comincia a fare freddo, tengo corsi di uncinetto, lavori a maglia e ricamo per principianti.**

Nel periodo natalizio per me è una gioia invitare le persone a creare insieme decorazioni con materiali naturali o cera d'api. Da noi non ci si annoia mai e, così, il ciclo annuale giunge al suo termine!

Maso Kronlechnerhof  
Via San Valentino 67, 39056 Nova Levante  
Tel.: 0471 610 277 / 342 132 1841  
info@kronlechnerhof.com  
www.kronlechnerhof.com  
*Come raggiungerci: auto*





# Sofia Mur Gostner

Maso Huberhof, Fiè allo Sciliar

All'interno del maso Huberhof, nel centro di Fiè, mi occupo del mio giardino con grande passione. Poiché seguo con convinzione i principi dell'agricoltura biologica, non faccio uso di pesticidi chimici e, durante le visite guidate nell'orto, dispenso preziosi consigli sulla cura e la lavorazione delle verdure: finalmente sono tornate di moda anche quelle invernali, come la pastinaca, il cavolo e la rapa!

**Venite a preparare insieme a me il burro alle erbe, il sale aromatizzato e lo yogurt all'insegna del mio motto preferito: "Dall'orto al piatto".**

Maso Huberhof  
Via del Castello 10, 39050 Fiè allo Sciliar  
Tel.: 0471 725 094  
info@huber-hof.com  
www.huber-hof.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Visite guidate al maso e negli orti:** conservazione e riproduzione di sementi, lavorazione delle erbe

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:** agriturismo



# Marianne Pechlaner Fink



**Fattoria didattica:** allevamento di mucche da latte; "via del latte"; piccoli animali; foresta e legno; erbe aromatiche

Maso Untertrotnerhof, Soprabolzano/Renon

**Lingue:** tedesco, italiano, alcune nozioni di inglese

**Periodo:** primavera e autunno

**Ulteriori offerte:** agriturismo

All'Untertrotnerhof la varietà è di casa. Ci dedichiamo ad allevamento di mucche da latte, silvicoltura, api e apicoltura, ma anche alla coltivazione di erbe aromatiche. Inoltre, nel maso scorrazzano mucche, vitelli, maiali, un pony, conigli, gatti e galline.

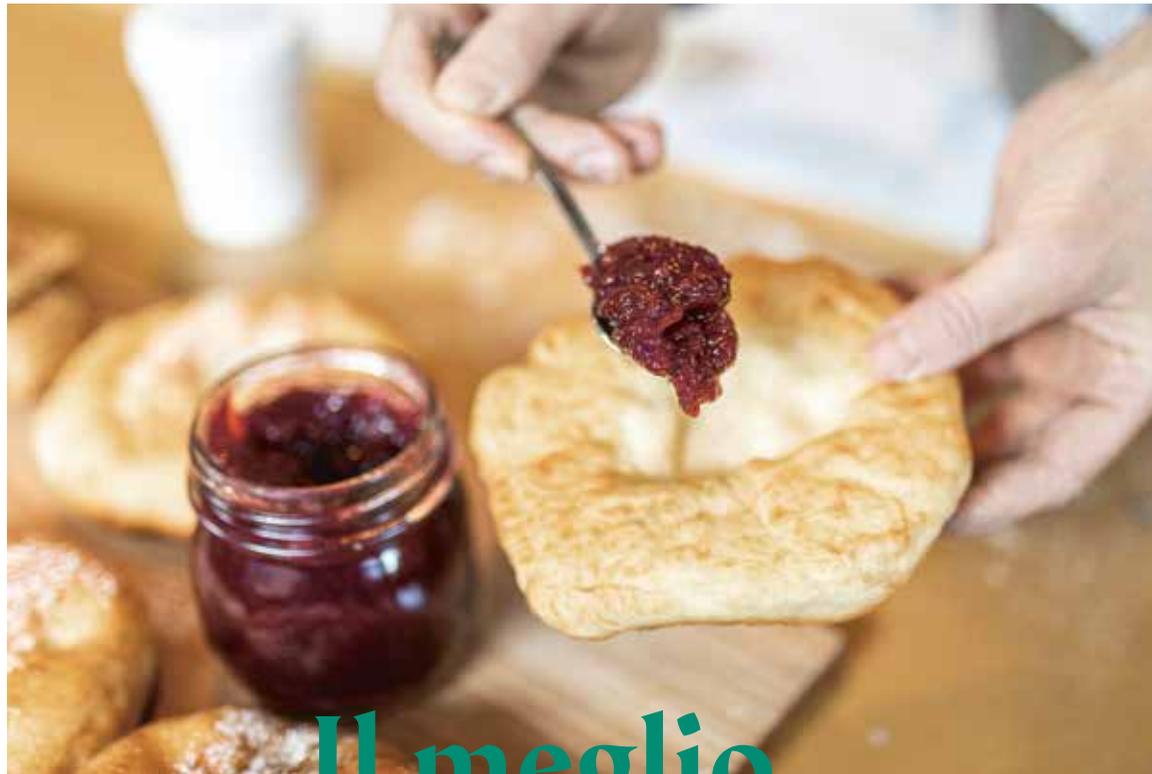
**Partecipiamo con entusiasmo al progetto "Fattoria didattica": mostrare a bambini e ragazzi quant'è emozionante e variegata la professione dei contadini mi rende felice.**

Giocando, facciamo la conoscenza degli animali della nostra stalla, mentre nella foresta scopriamo diversi alberi, foglie, bacche ed erbe aromatiche.

Maso Untertrotnerhof  
Via Mayr Nusser 8, 39054 Soprabolzano/Renon  
Tel.: 0471 345 498 / 340 636 2306  
info@untertrotnerhof.com  
www.untertrotnerhof.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*





## Il meglio della regione

**Come svago dall'attività nel maso Jolanda Hinteregger Kaser prepara buffet per eventi, trasformando i prodotti regionali in delizie da buongustai. Dal 2018, dopo il percorso formativo per diventare fornitrice di servizi, propone merende contadine professionali.**

Mentre nel forno a legna crepita il fuoco, la fresca treccia di pasta lievitata emana un aroma eccezionale quanto il suo sapore: è soffice, delicata e leggera. "La treccia o il pane, in realtà, potrei acquistarli", afferma Jolanda, alzandosi ad aggiungere un paio di ciocchi, "Non è lo stesso, però. A fare tutto in casa serve più tempo, ma il risultato si assapora e i clienti lo apprezzano."

Jolanda del maso Niederhubenhof, a Luson, gestisce un servizio di buffet contadini. Da lei è possibile prenotare particolari catering per feste, eventi e ricorrenze familiari o aziendali, deliziando gli ospiti con gustosi piatti, dolci e salati. Prepara, infatti, stuzzichini e finger food, tra cui panini imbottiti, Topfentaschlen (fagottini di pasta sfoglia al quark), krapfen, Tirschtlan (frittelle ripiene), torte, zuppe, hamburger e molto altro ancora. Ogni incarico necessita qualche giorno di preparazione, per acquistare yogurt e formaggio presso la latteria locale, speck e salsicce dal macellaio e uova dal contadino in paese.

**“Il latte, la carne di manzo, il miele, le noci e, in estate, anche gli ortaggi e le mele, li abbiamo al maso”,**

racconta. La regionalità e la stagionalità sono la quintessenza del suo servizio di catering.

La madre la aiuta con il forno: insieme producono le tipiche Tirschtlan e i krapfen. "Da sola sarebbe una vera sfida. In due, invece, è perfetto!", si rallegra Jolanda. Talvolta, collabora anche con Erika Fink Niederstätter, contadina fornitrice di servizi. Il giorno designato si alza presto per preparare i panini farciti, caricare meticolosamente tutto in macchina e poi allestire il buffet presso la sede dell'evento. "Una volta, per un catering al mattino a Bolzano, mi sono dovuta alzare alle 2 di notte", ride Jolanda. Non sembra averle importato.

Facciamo il tour del maso. Alcuni anni fa, la stalla a stabulazione fissa è stata trasformata in una libera. "Ci offre maggiore libertà e grazie all'impianto di mungitura mio padre è in grado di sbrigarsela da solo. Così, siamo meno vincolati e, in estate, possiamo trascorrere qualche giorno al mare con i bambini", racconta la contadina. Dieci anni fa, ha rilevato il maso dei genitori, che gestisce con il marito e i tre figli. "Se potessi, alleverei più mucche!", sorride, avvicinando loro il foraggio con una pala. "Sono la mia passione."

Alcuni anni fa, ha frequentato un corso di cura degli unghioni e fecondazione artificiale. "È stato divertente essere l'unica donna. Al conferimento del diploma, tutti gli uomini mi hanno applaudito. Che orgoglio!", gioisce. Sebbene sia felice di lavorare nella stalla, il servizio a buffet le consente di bilanciare la propria attività, lieta di girare l'Alto Adige e conoscere persone nuove. Infine, Jolanda mi mostra la sua sala operativa, con un vero forno contadino per il pane. "Ho notato che l'attività del catering mi fa bene e desidero svolgerla semplicemente per mia soddisfazione personale", afferma. "Il bello di tutto ciò è che la mia famiglia mi appoggia." Sottolinea che, nel maso, l'unione è l'aspetto più importante.

Le sue parole restano impresse. L'ultimo pezzo della treccia ha un sapore straordinario e si fa impellente il desiderio di degustare un buffet contadino di Jolanda o la sua box per il brunch e la prima colazione.



# Elisabeth Pichler Schroffenegger



Maso Hochklaus,  
Cornedo all'Isarco

Il maso Hochklaus è un'azienda frutticola e vinicola che sorge nel cuore dei boschi di castagni.

**Lavoro come contadina da ben trent'anni con grande entusiasmo, con tutti i pro e i contro di questo mestiere. Mi adopero direttamente sul campo, prendendomi cura di frutta e verdura, di cui poi procedo alla trasformazione.**

Durante i corsi di cucina prepariamo il pane o piatti tipici altoatesini; sono felice di spiegare come conservare al meglio frutta e verdura e come ricavarne marmellate e succhi. Nel servizio a buffet, realizzo deliziosi stuzzichini con prodotti locali e di stagione.

Osteria contadina Hochklaus  
Hochklaus 1, 39053 Cornedo all'Isarco  
Tel.: 347 366 5684  
hochklaus@gmail.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi*



**Corsi di cucina e di pasticceria:** piatti altoatesini, marmellate, succhi, conserve, pane



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco, italiano, nozioni di inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** osteria contadina, progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine"

# Elisabeth Pircher Weger

Vanga/Renon



**La natura è casa mia e la varietà il mio più gran tesoro. Il giardino accoglie piante commestibili, officinali, selvatiche e rare, rendendomi autosufficiente.**

Qui, crescono particolari varietà come l'aglio serpente o il ginestrino marittimo. Il giardino, coltivato con il metodo della permacultura, rivela dettagli sulla sua progettazione: cura del terreno, semina e coltivazione delle piante, riproduzione di sementi, molteplici impiego delle erbe selvatiche, innesto e conservazione di antiche varietà di frutta, ma anche decorazioni naturali e sostenibili con fiori selvatici. Un regno emozionante per gli attuali e futuri amanti della natura.

Via del Sole 3, 39054 Vanga/Renon  
Tel.: 0471 602 266/ 333 640 1835  
info@elisabethpircher.com  
www.elisabethpircher.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Visite guidate al maso e negli orti:** permacultura, riproduzione di sementi, piante selvatiche



**Artigianato e decorazione:** lavorazione del vimini, decorazioni naturali e sostenibili con fiori selvatici e materiali naturali locali

**Lingue:** tedesco, italiano (con interprete)

**Periodo:** tutto l'anno



# Fabian Plattner

Maso Haflingerhof, San Genesio

**All'Haflingerhof mostriamo quanto può essere variegata l'agricoltura.**

Pochissimi bambini hanno la possibilità di crescere a contatto con il mondo agricolo, creando un legame con animali e piante. Da noi scoprono, ad esempio, la "via" dal fieno al latte e dal grano al pane, ma anche curiosi dettagli sulle patate e la loro coltivazione o sulla frutta e la sua lavorazione. Per poter apprezzare gli alimenti, ritengo che sia importante sapere come e con quanto impegno vengono prodotti. In qualità di pedagista forestale diplomato offro anche un emozionante programma nel nostro bosco.

Maso Haflingerhof  
Pittertschol 2, 39050 San Genesio  
Tel.: 0471 354 311 / 348 172 0416  
info@haflingerhof.it  
www.haflingerhof.it

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi da Bolzano*



**Fattoria didattica:**  
allevamento di mucche da latte; "via del latte"; dal grano al pane; patate; foresta

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

# Priska Plattner Schrott

Maso Pitterle-Hof, Meltina/Vallesina

Il nostro maso è un'azienda lattiero-casearia. È entusiasmante pensare che il latte sia uno degli alimenti più versatili al mondo, da cui derivano prodotti pregiati come formaggio, yogurt e panna, che vengono consumati quotidianamente.

**Sono felice di poter accompagnare i visitatori sulla "via del latte", dall'erba alla mucca, dal centro di raccolta al supermercato, fino ad arrivare in ogni casa.**

Grazie al lavoro dei contadini, gli altoatesini godono di questi prodotti a km 0: possiamo andarne fieri.

Maso Pitterle-Hof  
Via Verseiner 30,  
39010 Meltina/Vallesina  
Tel.: 329 426 1511  
info@pitterlehof.com  
www.pitterlehof.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Ambasciatrice del latte**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** prevalentemente durante l'anno scolastico

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo; progetto "Latte nelle scuole"



# Anna Rottensteiner

Maso Flachenhof, Renon

Il nostro maso di montagna sul Renon è una dimora davvero particolare, un'aula interattiva in cui imparare e divertirsi! Qui, scolaresche e gruppi di bambini fanno la conoscenza degli animali del maso: conigli, galline, gatti, cani e pecore.

**Osserviamo attentamente i nostri cavalli e i pony e illustriamo allevamento adatto alle specie, foraggiamento, razze e zoccoli.**

Chi lo desidera, può passeggiare con i nostri quadrupedi alla briglia o in sella. Su richiesta, prepariamo il pane integrale, macinando la spelta e dando forma ai panini che poi degusteremo. Giocando, è possibile scoprire anche il mondo della foresta, un particolare biotopo che rivela i suoi segreti grazie a incontri dinamici. Vi attende una giornata davvero particolare!

Maso Flachenhof  
Via Tann 31, 39054 Collalbo  
Tel.: 346 837 1375  
info@flachenhof.it  
www.flachenhof.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi (10 min.)*



**Fattoria didattica:**  
maneggio e maso;  
cavalli e pony; dai cereali  
al pane; foresta e legno;  
animali

**Lingue:** tedesco, italiano,  
inglese, spagnolo

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

# Christine Schrott Lageder

Maso Oberpalwitterhof, Barbiano

Al maso Oberpalwitter si coltivano erbe, ortaggi e frutti di bosco particolari secondo i dettami dell'agricoltura biologica.

**Nel nostro orto crescono oltre 250 diverse piante officinali, velenose e selvatiche, tra cui varietà locali antiche e rare.**

In qualità di esperta di erbe, nel corso della visita guidata illustrerò gli aspetti a cui prestare attenzione durante la coltivazione, il potere delle erbe e i processi di trasformazione in tè, sale o tinture. I miei cavalli di battaglia sono i fiori commestibili, incredibilmente versatili, e il giardinaggio secondo le fasi lunari.

Maso Oberpalwitterhof  
Via Rosengarten 28, 39040 Barbiano  
Tel.: 333 238 8632  
oberpalwitterhof@bb44.it  
www.oberpalwitterhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi (20 min.)*



CONTADINE — DISTRETTO DI BOLZANO



**Visite guidate al maso e negli orti:** sementi, vivaio, tecniche di coltivazione, giardino botanico, laboratori

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** da maggio a ottobre

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

# Margareth Silbernagl Mumelter



Maso Griesbauer, Bolzano

Il maso Griesbauer, ai piedi delle colline di Santa Maddalena a Rencio (Bolzano), è gestito dalla famiglia Mumelter sin dal 1785. La lavorazione attenta e delicata che riserviamo ai nostri vini, in vigna e in cantina, ha radici profonde di oltre due secoli.

**Colori, aromi, gusto: durante la visita guidata del maso degusteremo i vini con tutti i sensi.**

Passeggeremo nel vigneto, visiteremo la cantina e termineremo con una degustazione. La mia seconda grande passione è la coltivazione dei pomodori: ogni anno ne raccogliamo oltre 30 varietà diverse, caratterizzate da colori e dimensioni differenti.

Maso Griesbauer  
Via Rencio 66, 39100 Bolzano  
Tel.: 338 613 7880  
info@griesbauerhof.it  
www.griesbauerhof.it  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Visite guidate al maso e negli orti:** tour dei vigneti, visita della cantina e degustazione vini



**Ambasciatrice del vino**

**Lingue:** tedesco, italiano, inglese

**Periodo:** da Pasqua a Ognissanti

**Ulteriori offerte:** cantina del maso, progetto "Mele nelle scuole", osteria contadina

# Sonja Stofner Moser

Maso Schmiedlhof, Sarentino



**Siamo contadini entusiasti e amanti della varietà. Qui, infatti, c'è sempre molto da imparare.**

Insieme scopriamo i segreti delle patate, le piantiamo e raccogliamo, oltre a immergerci nel mondo delle piante, osservando il serpillio, l'achillea e molte altre erbe selvatiche e medicinali. Inoltre, percorriamo insieme la "via" dalle pecore alla lana: diamo da mangiare a questi animali, laviamo la lana, la cardiamo e folliamo. I bambini dovrebbero scoprire attivamente la cultura contadina e la natura con tutti i sensi, in maniera adeguata alla loro età e divertendosi.

Maso Schmiedlhof  
Riobianco 6, 39058 Sarentino  
Tel.: 349 254 3130  
info@schmiedl.it  
www.schmiedl.it

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi (15 min.)*



**Fattoria didattica:** allevamento di bestiame; dalle pecore alla lana; patate; piante aromatiche

**Lingue:** tedesco, italiano, inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo

“La natura ci ha fatto generosamente dono di tutto ciò di cui abbiamo bisogno per rimanere sani.”

Sebastian Kneipp



# Jutta Tappeiner Ebner

Maso Kräutererbe Bacherhof, Nalles

**Gestiamo il nostro maso frutticolo biologico Kräutererbe Bacherhof con profondo rispetto di uomo e natura.**

Le erbe e le rose sono la mia passione. In qualità di pedagista delle piante aromatiche e istruttrice Kneipp coniugo l'antichissima saggezza della medicina popolare e l'erboristeria moderna, felice di poter condividere le mie esperienze. Insieme scopriamo il nostro paradisiaco giardino, degustiamo specialità alla rosa e alle piante selvatiche, prepariamo pomate alle erbe, tinture, elisir d'amore e distilliamo le aromatiche.

Al ritmo delle stagioni ci immergiamo nel magico mondo della fumigazione e ci corroboriamo con il concetto di salute di Kneipp.

Celebriamo la vita con la tradizionale energia delle piante, con rituali e tradizioni vissute!

Maso Kräutererbe Bacherhof  
Via Gebreid 10 A, 39010 Nalles  
Tel.: 333 898 8638  
bacherhof@gmail.com  
www.krautererbe.info

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi (10 min.)*



**Visite guidate al maso e negli orti:** coinvolgenti conferenze e laboratori, l'energia delle erbe aromatiche da scoprire e applicare, preparazione di pomate, distillazione e fumigazione di piante e resine locali, tour delle mele, presentazioni di libri

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo, coltivazione di erbe

# Mathilde Wieser Reichhalter

Maso Neuhäusl-Hof,  
San Genesio/Avigna



Il Neuhäusl-Hof sorge in posizione assoluta ad Avigna, una frazione del Comune di San Genesio, dove coltiviamo diversi frutti di bosco come lamponi, ribes, fragole, ma anche frutta e ortaggi; non mancano neppure i castagni che crescono numerosi sul terreno del nostro maso.

**Lavoro frutti di bosco, frutta ed erbe aromatiche per preparare sciroppi, creme da spalmare e altri prodotti fatti in casa. Inoltre, grazie all'apicoltura abbiamo sempre del miele delizioso.**

Durante i miei corsi di cucina e di pasticceria prepariamo piatti stagionali della tradizione altoatesina come canederli, krapfen e strudel, ma sono anche felice di mostrare la facilità con cui si possono fare in casa il pane o i grissini. In autunno, invece, quasi tutto ruota intorno alle castagne, il mio frutto preferito, con cui diamo vita a dessert (ad esempio i cuori di castagna) e piatti sostanziosi.

La mia passione per la cucina si riflette anche nel servizio a buffet. Per feste o eventi di ogni genere, preparo specialità stagionali e regionali della tradizione contadina, naturalmente con i prodotti del nostro maso.

**Grazie al cucito e al bricolage esprimo la mia vena creativa. Nei miei corsi per principianti o esperti nessuno "perde il filo"!**

Con le mie indicazioni e utili consigli possiamo trasformare vecchie camicie e grembiuli in graziose borse per la spesa o incantevoli decorazioni. Ma questo è solo un esempio: sono una fonte inesauribile di idee! Borse, cuscini imbottiti, graziose creazioni con il patchwork o abbigliamento: il cucito non ha (quasi) limiti.

Quando metto da parte ago e filo, intreccio rametti di nocciolo. Quest'antica abilità artigiana mi riserva altrettanta gioia e nei miei corsi possiamo creare oggetti decorativi, ma anche magnifici cestini da custodire o donare.

Maso Neuhäusl-Hof  
Via Avigna 21,  
39050 San Genesio/Avigna  
Tel.: 340 662 9531  
info@neuhaeuslhof-jenesien.it  
www.neuhaeuslhof-jenesien.it  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Corsi di cucina e di pasticceria:**

piatti altoatesini come canederli, krapfen, strudel; pane; ricette a base di castagne



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine", agriturismo



**Artigianato e decorazione:**

cucito





Ambasciatrice di latte,  
carne/speck, uova

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo; progetto  
"Latte nelle scuole"



# Barbara Braunhofer

**Maso Schoaterhof, Racines di Fuori**

Il nostro maso, ubicato a Racines, segue le linee guida della coltivazione biologica.

**Sono convinta che i nostri prodotti tradizionali possano essere apprezzati solo se si conoscono i prodotti stessi e i relativi processi di produzione.**

È per questo che mi piace parlarne: in modo onesto, diretto e semplice, toccando e assaggiando. Qualità e provenienza dovrebbero essere sempre al primo posto quando si acquista un alimento! I nostri prodotti di punta sono il latte, lo speck e il miele. L'esperienza in malga, la formazione come guida naturalistico-ambientale e pedagoga forestale mi hanno fornito le competenze per trasmettere le mie conoscenze in maniera autentica.

Maso Schoaterhof  
Stanghe 30, 39040 Racines di Fuori  
Tel.: 338 194 7246  
schoater@rolmail.net  
www.schoaterhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (10 min.)*

# Erika Fink Niederstätter

**Torggler, Villandro**



Gestisco un piccolo maso vitivinicolo a Villandro con mio marito e i nostri due figli.

**Produciamo un variegato  
assortimento di alimenti  
stagionali come ortaggi,  
frutta e uova,**

con cui creo diverse specialità tradizionali per i miei buffet contadini: pane fatto in casa, marmellate, sciroppi, sottaceto, creme da spalmare o dolci... insomma, tutto ciò che si possa desiderare!

Torggler  
San Maurizio 32, 39040 Villandro  
Tel.: 335 605 0337  
roman.niederstaetter@bb44.it  
*Come raggiungerci: auto*



Merende contadine

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** da gennaio a maggio e da settembre a dicembre

**Ulteriori offerte:**  
progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine"

“Al maso, i bambini imparano nuovamente a meravigliarsi: è questa la mia principale motivazione.”

Evelyn Gamper Oberhuber



## Evelyn Gamper Oberhuber

Maso Kassinghof, Varna

Il Kassinghof, che sorge tra prati e vigneti, si affaccia sull'Abbazia di Novacella e sulla città vescovile di Bressanone.

**Il nostro maso è una fattoria didattica, in cui la mia famiglia si dedica a tempo pieno all'allevamento e alla viticoltura.**

Visitiamo insieme la stalla e impariamo a conoscere mucche, vitelli, galline, capre nane e gatti; assaggiamo prodotti lattiero-caseari e scopriamo la “via del latte”, fino ad arrivare al banco del supermercato. Naturalmente, ci mettiamo anche all’opera, preparando yogurt, burro (come ai tempi della nonna), pane o frullati.

Come madre, mi sta particolarmente a cuore far comprendere ai bambini quanto lavoro si nasconda dietro ai prodotti agricoli e quanto questi siano preziosi.

Maso Kassinghof  
Vicolo Gries 10, 39040 Varna  
Tel.: 328 831 2737  
evelyn\_gamper@yahoo.de

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi (10 min.); a piedi da Bressanone*



**Fattoria didattica:** azienda lattiero-casearia; “via del latte”; dal grano al pane; giardino; la vita degli animali nel maso



**Ambasciatrice del latte**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** da marzo a Ognissanti

**Ulteriori offerte:** progetto “Latte nelle scuole”

# Wilhelm Gasser

Maso Santerhof, Rio di Pusteria



**Fattoria didattica:**  
frutticoltura; coltivazione  
biologica di mele e vitigni;  
maso ecologico

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** da settembre  
a fine ottobre e da aprile  
a maggio

**Ulteriori offerte:**  
negoziario e cantina  
del maso



**Al Santerhof, a Rio di Pusteria,  
la molteplicità non conosce  
limiti: qui, crescono  
40 diverse varietà di mele!**

In autunno, raccogliamo le mele, scoprendo numerose varietà. Percepriamo il loro aroma, le tastiamo e degustiamo, lasciandoci sorprendere dalle loro sfaccettature.

Rimuoviamo il torsolo e pressiamo le mele per ricavarne il succo o le lavoriamo per produrre frutta essiccata. Una deliziosa specialità a base di mele rende perfetta ogni gita scolastica! Se si presenta l'occasione, racconto anche qualche dettaglio della nostra viticoltura con le sue varietà di vitigni resistenti ai funghi.

Inoltre, è possibile fare la conoscenza di numerosi animali: pecore, capre, galline, maiali e conigli che vivono nei recinti all'aperto. Così, chiudiamo il ciclo biologico.

Maso Santerhof  
Via Pusteria 40, 39037 Rio di Pusteria  
Tel.: 0472 849 632 / 348 306 7054  
bio@santerhof.eu  
www.santerhof.eu

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*

# Jolanda Hinteregger Kaser

Maso Niederhuben, Luson



Fatti in casa, freschi, stagionali e di pregiata qualità:

**gli ingredienti svolgono un ruolo essenziale  
nella preparazione dei miei buffet contadini.**

Impiego prevalentemente i prodotti del nostro maso come carne di manzo, latte, ortaggi, patate, frutta e miele, con cui preparo hamburger, creme da spalmare alle erbe aromatiche, pane, grissini, confetture di frutta, yogurt, müsli, krapfen e torte. Inoltre, dal momento che anche l'occhio vuole la sua parte, rivolgo particolare attenzione anche alla presentazione.



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco, alcune  
nozioni di italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
progetto scolastico "Vivi  
le qualità degli alimenti  
con le contadine"

Maso Niederhuben  
Huben 1, 39040 Luson  
Tel.: 340 372 8565  
alex@niederhuben.com  
www.niederhuben.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



## Pane alternativo

**Tutto ha avuto inizio con l'allergia al frumento del marito. Bruni Mair Tanner è docente per corsi di cucina e di pasticceria sul portale dei servizi dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi. Contadina e madre di due figli, è una fornaia appassionata che entusiasma con prodotti preparati con particolare cura.**

L'aria calda, carica dell'aroma del pane fresco, dà il benvenuto nell'appartamento all'ultimo piano del maso. Sul tavolo, ceste colme di croccante pane contadino, raffinate girelle e mantovane dorate. Il forno suona tre volte: un nuovo carico di bontà è pronto!

"Mio marito è allergico alla farina di frumento", spiega Bruni, accomodandosi al tavolo della cucina. "Quindi, mi sono impegnata a trovare alternative, procurandomi numerose ricette di pane e, a un certo punto, ho pensato che avrei potuto condividere le mie conoscenze." Così, Bruni ha seguito un percorso formativo, diventando docente per corsi di cucina e di pasticceria, in cui insegna a fare il pane alle persone allergiche e agli interessati. "È molto richiesto e le mie allieve mi parlano di varie allergie", afferma Bruni.

**"Mi rende felice poter dare degli spunti. Io stessa, ormai, preparo il pane quasi ogni giorno, anziché acquistarlo."**

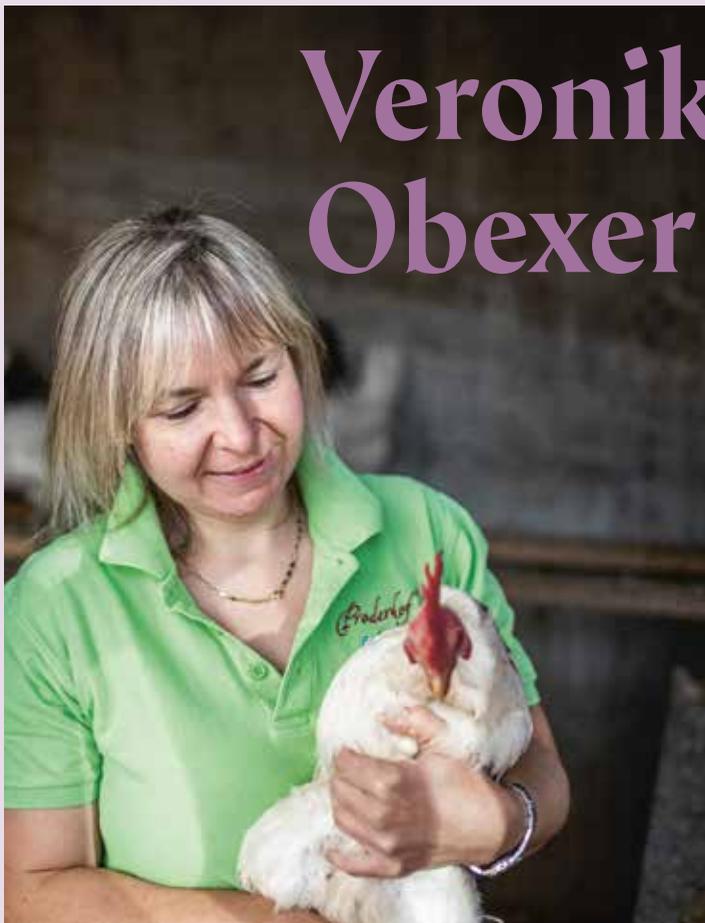
Al pianterreno, la contadina ha un grande forno elettrico. Quando insegna, però, ritiene importante utilizzare quelli normali. "Altrimenti le allieve pensano che tutto dipenda dal forno professionale", ride Bruni, "e, invece, possono usare tranquillamente il loro." Un corso dura quattro ore, in cui i partecipanti preparano per lo più sette varietà di pane che degustano con creme da spalmare fatte in casa, ricevendo in dono un ricettario di Bruni.

Questa esperta è anche in grado di spiegare perché la crosta dei panini Laugen fatti in casa non è come quella del panettiere. "Dopo averli lasciati lievitare, è meglio riporli in frigorifero per 20 minuti, così si forma una pellicola che evita la penetrazione della soluzione al bicarbonato, quando vi vengono immersi, e la crosta risulta uniforme", rivela Bruni. "Per la soluzione mescolo, a freddo, un litro di acqua, 80 grammi di bicarbonato di sodio e un cucchiaino di sale. Poi, la faccio bollire e vi immergo ogni lato dei panini per sei/sette secondi."

Bruni adora le soffici trecce di pasta lievitata o il tradizionale pane contadino. Spesso, inforna le sue prelibatezze su una pietra da pizza. "È eccezionale!", afferma entusiasta, "La crosta si forma più rapidamente per un pane dalla croccantezza perfetta." È possibile strapparle ancora qualche consiglio: "Per i prodotti da forno è importante che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente." "Inoltre, non si dovrebbe mai mescolare il sale con il lievito e, per quanto riguarda quello in polvere, è meglio incorporarlo alla farina." Bruni spera che la tradizione della panificazione non scompaia. "Chi lo sa, magari un giorno, potrò vendere il pane direttamente nel maso." Auspichiamo che il grande sogno di questa giovane contadina possa diventare presto realtà.



# Veronika Obexer Leitner



Maso Proderhof,  
S. Maddalena/Funes



**Fattoria didattica:** azienda lattiero-casearia; "via del latte"; piccoli animali

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

Al Proderhof vivono mucche da latte, vitelli e molti altri piccoli animali come gatti, conigli, capre nane e galline. Con un approccio ludico, impariamo a conoscere la vita in un maso di montagna, accarezziamo e diamo da mangiare alle mucche nella stalla e organizziamo gare di mungitura. Nel fienile spiego quali sono i diversi tipi di fieno...saltarci dentro, oltretutto, è molto divertente!

**Ci vuole forza per zangolare, ma il gusto incomparabile del burro fatto in casa vale lo sforzo!**

Maso Proderhof  
Bergerweg 15, 39040 S. Maddalena/Funes  
Tel.: 0472 679 404 / 349 551 2945  
info@proderhof-villnoess.com  
www.proderhof-villnoess.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

# Konrad Senn

Maso Neuhaushof, Villandro

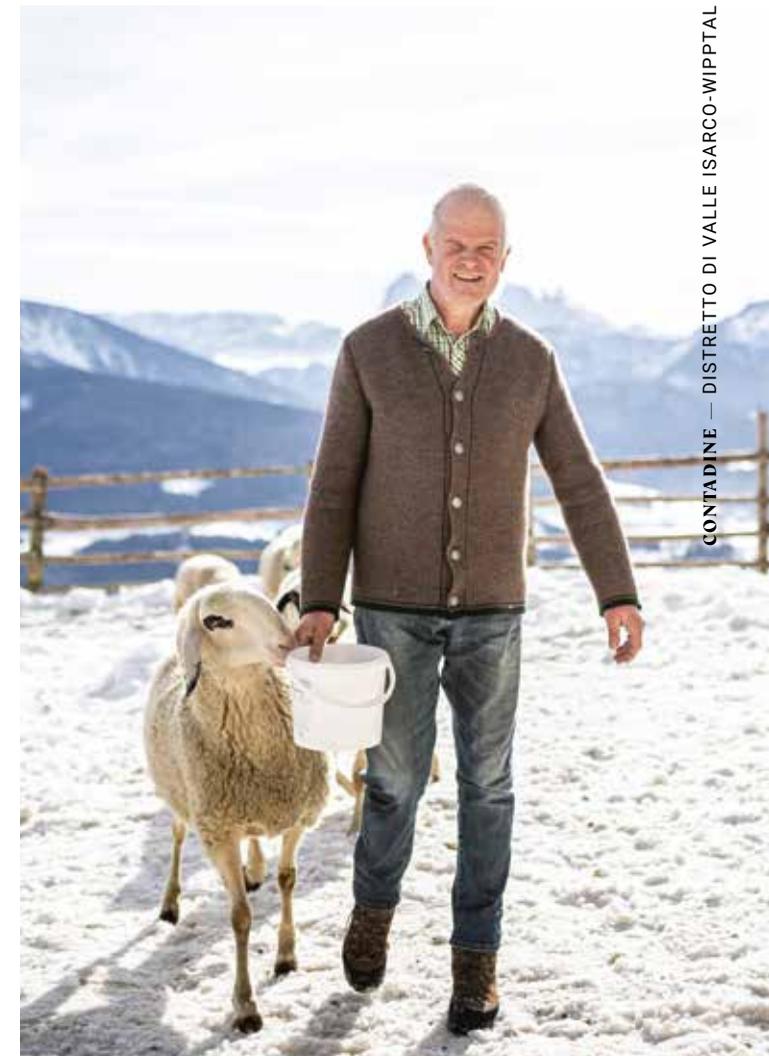
Al Neuhaus ci sono sempre emozionanti avventure da vivere e tante cose da scoprire!

**Qui, vivono mucche con i loro vitelli, antiche razze come la pecora Villnösser Brillenschaf o la capra Passiria, cavalli da sella e da tiro, galline, conigli, gatti e Lissy, il nostro cane da guardia.**

I bambini hanno anche la possibilità di ammirare antichi attrezzi agricoli come la falce, l'aratro, il correggiato o il falcetto. Inoltre, sono felice di spiegare come si munge il latte e come lo si lavora per produrre burro e formaggio.

Maso Neuhaushof  
Oberland 45, 39040 Villandro  
Tel.: 0472 843 212  
info@neuhaushof.it  
www.neuhaushof.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



CONTADINE — DISTRETTO DI VALLE ISARCO-WIPPTAL



**Fattoria didattica:**  
allevamento di mucche da latte; "via del latte"; antichi attrezzi da lavoro

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

# Lydia Sparber Messner

Maso Bio-Petrunderhof,  
Funes



#### Fattoria didattica:

allevamento di mucche da latte; "via del latte"; formaggio; animali grandi e piccoli



#### Merende contadine



#### Ambasciatrice del latte

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

#### **Ulteriori offerte:**

agriturismo, caseificio e negozio del maso, progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine", progetto "Latte nelle scuole"

Il Bio-Petrunderhof, che sorge a 1.100 m s.l.m. a San Valentino, in Val di Funes, è un maso biologico certificato dal 2015. Lavorando il latte delle mucche, produciamo yogurt, formaggio fresco e a pasta dura.

**Durante le visite guidate illustro la vita "rurale" di ieri e oggi. Un tempo, qui viveva una famiglia di contadini con i suoi 16 figli, come testimonia anche il mulino del maso.**

La "via" dal latte al formaggio viene spiegata con parole e immagini. Una breve incursione nella nostra cantina dei formaggi fa venire l'acquolina in bocca a chiunque!

Qui, i bambini possono vivere in prima persona la "Fattoria didattica".

**Insieme esploriamo il Bio-Petrunderhof, facciamo visita agli animali nella stalla e durante un gioco didattico riveliamo agli alunni tutti i dettagli sul latte e sulla vita delle mucche.**

Nel caseificio, ogni bambino può creare il proprio formaggio; anche gli adulti interessati sono i benvenuti.

Un buffet fatto in casa? Non offro solo prodotti dal sapore eccellente, ma anche sani.

Qui, è possibile ordinare le pregiate merende contadine "sane e buone", ma anche il classico buffet contadino. La merenda comprende il pane fatto in casa, farcito con il saporito formaggio del nostro caseificio e impreziosito da svariate creme da spalmare. Dal momento che sono una pasticciera qualificata, anche le specialità dolci come krapfen, Strauben (frittelle tirolesi) o la torta al grano saraceno

sono particolarmente irresistibili! Il buffet contadino o una sana merenda con i prodotti del maso incontrano l'ampio consenso di scuole e aziende, ma anche durante gli eventi.

Inoltre, vendiamo i prodotti fatti in casa nel negozio del maso a San Valentino o al mercato dei contadini di Bressanone, a cui partecipo ogni sabato. Siamo lieti di ricevere visite al Bio-Petrunderhof; costruito senza barriere è accessibile anche per le persone in sedia a rotelle: da noi c'è un posto riservato a tutti!



Maso Bio-Petrunderhof  
Via Valentino 42, 39040 Funes  
Tel.: 0472 840 393 / 340 853 7062  
lydia\_petrunder@yahoo.de  
www.petrunderhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici fino a San Pietro  
e poi a piedi (45 min.)*

# Franziska Johanna Braunhofer Knoll



## Maso Großkemat, Tesimo/Prissiano

Il Großkemat sorge a Prissiano, sopra la Val d'Adige. Intorno al maso crescono diverse piante selvatiche, da tè, erbe aromatiche e medicinali, che impareremo a conoscere nel corso della visita guidata, durante la quale spiegherò come possono essere lavorate.

**Inserisco queste erbe anche nel mio servizio a buffet: sono una contadina che si dedica anima e corpo alla merenda.**

Adoro anche le varietà antiche di pomodoro, che coltivo nel mio orto. Grazie alla voglia di sperimentare, allestisco gustosi buffet a base di pane, creme da spalmare e altri piatti, tutto rigorosamente fatto in casa e preparato con i prodotti del maso e della regione. Il menù riserva anche piccole sorprese! Su richiesta, possiamo anche cucinare insieme, il divertimento è assicurato.

Maso Großkemat  
Prissiano 5, 39010 Tesimo/Prissiano  
Tel.: 0473 920 798 / 334 789 8611  
grosskemat.hof@gmail.com

Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (20 min.)



**Visite guidate al maso e negli orti:** tour delle piante selvatiche



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:** progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine"

# Petra Gebert Tappeiner

## Maso Oberriederhof, Val Senales



CONTADINE DISTRETTO DI MERANO

Nello storico Oberriederhof, ubicato in Val Senales, vi racconteremo la storia del maso, mettendo a confronto i metodi di lavoro di ieri e di oggi e facendovi visitare il mulino, il fienile e la stalla libera.

**Il maso Oberriederhof ha ottenuto la certificazione per l'agricoltura biologica ed è riconosciuto come allevamento di animali rari,**

cresciuti secondo i criteri specifici di ciascuna specie. Da noi si possono trovare razze rare di animali da allevamento, come il suino Schwäbisch-Hällisch, la Grigio Alpina con le corna e particolari razze di gallina. Il latte prodotto nel maso viene trasformato in formaggio, yogurt e quark. La carne, invece, viene confezionata per la vendita o lavorata per la preparazione di Kaminwurz (salamini affumicati), speck e molto altro.

Maso Oberriederhof  
Madonna 34, 39020 Val Senales  
Tel.: 0473 669 685 / 335 708 6786  
info@oberriederhof.com  
www.oberriederhof.com

Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici



**Fattoria didattica:** allevamento di mucche da latte/animali rari; antiche razze di animali domestici; "via del latte"



**Visite guidate al maso e negli orti:** maso storico, giardino in permacultura

**Lingue:** tedesco, italiano, inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo, caseificio e negozio del maso



“Non dovremmo considerare la natura un mero ambiente che ci circonda, bensì un mondo di reciproca appartenenza.”

Rosmarie Mangger Walder



**Visite guidate al maso e negli orti:** tour delle erbe, coltivazione e impiego delle aromatiche, piante selvatiche

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** coltivazione di erbe



## Rosmarie Mangger Walder

Maso Fronigerhof, San Leonardo in Passiria

**Mi chiamano affettuosamente “Kräuterrosi vom Passeier” (Rosi delle aromatiche della Val Passiria), poiché mi dedico a tutto ciò che germoglia e fiorisce.**

Nel mio giardino è possibile ammirare fino a 200 diverse erbe, tra cui menta, lavanda, timo, consolida maggiore, arnica e pimpinella, per citarne solo alcune. Oltre a riprodurre la maggior parte di queste piante, invito a tour alla loro scoperta, spiegando come vengono coltivate, e sono anche felice di tenere corsi di decorazione con fiori e materiali naturali.

Maso Fronigerhof  
Via Karlegg 4A,  
39015 San Leonardo in Passiria  
Tel.: 393 985 5123  
rosikraedu@gmail.com  
www.kraedu.net

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi*



# Rosina Öttl Kuen



Maso Pillinghof, Caines

Al Pillinghof viviamo la varietà, dedicandoci principalmente a frutticoltura, a un po' di viticoltura e all'allevamento di mucche da latte. Il giardino ci fornisce frutta e ortaggi freschi, con cui preparo diverse marmellate, succhi e sottaceto. Per quanto possibile, siamo autosufficienti!

**E facciamo anche il pane! Nei miei corsi impariamo a macinare la farina, per impastarlo, cuocerlo al forno e poi degustarlo insieme.**

Nel Mulino ad acqua Hilber, sotto tutela dei Beni culturali, oltre a macinare la farina, pregiata materia prima, illustro ai visitatori gli attrezzi e le importanti fasi di quest'attività. Poi al Pillinghof mescoliamo, incorporiamo gli ingredienti e impastiamo, mentre narro storie del passato. Infine, disponiamo le pagnotte nel nostro forno in pietra per un risultato eccellente!

**Sono felice di trasmettere anche ai bambini la gioia che mi riservano il lavoro e la vita nel maso.**

Esploro la stalla con gli alunni, spiegando la quotidianità nel maso e le sue regole. Qui, ogni mucca ha un nome e anche gli asini, le galline e le pecore amano ricevere visite. Insieme prepariamo e lavoriamo il latte: fatte in casa, la mozzarella o la mosa (piatto tipico) sono davvero ottime! Ritengo che mostrare la vita di noi contadini e l'origine dei prodotti contribuisca a incrementare l'apprezzamento per gli alimenti regionali dei masi.

Durante una visita nel frutteto ne illustriamo le piante e le attività nel corso del ciclo annuale. Quali insetti utili e parassiti esistono? Che varietà di mele vengono coltivate e quali cure richiedono? Poi ne degustiamo le diverse varietà e prepariamo insieme una dolce mousse.

Tra i miei hobby annovero anche l'uncinetto e il bricolage con materiali naturali. Sono felice di rivelare come prendono vita pizzi o borsette all'uncinetto per i costumi folcloristici, ma anche tappeti con strisce di stoffa o figure in fieno.

La professione di contadina mi dà gioia: apprezzo i nostri valori e li vivo con entusiasmo. Sono grata di poter condividere le mie conoscenze e dell'interesse che suscitano, raddoppiando la mia felicità!

Maso Pillinghof  
Via Caines 36, 39010 Caines  
Tel.: 0473 241 428 / 338 909 6191  
pillinghof@outlook.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (20 min.)*



**Corsi di cucina e di pasticceria:**  
preparazione di pane, mosa e mozzarella



**Artigianato e decorazione:**  
uncinetto, figure in fieno



**Fattoria didattica:**  
allevamento di mucche da latte e frutticoltura; "via del latte"; dal grano al pane; melicoltura; tour della frutticoltura

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** da fine marzo a ottobre

**Ulteriori offerte:** progetto "Latte nelle scuole"



# Gabriela Preims Haas

Maso Märzengut, Rifiano

Durante le visite guidate nel giardino del maso, esorto i visitatori ad apprezzare i tesori della natura.

**Che si tratti di coltivazione, impiego e trasformazione di erbe e fiori commestibili, di riproduzione delle talee, coltivazione mista o importanza delle varietà locali, sono felice di dare consigli e trasmettere conoscenze e tradizioni.**

In questo modo, ho l'opportunità di risvegliare la consapevolezza della diversità e del valore dei nostri prodotti regionali. Insieme, osserveremo gli splendidi colori di fiori, erbe e frutti e ne odoreremo le fragranze. Le visite terminano con una degustazione dei prodotti del maso e con la preparazione di un sale aromatizzato alle erbe.

Maso Märzengut  
Via Passo Giovo 68, 39010 Rifiano  
Tel.: 331 721 3784  
albert.haas@alice.it  
Facebook: Märzengut Hofladele

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi*



**Visite guidate al maso e negli orti:** erbe, colture miste, varietà locali

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** negozio del maso



# Patrizia Prantl Karnutsch

Maso Schrentewehnhof, Lana



**Corsi di cucina e di pasticceria:** piatti tradizionali, rivolgendo particolare attenzione alla mela

**Lingue:** tedesco, italiano, inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo

La nostra azienda agricola a conduzione familiare si occupa della coltivazione di mele. Sono felice di poter trasmettere le mie conoscenze sulla cucina e sulla cottura al forno: lo faccio con grande entusiasmo.

**Per me è importante fornire nozioni di base sul cibo e sul mio lavoro di contadina.**

Ho fatto della mela, la tentazione più antica dell'umanità, la mia più grande passione. In cucina è estremamente versatile: dolce o piccante, può essere impiegata in varie ricette. Mi piace sperimentare cose nuove e combinare piatti tradizionali con idee originali.

Maso Schrentewehnhof  
Via Brandis 12, 39011 Lana  
Tel.: 0473 562 107 / 333 150 0531  
info@schrentewehnhof.com  
www.schrentewehnhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici, a piedi*

# “Dobbiamo trasmettere attivamente l'agricoltura”



**Fabian Plattner è un organizzatore di “Fattoria didattica”. Insieme alla famiglia, accoglie le scolaresche per condividere il proprio mondo.**

“La Fattoria didattica è molto importante: per noi, come azienda, ma anche per l'agricoltura e l'intera società.” Siede all'aperto, intorno a un tavolo in legno al di sotto del maso Haflingerhof, a San Genesio. Il panorama è mozzafiato: il Catinaccio a est e il Latemar alla sua destra, cime dolomitiche; di fronte, la città di Bolzano con, alle spalle, la Bassa Atesina nella foschia. “Questa è la prima stazione: qui ci raduniamo con le scolaresche.” Fabian, giovane contadino, fa un gesto invitante verso il prato sottostante. “Cominciando in cerchio, ci conosciamo e spiego qualche regola, poiché qui non siamo a scuola, ma nemmeno in un parco giochi, bensì in un maso, dove si lavora. Poi raggiungiamo il

fienile e gli animali o il prato con patate ed erbe.” Giocando, i bambini scoprono la “via del latte”, preparano il pane, raccolgono le patate oppure osservano gli esseri viventi del suolo.

Al termine dell'Istituto Tecnico Agrario a Ora, Fabian ha seguito un percorso formativo presso la Scuola professionale Salern, diventando organizzatore di “Fattoria didattica”. In quel periodo, era ancora il presidente della Jungschar (gioventù cattolica, ndt) e conosceva numerose persone nel mondo della pedagogia. Dal 2014, durante l'anno scolastico lui e la sua famiglia accolgono le scolaresche. “Un tempo, prestavo la mia opera anche nello Jugenddienst (servizio giovani), poi abbiamo cominciato a lavorare con i gruppi estivi”, racconta il giovane.

L'Haflingerhof offre un'interessante varietà. La famiglia Plattner si dedica a diversi settori dell'agricoltura: dalla viticoltura alla coltura di campi e orti, passando per la foraggicoltura. A soli dieci minuti in auto dalla città e con la propria fermata dell'autobus, il maso è la meta ideale per una gita scolastica da Bolzano. “È interessante il fatto che alcuni bambini si sentano praticamente nel loro ambiente, mentre per altri sia un mondo tutto nuovo”, rivela Fabian. Un giorno è andato a prendere gli alunni all'autobus e uno gli ha chiesto dov'era il contadino, quello che ha sempre un cappello di paglia in testa e un filo d'erba in bocca. “Questa immagine da libro illustrato è molto diffusa”, ride Fabian. “Dovremmo trasmettere attivamente l'agricoltura. Se la mostriamo e spieghiamo ai bambini, la nostra società la percepirà in maniera diversa rispetto a chi, sin dall'infanzia, non ci ha mai avuto a che fare.”

Al termine della visita della Fattoria didattica gli alunni si godono una degustazione alla cieca di pane contadino fresco e una crema da spalmare. “Molti trascorrono il pomeriggio nel nostro parco giochi nella foresta”, rivela Fabian. Su richiesta il 27enne, che sta frequentando il percorso formativo da pedagogo forestale, esplora con i bambini anche l'habitat del bosco.

**“Oserei dire che la professione del contadino è una delle più variegate: si deve sapere di tutto un po', oltre che amare la terra, gli animali, le piante e la regione in cui si lavora”,**

spiega Fabian. “Per me è un'attività molto importante, poiché qui vivono numerose generazioni della mia famiglia. Ed è proprio questo il valore che possiamo offrire ai bambini con la Fattoria didattica.”





**Corsi di cucina e di pasticceria:** torte, strudel, tronchetti, dolci a pasta lievitata, dessert, piatti altoatesini



**Artigianato e decorazione:** creazioni con materiali naturali

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:** progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine"



# Sabina Waibl von Pföstl

Maso Haintzhof, Lagundo

**I prodotti fatti in casa hanno un sapore eccellente! Cucinare è la mia passione, soprattutto dolci a pasta lievitata, ma anche torte, strudel, tronchetti, dessert o biscotti mi danno grande soddisfazione.**

Nei miei corsi di cucina e di pasticceria sono felice di rivelare tutti i segreti della preparazione di queste prelibatezze a base

di ingredienti freschi e senza additivi. La mia seconda passione sono le decorazioni e le creazioni con i materiali donati dalla natura: in ogni stagione, questa vera e propria miniera ci offre una particolare gamma di forme e colori. Sebbene a prima vista tesori come muschio, rami o foglie possano sembrare banali, ci consentono di dare vita a incantevoli decorazioni per la tavola, ghirlande, composizioni floreali e molto altro ancora.

Maso Haintzhof  
Vicolo Lungo 4, 39022 Lagundo  
Tel.: 0473 221 534 / 347 356 7331  
sabina.pfoestl@gmail.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

# Sabine Weifner Alber

Maso Rainerhof, Avelengo



**Fattoria didattica:** allevamento di mucche da latte, "via del latte", dal grano al pane

**Lingue:** tedesco, italiano, inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Il Rainerhof sorge sul Monzoccolo, a 1.300 m s.l.m.; il nostro allevamento di mucche da latte conta circa 20 capi e 20 animali giovani di razza Grigio Alpina, a rischio di estinzione.**

Con gli studenti delle scuole analizziamo in modo giocoso ma con grande attenzione la stalla e gli animali pacifici che la abitano. Insieme produciamo burro, mozzarella, ricotta, yogurt e formaggio fresco oppure prepariamo il pane secondo l'antica tradizione. Per farlo, maciniamo la farina con un piccolo mulino e lo cuociamo in un forno in pietra. Naturalmente, a fine attività, gustiamo le prelibatezze fatte in casa.

Maso Rainerhof  
Via Hinterdorf 8,  
39010 Avelengo  
Tel.: 348 795 3022  
sabine.weifner@gmail.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi (10 min.)*



**Fattoria didattica:**  
allevamento di bestiame/  
animali rari; antiche razze  
di animali domestici;  
dalle pecore alla lana;  
coltivazione di erbe.

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno



# Josef Winkler

**Maso Wieserhof, Lana**

Al Wieserhof, a Pavicolo, vi insegneremo tutto ciò che dovete sapere sulle pecore e sul variegato mondo delle erbe.

**Sono un esperto di allevamento delle pecore, tosatura, lavaggio della lana, battitura e apertura, cardatura, feltritura, filatura, tessitura e tintura.**

Il nostro maso ospita anche altri animali; ci sta particolarmente a cuore la protezione delle razze autoctone: dalla Camosciata delle Alpi ai tacchini Cröllwitzer... sono molti gli animali rari da scoprire! Mia moglie Hildegard, invece, vi guiderà nel suo orto di erbe e vi inviterà a immergervi nella foresta alpina, raccontandovi moltissime cose sulle piante selvatiche.

Maso Wieserhof  
Pavicolo 28, 39011 Lana  
Tel.: 0473 564 299/ 338 176 1934  
josefwinkler@tin.it  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

# Brigitte Zöschg Hofer

**Maso Mooshof,  
Santa Valburga**



**La birra è “roba da uomini”? Non più, già da tempo! In qualità di birraia e contadina sperimento, da anni, la birra fatta in casa. Insieme ci immergiamo nell’emozionante mondo della sua produzione, un’attività particolarmente alla moda.**

E facciamo anche il pane! La mia seconda passione, infatti, è la preparazione di piatti stagionali e regionali per ogni occasione. Dagli stuzzichini fatti in casa con varie creme da spalmare fino ai dessert o un sostanzioso buffet contadino: il mio servizio offre una merenda saporita e deliziosa!

Maso Mooshof  
Moos 14, 39016 Santa Valburga  
Tel.: 333 356 2074  
zoeschbrigitte@rolmail.net  
www.die-biermacherinnen.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Corsi di cucina e di pasticceria:** piatti contadini, birra fatta in casa



**Merende contadine**

**Lingue:** tedesco, italiano  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:** progetto scolastico “Vivi le qualità degli alimenti con le contadine”, osteria contadina

# Rosamaria Durnwalder Steiner

Maso Gönnerhof, Perca



Il primo documento in cui si fa menzione del Gönnerhof di Perca risale ben al 1433.

**Nel nostro maso biologico ospitiamo mucche da latte, galline, conigli, porcellini d'India, gatti e un cane.**

Insieme produciamo mozzarella e burro: dare forma ai bocconcini di mozzarella è davvero divertente! Persino noi continuiamo a stupirci della versatilità del latte. Visitiamo anche la stalla e facciamo la conoscenza dei suoi animali che, naturalmente, possono essere accarezzati.



**Fattoria didattica:**  
azienda lattiero-casearia;  
"via del latte"; animali

Maso Gönnerhof  
Montevila I, 39030 Perca  
Tel.: 342 382 8359  
info@goennerhof.eu  
www.goennerhof.eu

Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (40 min.)

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** durante l'anno  
scolastico

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo



**Ambasciatrice  
di prodotti agricoli**

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
progetto "Latte nelle  
scuole", progetto  
scolastico "Vivi le qualità  
degli alimenti con le  
contadine", agriturismo



# Emmi Hintner Zingerle

Maso Petererhof,  
Rasun di Sotto/Anterselva

**Essendo autosufficiente,  
rivolgo particolare importanza  
ai prodotti del mio maso. Chi  
sa cosa c'è dietro, riconosce  
il vero valore di ogni alimento.**

In qualità di ambasciatrice rivelo l'attività nel maso e l'origine dei prodotti, dalle materie prime alla loro lavorazione. La mia passione per il latte suscita grande entusiasmo.

Il miele è un rimedio naturale, nonché una fonte d'energia di prima qualità, e la propoli è un antibiotico altrettanto naturale.

Insieme a me è possibile scoprire anche l'importante funzione svolta dalle api per la natura e l'ambiente.

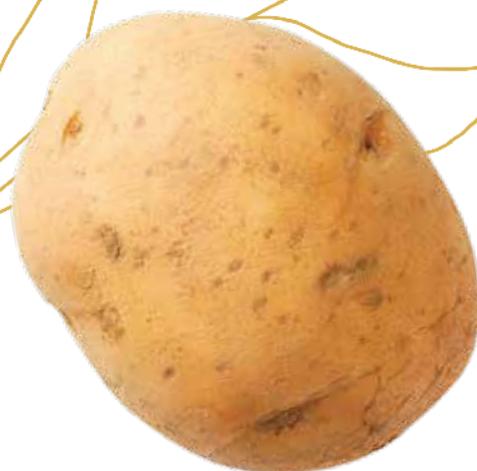
La patata è un apprezzato alimento di base dalle numerose possibilità d'impiego, di cui illustro le varietà e le sostanze che contiene. L'uovo è parte integrante di un'alimentazione completa: ormai è impensabile un menù quotidiano che non lo comprenda.

Maso Petererhof  
Linde 2, 39030 Rasun di Sotto/Anterselva  
Tel.: 0474 496 478 / 348 815 6745  
info@peterer.it

*Questa offerta non ha luogo all'interno del maso*

“Sono felice di  
condividere le mie  
conoscenze e sempre  
disposta a imparare.”

Martina Maria Irsara Stolzlechner



## Maria Hofer Burgmann

Maso Stillwagerhof, Campo Tures

Allo Stillwagerhof, a Campo Tures, mio marito Georg ed io ci dedichiamo all'allevamento biologico di mucche da latte. Durante la visita della stalla mostriamo proprio la “via del latte”:

**quanti kg di fieno mangia una mucca? Come si munge il latte e quali prodotti consente di produrre?**

Inoltre, ci immergiamo nel misterioso mondo di alberi e foreste, esplorando insieme le peculiarità di questo speciale biotopo e scoprendo le differenze dell'attività forestale di ieri e oggi. Siamo felici di spiegare il perché della notevole importanza dei boschi e la loro funzione protettiva, utile e rigenerante.



**Fattoria didattica:**

allevamento di mucche da latte; “via del latte”; foresta e legno

**Periodo:** durante l'anno scolastico

**Lingue:** tedesco

**Ulteriori offerte:** agriturismo

Maso Stillwagerhof  
Drittelsand 2, 39032 Campo Tures  
Tel.: 0474 678 320 / 346 233 9470  
info@stillwagerhof.com  
www.stillwagerhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (5 min.)*

# Martina Maria Irsara Stolzlechner

Maso Kerschbaumer,  
Predoi



Il Kerschbaumer, ubicato nel centro di Predoi, è un maso di dimensioni contenute, con polli, conigli e pecore che trascorrono l'estate sull'alpeggio. Naturalmente, non è sufficiente per il sostentamento dell'intera famiglia, quindi, avendo un altro lavoro, io e mio marito lo gestiamo come attività secondaria, ma riusciamo comunque a farlo bene grazie anche all'aiuto dei nostri tre figli.

**Sono cresciuta in un maso dove si coltivavano patate; questo tubero ha sempre svolto un ruolo importante nella mia infanzia e, di conseguenza, conosco tutte le peculiarità delle solanacee.**



**Corsi di cucina e di pasticceria:** piatti altoatesini, pane, canederli, marmellate, sciroppi



**Artigianato e decorazione:** bricolage con materiali naturali

Inoltre, sono affascinata dalle uova di gallina: ogni uovo rappresenta un piccolo miracolo ed è ricco di molte sostanze preziose. Non vi sorprendete, dunque, se i piatti a base di patate e uova godono di un'attenzione speciale nei miei corsi di cucina e di pasticceria. Ci dedichiamo comunque anche alle specialità altoatesine, alla preparazione di pane, biscotti e strudel di mele o alla produzione di marmellate, sciroppi e creme da spalmare.

La mia seconda grande passione è il bricolage. Grazie a quello che la natura ci offre, possiamo creare oggetti decorativi belli ed eleganti, come ghirlande, sfere di muschio, composizioni floreali o decorazioni per l'esterno. Nei corsi di artigianato e decorazione, tiriamo fuori tutta la nostra creatività. Inoltre, realizzo anche "Trachtenpaarlan" (coppie in costume, ndt) a grandezza naturale, con una struttura in legno e fil di ferro.

Se possibile, cerco sempre di dare una seconda vita agli oggetti e di lavorare gli alimenti al meglio. La mia creatività, flessibilità e versatilità mi sono di grande aiuto. Sono felice di poter offrire a chiunque un assaggio della vita contadina condividendo le mie conoscenze: adoro quello che faccio e il contatto con le persone.

Maso Kerschbaumer  
Via Paese 66A, 39030 Predoi  
Tel.: 347 892 6315  
martinamariairsara@gmail.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi*





**Fattoria didattica:**  
allevamento di mucche da latte; l'agricoltura ieri e oggi; museo del maso; dall'erba al latte; dal fiore al miele; tutto sulle uova; piccoli animali

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

## Josef Jud

Maso Gadenhof,  
San Candido



**Nel museo del Gadenhof, a San Candido, troverete esposta un'ampia varietà di antiche attrezzature agricole.**

Questi strumenti consentono di gettare uno sguardo sulla vita dei contadini di ieri e di oggi, sottolineando il valore dell'autoapprovvigionamento. Nel corso della visita guidata al maso e alla stalla, farete la conoscenza dei nostri animali: mucche, vitelli, capre, conigli, galline e anatre. Il mio cuore batte in particolar modo per le api e l'apicoltura, di cui sarò lieto di parlarvi nell'apiario. Concluderemo la nostra emozionante visita al maso con una merenda fatta in casa.

Maso Gadenhof  
Via Elzenbach 1, 39038 San Candido  
Tel.: 340 384 4947  
jud.dora@gmx.com  
*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici e a piedi (45 min.)*

# Bernadette Trojer

Maso Oberkuentnerhof, San Candido



**Insieme possiamo creare magnifici lavori di cucito, oggetti di bricolage fatti a mano con materiali naturali o divertirci a preparare specialità contadine,**

come Schlutzer (ravioli ripieni di ricotta e spinaci), Tirtlan (frittelle ripiene), Niggilan (frittelle dolci), krapfen e mosa (piatto tipico).

Nei miei corsi di cucina dispense innumerevoli consigli! In qualità di decoratrice d'interni qualificata mi diletto anche con ago e filo, dedicandomi a modifiche o riparazioni sartoriali come accorciare o stringere pantaloni e gonne oppure inserire una cerniera, ma anche a cucire runner da tavolo, tovaglie, tendine, tende o guanciali. Sono felice di insegnare tutto ciò a principianti ed esperti, creando insieme decorazioni con materiali naturali che rendono incantevole la casa.

Maso Oberkuentnerhof  
Via Monte San Candido 2, 39038 San Candido  
Tel.: 349 742 5576  
bernadette.trojer86@gmail.com  
*Come raggiungerci: auto; a piedi da San Candido (30 min.)*



**Artigianato e decorazione:**  
cucito, bricolage con materiali naturali



**Corsi di cucina e di pasticceria:**  
classici altoatesini

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno



## Varietà allo stato puro

**Katherina Mittermair Gruber**  
è un'organizzatrice di visite guidate nei masi  
e negli orti sul portale dei servizi  
dell'Associazione delle Donne Coltivatrici  
Sudtirolesi, durante le quali rivela come  
la sua famiglia gestisce il maso.

Gli stigmi rosso scuro sono delicati e leggerissimi, ma raccogliarli comporta un notevole lavoro manuale: ogni croco lilla ne contiene solo tre e, per ricavarne un chilogrammo, sono necessari migliaia di fiori. "Ho un piccolo campo, ma un giorno mi piacerebbe vendere una parte del raccolto", rivela Kathi, riferendosi all'oro rosso: lo zafferano, spezia rara.

La contadina del Maso Stimpflhof, ad Aldino, coltiva numerose piante particolari, tra cui varietà antiche e sementi poco diffuse. "Talvolta è meglio lasciar perdere", ride questa madre di tre figli, "ma bisogna pur provare. Due anni fa, ad esempio, i pomodori sono stati un disastro, a causa dei notevoli sbalzi di temperatura durante l'estate." Ciò nonostante, è affascinata dalle varietà antiche: "Provare cose nuove e coltivare le talee è avvincente. Laggiù, ne ho una di basilico di montagna, accanto un geranio Ultner Röschen dai fiori simili alle rose", rivela Kathi.

Durante le visite guidate spiega ai visitatori perché lo Stimpflhof è il regno della varietà. Qui, si dedicano a frutticoltura, allevamento e, in collaborazione con il Centro di Sperimentazione Laimburg, vengono perfino coltivati dei vigneti; quello più in quota, di Pinot Nero, s'estende a 800 m s.l.m. Nel maso vivono numerosi animali di razze antiche, a rischio d'estinzione. Nel corso dei tour, le pareti esterne della stalla, decorate con innumerevoli attrezzi antichi, attirano sempre l'attenzione. Qui due giorni fa, Ulli, la cavalla Avelignese, ha dato alla luce un puledro. Nel campo conosciamo Max, un vecchio bue enorme di razza Grigio Alpina, facciamo visita alla mandria di asini, ai suini neri delle Alpi e alle galline. Il maso accoglie anche pecore Zackel, Jura e alpine. Kathi spiega che la carne di alcuni animali viene lavorata; altri, invece, si godono una sorta di "diritto a una vita decorosa", invecchiando insieme a loro.

**"Aprire le nostre porte ai visitatori è importante, poiché non abbiamo nulla da nascondere",**

afferma la contadina. "Non saprei proprio cosa, anzi: i nostri ospiti mi offrono l'occasione di imparare." Allo Stimpflhof viene praticata la frutticoltura integrata. Durante le visite guidate che hanno per tema la mela, Kathi illustra le tecniche di melicoltura in Alto Adige: "Questo scambio è fondamentale e spesso i partecipanti pongono domande difficili, che ci fanno riflettere su ciò che potremmo migliorare. La tutela delle piante e la coltivazione biologica sono interessanti spunti di conversazione."

Poi lungo il sentiero, Kathi indica un terreno al margine del prato: "Quello è il mio campo di zafferano! È un croco interessantissimo. La sua coltivazione e la cura non sono affatto difficili, poiché il clima della sua terra d'origine, gli altipiani di Iran, Irak e Pakistan, è molto diverso da quello di una serra, essendo fresco e secco, con inverni freddi." Il raccolto, però, è impegnativo: i fiori vengono recisi in autunno, prima dell'alba, per poi estrarre gli stigmi. "E si raccoglie per parecchio tempo, ve lo assicuro!", ride Kathi. "Se decido di ampliare il campo, devo escogitare qualcosa." Come spesso accade, la contadina non è una particolare estimatrice di questa costosa spezia. Sorride compiaciuta: "Per un risotto alla milanese non farei molta strada!"





# Gottfried und Rossana Nagler

Maso Lüch da Murin, Badia

Ci dedichiamo letteralmente all'agricoltura nel cuore delle Dolomiti. Il nostro maso Lüch da Murin sorge a Badia lungo il corso del rio Gadera.

**In passato, qui sorgevano un mulino e una segheria, da cui deriva anche il nome "Murin" (mulino, in ladino).**

Nella cornice del progetto "Fattoria didattica" offriamo un programma variegato: i bambini imparano alcuni dettagli sulla quotidianità delle galline, comprendendo quanto sia prezioso un uovo, oltre a conoscere lo stregone Nazio da Murin e la sua vita al Lüch da Murin. Inoltre, scopriamo insieme come sono nati i colori e con quali mezzi i nostri nonni dipingevano quadri e tingevano tessuti, dando vita a un insolito e piacevole incontro con l'agricoltura!

Maso Lüch da Murin  
Murin 3, 39036 Badia  
Tel.: 320 723 7860 (Rossana) /  
339 580 4136 (Gottfried)  
info@luchdamurin.it  
www.luchdamurin.it

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici  
(possiamo venirvi a prendere alla fermata)*



**Fattoria didattica:**  
Allevamento di bestiame;  
antiche razze di animali;  
geologia; educazione  
naturale e ambientale;  
tutto sulle uova; oche

**Lingue:** tedesco, italiano,  
ladino, inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
agriturismo

# Klara Maria Oberhofer Mair

Maso Gadnerhof,  
Vandoies/Vallarga



Circondato da prati scoscesi, il maso Gadnerhof si trova a 1.100 m s.l.m.

**Quello che ci sta più a cuore è produrre gli alimenti di cui ci nutriamo abitualmente, come uova, patate e verdure.**

Da qualche anno, coltiviamo la segale e prepariamo il pane per un consumo familiare. Grazie alla mia esperienza nella produzione del latte, posso raccontarvi molto sulle mucche: dall'allevamento alla lavorazione del latte. Insieme prepariamo burro, ricotta o yogurt, arricchendoli con erbe selvatiche o dell'orto.

Maso Gadnerhof  
Via Kegelberg 6, 39030 Vandoies/Vallarga  
Tel.: 338 731 3119  
eduard.mair@rolmail.net

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (40 min.)*



**Corsi di cucina e di pasticceria:**  
preparazione del pane



**Ambasciatrice di latte e cereali**

**Lingue:** tedesco  
**Periodo:** tutto l'anno  
**Ulteriori offerte:**  
progetto "Latte nelle scuole"



# Sabine Schrott Prenn



**Maso Felderhof, Gais/Villa Ottone**

Sui campi del Felderhof produciamo ortaggi biologici, patate e cereali, effettuando una rotazione equilibrata delle colture.

**Grazie al mio amore per la varietà, oltre ai classici ortaggi nel mio orto crescono anche il cavolo nero, il tomatillo, l'alchechengi e il cavolfiore viola.**

Durante le visite guidate illustro l'orticoltura biologica e le nostre varietà, dalla coltivazione delle piantine alla produzione di sementi nel giardino di casa.

Maso Felderhof  
Via Einsberg 14, 39030 Gais/Villa Ottone  
Tel.: 339 410 7833  
felderhof@rolmail.net  
www.felderhof.bz.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (15 min.)*



**Visite guidate al maso e negli orti:** sementi, vivaio, tecniche di coltivazione

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo, vivaio

# Agatha Taschler Walder



**Maso Mudlerhof,  
San Martino/Val Casies**



**Fattoria didattica:** allevamento di mucche da latte; "via del latte"; dal grano al pane; tutto sulle uova; animali; storia del Mudlerhof

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo

Al Mudlerhof in Val Casies tutti possono dare una mano! Mungiamo le mucche e produciamo burro, yogurt o Mudlarella (formaggio fresco). Inoltre, scopriamo insieme bovini, conigli, maialini e gatti, così come i loro interessanti segreti. E magari ha inizio anche una caccia al tesoro al motto "l'uovo e la gallina"...Quindi, maciniamo il grano e lo lavoriamo, per infornare l'autentico Mudla Breatlan (pane contadino del Mudlerhof).

**Esploriamo anche i cinque pilastri Kneipp, rivolgendo particolare attenzione ai trattamenti con l'acqua e all'erboristeria, oltre a scoprire come il maso ricava energia dalla forza idraulica, dal biogas e dalla geotermia.**

Maso Mudlerhof  
Preindl 49, 39030 San Martino/Val Casies  
Tel.: 0474 978 446  
info@mudlerhof.it  
www.mudlerhof.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*

# Christine Bassetti Eccli

## Maso Garbenhof, Salorno

Una mela al giorno toglie il medico di turno: è uno spuntino sano, e sarò lieta di spiegarvi il perché.

**Come ambasciatrice della mela nelle scuole, ma anche durante le visite guidate nei meleti del Garbenhof, fornisco molte informazioni interessanti sull'origine delle mele, sulle diverse varietà esistenti e sull'Alto Adige come area di coltivazione di questo delizioso frutto.**

Sono certa che una conoscenza più approfondita dei prodotti regionali ne aumenti l'apprezzamento.

Maso Garbenhof  
Via Molini 61H, 39040 Salorno  
Tel.: 371 348 5744  
eccli@rolmail.net

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici, a piedi*



### Ambasciatrice della mela

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
"Mele nelle scuole"

# Susanna Luggin Pfraumer

## Pfraumer, Villa di Mezzo/Caldaro



**Artigianato  
e decorazione:**  
filigrana, uncinetto



**Visite guidate al maso  
e negli orti:** conferenza  
su coltura mista e  
produzione di sementi

**Lingue:** tedesco, italiano  
**Periodo:** tutto l'anno

**L'artigianato artistico della filigrana richiede un pizzico di destrezza manuale e pazienza, ricompensando con la soddisfazione data da ogni propria creazione.**

Grazie a molteplici tecniche prendono vita preziosi oggetti filigranati, che durano nel tempo, generazione dopo generazione.

Inoltre, munita di filo e uncinetto insegno a creare decorazioni come centrini, raffinati pizzi, uova di Pasqua o palline di Natale. Durante una conferenza con PowerPoint, invece, per me è un piacere spiegare come estrarre sementi e dedicarsi alla coltura mista nell'orto.

Pfraumer  
Via Lahnbauer 3, 39052 Villa di Mezzo/Caldaro  
Tel.: 0471 964 695 / 333 735 9306  
johannes.pfraumer@rolmail.net

*Come raggiungerci:  
auto; mezzi pubblici*



# Katherina Mittermair Gruber

Maso Stimpflhof,  
Aldino



## Allo Stimpflhof ospitiamo numerose razze di bestiame rare e a rischio d'estinzione.

Qui, vivono bovini di razza Grigio Alpina e Pustertaler Sprinzen, il suino nero delle Alpi, pecore Jura, Zackel e Quessant, capre Passiria, asini, cavalli Norici, Avelignesi e non solo. Inoltre, ci prendiamo cura di oltre ca. 100 capi di pollame, tra cui la gallina tirolese e la Stoanhendl!

Nel mio orto e nel campo crescono numerose varietà di ortaggi, cereali, erbe aromatiche e fiori, senza dimenticare il giardino dello zafferano, una vera peculiarità. Sono felice di rivelare dettagli di antiche razze di animali, varietà di piante e produzione di sementi, oltre a offrire tour guidati attraverso il nostro frutteto, il vigneto e i prati con gli alberi da frutto sparsi, facendo anche visita ai nostri animali.

Maso Stimpflhof  
Eich 16, 39040 Aldino  
Tel.: 0471 886 789 / 346 094 6421  
info@stimpflhof.com  
www.stimpflhof.com

Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi



**Visite guidate al maso e negli orti:** varietà antiche, produzione di sementi, rare razze di bestiame

**Lingue:** tedesco, italiano, alcune nozioni di inglese

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo



**Fattoria didattica:** viticoltura biodinamica; dal grano al pane; erbe aromatiche e ortaggi; foresta e legno; animali del maso

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** panificio del maso



# Elke Pedergnana Oberhofer

Maso Biohof Crozzol, Salorno

Con molta gioia e grande rispetto per la natura gestiamo il Maso Crozzol secondo le linee guida del metodo biodinamico. Preparare il pane è la nostra passione e siamo felici di condividerla: maciniamo il grano, lavoriamo la farina per ottenere l'impasto e poi lo inforniamo. In armonia con i cicli della natura e le fasi lunari spieghiamo i dettagli di messa a dimora, semina, raccolto e lavorazione di frutta, ortaggi e piante aromatiche.

**Si tratta di un rapporto sano ed equilibrato tra persone, animali e piante.**

Maso Biohof Crozzol  
Via Crozzol 1, 39040 Salorno  
Tel.: 338 886 8778  
info@crozzol.it

Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici;  
a piedi (30-40 min.)

# Un'arte eccezionale



**La lavorazione del vimini è la passione di Monika Carli Battisti, docente per corsi di artigianato e di decorazione, in cui avvicina i partecipanti a questo antichissimo mestiere.**

“È la mia attività invernale.” Monika indica una serie di rametti di salice di ogni colore e dimensione, ben ordinati nel fresco garage sotterraneo. “Ne abbiamo perfino piantati alcuni nelle nostre paludi. Li taglio, li faccio seccare e, prima di utilizzarli, li lascio in ammollo per circa due settimane”, racconta la contadina. Nella sua cantina, ad Appiano, ci si meraviglia della versatilità del vimini. Quest'arte piuttosto antica vanta una lunga tradizione: in passato, i contadini creavano personalmente le ceste per il raccolto e la conservazione. Inoltre, ancora oggi, i salici morbidi vengono utilizzati per legare i germogli dei vitigni. Alcuni anni fa, dopo un corso di intreccio presso la Casa della Famiglia sul Renon, la madre di due figli ha scoperto la passione e l'amore per il vimini.

Ha acquistato libri, raccolto materiale informativo, visitato esperti in Italia e all'estero e frequentato numerose lezioni. Questa attività pratico-ludica le è piaciuta, affascinandola sempre più, a prescindere dall'età in cui ha messo alla prova la propria creatività.

Entriamo nel laboratorio di Monika. Qui (in cantina) o nel giardino sul retro della casa, oggi giorno lei stessa tiene dei corsi. Al centro, un tavolo; appoggiati alla parete, scaffali con ceste, sfere, lanterne...la lavorazione del vimini non ha limiti. Sei anni fa, ha seguito con entusiasmo un percorso formativo per diventare una contadina fornitrice di servizi e una docente. “Mi ha fatto crescere”, afferma soddisfatta, “Davvero! In passato, non avrei mai osato insegnare; oggi, invece, mi diverte molto.”

Durante i corsi Monika presenta sempre alcuni modelli. “Adoro il fatto che ogni allievo possa scegliere cosa creare”, rivela la contadina. I principianti intrecciano prevalentemente lanterne, barchette, piatti o sfere, mentre i più esperti si cimentano con le ceste.

“La preparazione è il non plus ultra: tutto dev'essere appropriato”, spiega Monika. “Perfino il pavimento della sala, in cui tengo il corso, ha un ruolo. Non voglio certo rovinare un bel parquet!”, ride, “Inoltre, i salici devono essere messi in ammollo con un certo anticipo.” Monika ricorda ancora il suo primo corso, in cui ha preparato angeli e stelle natalizi insieme a un gruppo dell'Unione Giovani Agricoltori. “Sono rimasta in contatto con Anna, una delle ragazze. Proprio ieri, ci siamo sentite per telefono!”, gioisce Monika.

La contadina attribuisce particolare importanza alla provenienza del materiale:

**“Quasi non ne acquisto, bensì impiego i salici locali. I dintorni offrono numerose piante ed erbe adatte, tra cui il corniolo, ma si possono utilizzare anche i rami di ulivo.”**

I corsi di Monika vengono frequentati da donne e uomini alla ricerca di tranquillità e semplicità, che dedicano un intero pomeriggio alla lavorazione del vimini. Questa rilassante attività è una sorta di meditazione, un'arte antichissima tutta da scoprire!



# Ida Pichler von Elzenbaum

Tenuta A. von Elzenbaum,  
Termeno



La Tenuta A. von Elzenbaum è un'antichissima cantina che vanta una lunga tradizione vinicola, di proprietà della nostra famiglia da generazioni. Sono felice di guidare i visitatori alla scoperta dell'antico parco, rivelando i dettagli della nostra dimora storica.

**Visitiamo la nostra storica cantina vini con il suo soffitto a volta risalente a oltre 400 anni fa e degustiamo i nostri pregiati bianchi e rossi locali.**

Tenuta A. von Elzenbaum  
Via Hans Feur 4, 39040 Termeno  
Tel.: 0471 860124 / 340 479 5072  
info@vonelzenbaum.it  
www.vonelzenbaum.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici; a piedi*



**Visite guidate al maso e negli orti:** tour della cantina, degustazione vini

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** giorni feriali da aprile a fine ottobre



**Ambasciatrice del latte**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Weitere Angebote:** agriturismo; progetto "Latte nelle scuole"



## Siegried Stocker Lintner

Maso Wöserhof, Aldino

Il Wöserhof è un maso di montagna situato a 1.500 m s.l.m., vicino alla gola del Bletterbach. Ospitiamo mucche da latte e piccoli animali come gatti, polli e conigli; amo il lavoro di contadina, è tutto per me. Per questo motivo mi sta particolarmente a cuore insegnare a grandi e piccini la connessione tra le cose, facendoli avvicinare alla nostra agricoltura.

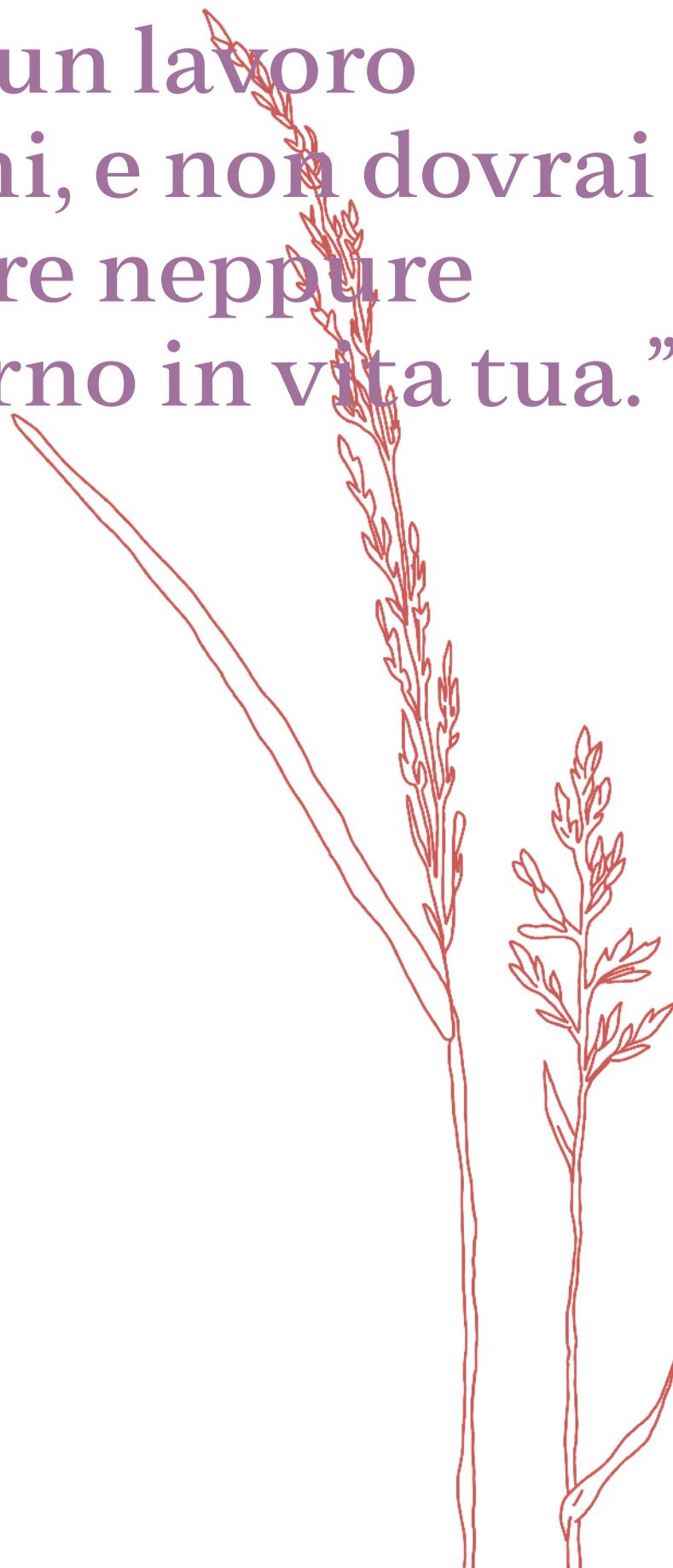
**In qualità di entusiasta ambasciatrice del latte, spiego la "via del latte" in modo emozionante, fornendo molti esempi pratici.**

Maso Wöserhof  
Lerch 29/1, 39040 Aldino  
Tel.: 0471 886 957 / 334 132 2733  
info@woeserhof.com  
www.woeserhof.com

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici (da maggio a ottobre)*

“Scegli un lavoro  
che ami, e non dovrai  
lavorare neppure  
un giorno in vita tua.”

Confucio



# Brigitte Unterhauser Matzneller



Maso Gärberhof, Aldino

Trasformate il vecchio in nuovo!  
Con oggetti inutilizzabili o ritrovati si possono  
creare molte cose belle.

**Grazie alla mia grande  
creatività, vi mostrerò come  
dare nuova vita a quelli vecchi.**

Inoltre, realizzeremo originali decorazioni  
per interni ed esterni impiegando materiali  
naturali, con i quali mi diverto anche a creare  
gioielli: un artigianato artistico semplice  
ed economico. Come per magia, con pochi  
strumenti diamo forma ad anelli, collane, orec-  
chini e braccialetti fatti di pietre, legno e cuoio.

Maso Gärberhof  
Via Mitterstrich 12/2, 39040 Aldino  
Tel.: 347 320 9898  
brigitte.unterhauser@rolmail.net

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (5 min.)*



**Artigianato e decorazione:**  
trasformazione del  
vecchio in nuovo; gioielli  
con materiali naturali

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

# Christine Alber Viertler

**Maso Sonnhöfl,  
Castelbello**



**Fattoria didattica:**  
frutticoltura Demeter;  
melicoltura biodinamica;  
visite guidate nell'orto;  
scoperta di un maso  
biologico; "via della lana"



**Corsi di cucina e di  
pasticceria:** preparazione  
di ortaggi e confetture



**Artigianato e decorazione:**  
filatura, feltritura, lavori  
a maglia e lavorazione  
del vimini



**Visite guidate al maso  
e negli orti:** tour di meleti  
e giardino

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** progetto  
"Mele nelle scuole"



Essere cresciuta in un maso a Castelbello con cinque fratelli e sorelle fa di me una contadina DOC. Oggi, con mio marito e i nostri figli, gestisco il Sonnhöfl, un maso biologico certificato Demeter in cui coltiviamo le mele. Qui, sono felice di condividere le mie conoscenze ed esperienze con gli alunni, ma anche con gli adulti interessati.

**Durante le visite guidate nell'orto e nel maso racconto la sua storia e quella della famiglia. Inoltre, accompagno alla scoperta delle diverse varietà di mele, delle differenze tra ieri e oggi, ma anche delle attività nel meletto.**

E naturalmente resta anche tempo per una degustazione di mele! Nel variegato giardino Demeter del Sonnhöfl crescono anche numerose erbe aromatiche. Non mancano nemmeno le conserve, dal momento che una delle mie specialità consiste nel preparare confetture e cuocere ortaggi per conservarli. Come ambasciatrice del gusto sono lieta di illustrare interessanti dettagli su coltivazione, impiego e preparazione di mele e verdure.

La nostra fattoria didattica è un regno particolarmente emozionante per i bambini, che possono conoscere a fondo la vita nel maso.

**Qui, vivono pecore Zackel, della roccia e Quessant, capre, galline, maiali e anatre.**

Nella cornice della "Fattoria didattica" tagliamo insieme la segala, raccogliamo i frutti di bosco e scopriamo il mondo del vimini, creando recinti per piccole aiuole, statue e opere di fantasia.

Un altro dei miei grandi hobby è l'antica abilità artigiana della filatura. Dopo avere lavorato la lana delle pecore del maso con il filatoio, creo calze e pullover ai ferri. Sono felice di mostrare le numerose fasi e le tecniche necessarie: dal lavaggio della lana alla cardatura, dalla feltritura e filatura al lavoro a maglia.



Maso Sonnhöfl  
Via Statale 19, 39020 Castelbello  
Tel.: 338 642 3558  
christine.viertler@hotmail.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



# Alois e Magdalena Burger

## Maso Winklhof, Prato allo Stelvio

La nostra famiglia vive al Winklhof, a Prato allo Stelvio, da numerose generazioni. Su questi campi sono sempre stati coltivati i cereali: in passato, una parte del raccolto veniva ceduta al fornaio del paese e la restante impiegata come foraggio per i maiali.

**Dal 2010, nel panificio del nostro maso siamo tornati a produrre panini freschi a base di segala, frumento e spelta.**

Nella cornice della "Fattoria didattica" desideriamo che gli alunni vivano in prima persona il nostro motto "Dal grano al pane, tutto di produzione propria". Mostriamo loro, infatti, come avvengono la semina del grano, la raccolta dei cereali, la macinatura e, infine, la cottura nel forno a legna dei deliziosi Vinschger Paarl.

Maso Winklhof  
Vicolo San Giovanni, 2,  
39026 Prato Allo Stelvio  
Tel.: 0473 616 413 / 349 303 2794  
burger.winklhof@gmail.com

Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici



**Fattoria didattica:**  
allevamento di mucche  
da latte; dal grano  
al Vinschger Paarl

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** durante  
l'anno scolastico

**Ulteriori offerte:**  
panificio del maso;  
negozi del maso

# Veronika Gander Kofler

## Maso Tiolahof, Malles



Adoro il mio lavoro, la feltritura; ogni pezzo è unico e sono felice di poter trasmettere il mio entusiasmo anche ad altri.

**Illustro le caratteristiche della pregiata lana di pecora: la razza dell'animale, la cura e il tipo di lavorazione influiscono sulle proprietà del feltro.**

Insieme realizziamo pantofole, fiori, vasi, poggiatesta, cappelli, borse e gioielli: tutto grazie ai doni della natura, perché la lana è un prodotto squisitamente naturale.

Maso Tiolahof  
Mazia 77, 39024 Malles  
Tel.: 0473 842 716 / 338 643 6916  
veronika.kofler63@gmail.com

Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici  
(possiamo venirvi a prendere,  
altrimenti 30 min. a piedi)



**Artigianato e decorazione:**  
feltro

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** dall'autunno alla  
primavera

# Irmgard Gurschler Klotz



**Maso Weberhof,  
Castelbello-Colsano**



**Artigianato e decorazione:**  
lavorazione del salice

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** da febbraio  
a maggio

Realizzare lavori creativi con le proprie mani e riscoprire un artigianato antico.

**La lavorazione del vimini  
ci farà scoprire oggetti  
meravigliosi per la casa e il  
giardino, che potremo creare  
con rami flessibili e morbidi.**

Si possono realizzare portafrutta, fioriere sospese, decorazioni da giardino, lanterne, mangiatoie per uccelli o sfere in vimini. In primavera sarà possibile intrecciare anche rami freschi, dando vita a creazioni con il salice verde. Chiediamo cortesemente di effettuare l'iscrizione due settimane prima della data prevista, perché i salici devono essere ammorbiditi con un certo anticipo.

Maso Weberhof  
Via Fonti 7, 39020 Castelbello/Colsano  
Tel.: 338 841 4032  
info@weberhof.bz  
www.weberhof.bz

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (10 min.)*



# Elisabeth Heinisch Heinisch

**Malles**

Mia madre diceva sempre: "Studia diligentemente, studia tanto, studia sempre di più. Ciò che impari è come un tesoro, ma non è così pesante". Ho molto a cuore questo concetto e sono felice di poter trasmettere il mio sapere agli altri.

**Da anni, la mia passione è la feltritura; ho molto da raccontarvi sulle pecore e sulla lana.**

Insieme, realizzeremo comode pantofole o tradizionali cappelli tirolesi (Sarner).

Mazia 2, 39024 Malles  
Tel.: 340 802 6066

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



**Ambasciatrice della lana**

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno



# Per il futuro, per l'agricoltura!

**Siegried Stocker Lintner, che lavorava come commessa, non aveva molto a che fare con la vita rurale. Oggi, è una felice contadina a tempo pieno, insegna agli alunni a montare il burro e a “vivere” il latte con tutti i sensi.**

Ad Aldino, a 1.500 m s.l.m., l'aria è fredda. All'orizzonte sveltano il Corno Bianco e il Corno Nero, le due cime che caratterizzano l'orizzonte della Bassa Atesina. Mentre gli ultimi raggi del sole le illuminano, la neve scricchiola sotto i nostri piedi. “Davanti al Corno Bianco, si snoda la gola del Bletterbach”, afferma Siegried e avanza brevemente. “Possiamo scorgere il paesaggio fino a Salorno, lì sotto c'è Termeno e laggiù”, indica verso nord-ovest, “si può avvistare perfino il Gruppo di Tessa, sopra Merano.” Notiamo immediatamente che, quassù, questa contadina è perfettamente a proprio agio.

Il Wöserhof è un maso di montagna dedito all'allevamento: nella sua stalla vivono 20 mucche da latte, cui fanno compagnia capre, maiali, conigli e galline insieme ai gatti e al cane da guardia. Siegried lo gestisce con il marito Christoph, i tre figli e un notevole entusiasmo. “Guardate che il tour è sempre lo stesso!”. Siegried segue la strada forestale innevata e si ferma per una sosta. “Veniamo da laggiù, poi saliamo nella nostra foresta fino a un prato con una meravigliosa vista.” Insieme a un'amica, in estate organizza visite guidate all'insegna del concetto di benessere “Alto Adige

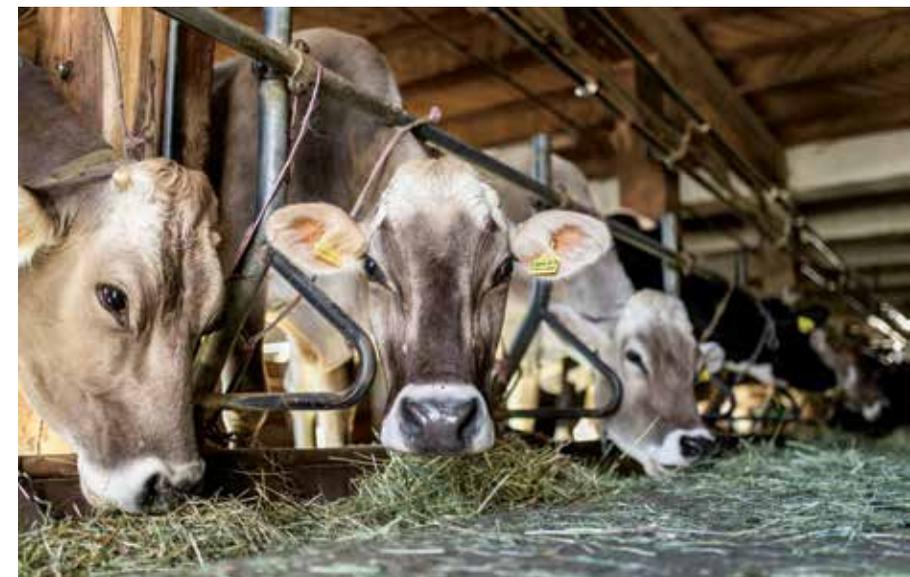
Balance”. “Rita vi partecipa in qualità di naturopata, io come ambasciatrice del latte.” Nel 2015, Siegried ha seguito il percorso formativo per diventare ambasciatrice di prodotti agricoli, specializzandosi nel latte e, da allora, si dedica a numerosi progetti. Siegried e Rita accompagnano gli interessati attraverso il bosco e i campi, introducendoli al metodo Kneipp e camminando a piedi nudi su radici ed erba, per poi degustare latte e quark al Wöserhof. Le due contadine raccontano anche dei loro masi e delle attività agricole. “Spesso le persone ne sanno ben poco. Vedono grandi macchinari e pensano che sia facile lavorare qualsiasi prato.” Siegried scuote il capo. “Quindi, spiego loro quanta fatica e lavoro manuale ci sono dietro.” Sebbene compori un notevole impegno, Siegried si gode la sua professione: “Talvolta, penso che sarebbe bello stare seduta in un ufficio con le unghie perfette, ma in realtà non cambierei la mia vita per nulla al mondo.”

Comincia a fare freddo; il sole si è ormai rifugiato dietro la Mendola. Quindi, torniamo lentamente al maso e ci accomodiamo nella Stube vicino alla stufa. In inverno, quando la vita al Wöserhof è un po' più tranquilla, Siegried scende a valle per presentare alle scolaresche il progetto “Latte nelle scuole” in tutto l'Alto Adige.

**“Adoro frequentare le aule e osservare i piccoli che scoprono con tutti i sensi questo prodotto”,**

afferma. Durante le sue lezioni, gli alunni della terza elementare non hanno bisogno di astucci, non devono prendere appunti, imparare sui libri, leggere o fare di conto, bensì ascoltare, assaggiare, toccare e odorare, oltre che montare il burro e degustare latte e latticini, immergendosi per 90 minuti nel mondo agricolo.

Nel 2020, Siegried è stata eletta “Contadina dell'anno”. “Possiamo produrre alimenti e dare un futuro alla vita nel maso e alla sua gestione, anche se spesso è faticoso e comporta delle privazioni. Ne vale la pena, per consolidare il futuro dei nostri figli, della nostra agricoltura e della nostra terra!”, ecco il messaggio di Siegried alla società.



# Anna Hofer Lechthaler

Maso Strohgietl,  
Coldrano



**Artigianato e decorazione:**  
lavori in terracotta

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno



**La lavorazione della terracotta è un'arte molto antica, che consente di creare numerosi oggetti, tra cui meravigliosi pezzi unici per la casa e il giardino.**

Il primo giorno produciamo i manufatti, che devono asciugare bene ed essere cotti nel mio apposito forno. L'appuntamento successivo prevede l'applicazione dello smalto e la seconda cottura. Avvicinarsi alla lavorazione della terracotta è un'occasione da non perdere! Inoltre, sono felice di tenere corsi di bricolage, per dare vita a incantevoli ghirlande, animali o decorazioni per la tavola con materiali naturali. Su richiesta, creiamo anche composizioni floreali funebri.

Maso Strohgietl  
Via del Castello 42, 39021 Coldrano  
Tel.: 349 576 4375  
strohgietl@hotmail.de

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici e a piedi (10 min.)*



# Brunhilde Mair Tanner



**Corsi di cucina  
e di pasticceria:**  
preparazione del pane

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** tutto l'anno

Maso Galettenhof,  
Laces/Morter

Fare il pane è un mestiere, tutti possono impararlo.

**Gli ingredienti di base sono acqua, farina, sale, lievito o pasta madre, mentre spezie, noci, semi, erbe e molto altro ne affinano la consistenza e il gusto.**

Durante i corsi di panificazione, fornisco consigli pratici e trucchi per cuocere e mantenere il pane fresco, nonché per arricchirlo con creme da spalmare; proviamo a infornarlo, lo assaggiamo e fornisco in omaggio un piccolo ricettario per cimentarvi in casa.

Maso Galettenhof  
Via dei Mulini 43,  
39021 Laces/Morter  
Tel.: 340 691 8837  
bruni.tanner@gmail.com  
*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



# Günther Platzgummer

Maso Baumgartenhof,  
Nurno

Al Baumgartenhof effettuiamo un vero e proprio sopralluogo del frutteto biologico, sulle tracce di natura e cultura. Provvisti di un microscopio e un apposito imbuto, scopriamo diversi insetti come coccinelle, farfalle, sirfidi e scarabei ragno. Inoltre, degustiamo mele e albicocche della Val Venosta.

**I nostri lama sono una peculiarità del maso: passeggiando insieme, impariamo ad assumerci delle responsabilità e instaurare un rapporto rispettoso con gli animali.**

Maso Baumgartenhof  
Tablà 21, 39025 Nurno  
Tel.: 346 846 3333  
info@baumgartenhof.it  
www.baumgartenhof.it

*Come raggiungerci: auto;  
mezzi pubblici*



**Fattoria didattica:** frutticoltura, anche biologica (mele, albicocche); insetti; lama; permacultura

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** agriturismo

# Hildegard Prieth Wallnöfer

Maso Bauhaushof,  
Montechiaro/Prato allo Stelvio



Da vecchi scampoli di cotone e jeans, creiamo patchwork unici come copertine e tappetini per bambini o, semplicemente, soffici coperte in cui avvolgersi, tovaglie, borse, copricuscini, cuscini per sedie o forme di animali.

**Con il patchwork, anche i principianti del cucito possono mettersi all'opera senza paura.**

Il lavoro all'uncinetto, a maglia e il ricamo creano dipendenza: sono esperta di punto croce e ricamo di matrioska e, se volete realizzare calze tradizionali all'uncinetto, siete nel posto giusto.

Maso Bauhaushof  
Via Castello 9,  
39026 Montechiaro/Prato allo Stelvio  
Tel.: 348 955 9270

*Questa offerta non ha luogo  
all'interno del maso*



**Artigianato e decorazione:**  
patchwork, uncinetto,  
maglia e ricamo

**Lingue:** tedesco

**Periodo:** tutto l'anno

# Monika Stocker Schwembacher



Maso Niederwies, Laces



## Lavoro felicemente come contadina da oltre 28 anni; ho trascorso in un maso anche la mia infanzia.

Nel maso Niederwieshof, all'imbocco della Val Martello, io e la mia famiglia coltiviamo diverse varietà di frutti di bosco, ciliegie, albicocche e verdure, parte delle quali vengono poi trasformate in sciroppi, marmellate e frutta secca.

Il servizio a buffet da me proposto presta particolare attenzione all'utilizzo dei prodotti regionali e all'eccellente qualità delle materie prime. Quando non uso i prodotti del maso,

la mia scelta ricade su ingredienti provenienti da agricoltori locali con vendita diretta. A seconda della stagione, preparo piatti raffinati, finger food e anche zuppe calde (autunno e inverno). Con verdure, carne e insaccati locali creo gustosi spuntini, creme da spalmare e stuzzichini.

**Durante i corsi di cucina e di pasticceria, mi piace trasmettere le mie conoscenze ed essere d'ispirazione con nuove idee e ricette di specialità locali.**

Come organizzatrice qualificata di merende contadine, mi sta particolarmente a cuore l'alimentazione sana e regionale.

La mia passione è il pane fatto in casa con cereali locali, che cuocio nel forno a legna del maso. Come madre di quattro figli, per me è fondamentale che i ragazzi siano informati sul latte, sulla relativa provenienza e sulle sue proprietà benefiche per la salute.

Maso Niederwies  
Vorhöfe 16, 39021 Laces  
Tel.: 388 988 4302  
niederwies@hotmail.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



### Corsi di cucina e di pasticceria:

piatti altoatesini, preparazione del pane



### Ambasciatrice del latte



### Merende contadine

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:** progetto scolastico "Vivi le qualità degli alimenti con le contadine", progetto "Latte nelle scuole"

# Elisabeth Tappeiner Weiss



Maso Kartheingut,  
Castelbello/Ciardes

Oh cielo, una macchina da cucire? Niente paura, non è così difficile come sembra! Nei corsi per principianti mostrerò come è facile e veloce cucire cose semplici, ad esempio una borsa della spesa, una sciarpa o un beauty per i cosmetici.

**Vi insegnerò anche come usare con sicurezza questo strumento e vi fornirò alcune informazioni su tessuti e materiali.**

Per chi sa già cucire (un po'): i corsi di patchwork si concentreranno sull'apprendimento di diverse tecniche per realizzare cose più piccole come borse, runner da tavolo, cuscini ed elementi decorativi, ma anche coperte e trapunte di grandi dimensioni!

Maso Kartheingut  
Vicolo Grande 13, 39020 Castelbello/Ciardes  
Tel.: 320 964 8070  
tappeiner.elisabeth@gmx.at

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*



**Artigianato e decorazione:**  
cucito, patchwork

**Lingue:** tedesco, inglese

**Periodo:** da novembre a maggio, su richiesta anche in estate



# Agnes Maria Troger Alber

Maso Pairhof, Corces/Silandro

**Cucire costumi folcloristici e Dirndl è tutt'altro che facile!**

Nei miei corsi di cucito spiego, passo dopo passo, come creare un costume folcloristico o un Dirndl su misura, felice di stare al fianco di chi desidera imparare. Cucire un capo d'abbigliamento con le proprie mani è fonte di grande soddisfazione! Inoltre, ai principianti insegno il patchwork, prendendomi il tempo necessario per spiegare accuratamente ogni dettaglio. La pazienza e la calma, infatti, sono i pilastri essenziali dell'arte del cucito.



**Artigianato e decorazione:**  
cucito, creazione di costumi folcloristici e Dirndl

**Lingue:** tedesco, italiano

**Periodo:** tutto l'anno

**Ulteriori offerte:**  
negozi di cucito

Kleine Nähstube  
Strada Vecchia 33,  
39023 Corces/Silandro  
Tel.: 338 641 1792  
agnes.alber@gmail.com

*Come raggiungerci: auto; mezzi pubblici*

## COLOPHON

**Editore:** Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi,  
Via Canonico Gamper, 5 – I-39100 Bolzano

**Idea:** Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

**Concetto e grafica:** W13, Bolzano

**Testi:** Doris Brunner, Hanna Klammer, Magdalena Riegler,  
Ulrike Tonner, Sandra Kofler,

**Traduzione:** Bonetti & Peroni, Bolzano

**Foto:** Armin Huber, Florian Andergassen, IDM Südtirol/Alex Filz,  
SBO, Shutterstock

**Stampa:** Lanarepro, Lana

1a edizione 2021

Un grande ringraziamento per il supporto creativo va a Hans Kienzl,  
responsabile del reparto marketing presso l'Unione Agricoltori e  
Coltivatori Diretti Sudtirolesi.

Ringraziamo per il sostegno:





**Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation**

Via Canonico Michael Gamper, 5  
39100 Bolzano  
Tel.: 0471 999 460, [info@baeuerinnen.it](mailto:info@baeuerinnen.it)

[www.baeuerinnen.it](http://www.baeuerinnen.it)

Seguiteci su:



**You Tube**

