



**Südtiroler  
Bäuerinnen**

*Dalle nostre mani*



# Indice

<b>Il portale dei servizi</b>	p. 4
<b>Arte culinaria</b>	p. 5
› Docente per corsi di cucina e di pasticceria	
› Organizzatrice di “Merende contadine: sane e buone” e buffet contadini	
› Ambasciatrice di prodotti agricoli	
<b>Artigianato e decorazione</b>	p. 13
› Docente per corsi di artigianato	
› Docente per corsi di decorazione	
<b>Cultura e Natura</b>	p. 19
› Organizzatrice di visite guidate nei masi e negli orti	
<b>La fattoria didattica</b>	p. 25
› Organizzatrice/Organizzatore di “Fattoria didattica”	
<b>Le nostre contadine</b>	p. 28
<b>Come registrarsi</b>	p. 58
<b>L'elenco alfabetico dei nostri contadini</b>	p. 59

## IMPRESSUM

Edito

in ottobre 2016 dall' Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

via Canonico Michael Gamper 5 | 39100 Bolzano

2° edizione

Progetto, testi ed esecuzione: Verena Niederkofler, Theresia Unterfrauner, Monika Pircher, Ulrike Tonner, Veronika Kastl

Traduzione: Gosia Stawecka, Paolo Florio

Foto: Florian Andergassen, Florian Berger, Roland Pernter, SBO-Archiv, Roter Hahn/Frieder Blickle, Licht&Fokus Photography

Grafica e stampa: Effekt! GmbH



**Südtiroler  
Bäuerinnen-  
organisation**

L'opuscolo è disponibile presso

l'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

via Canonico Michael Gamper 5 | 39100 Bolzano

tel. 0471 99 94 60

info@baeuerinnen.it

www.baeuerinnen.it

Con gentile sostegno

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL  
Abteilung 19 - Arbeit



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Ripartizione 19 - Lavoro



In Zusammenarbeit mit dem Landesbeirat für Chancengleichheit - Frauenbüro  
in collaborazione con la Commissione provinciale pari opportunità - Servizio donna



## *Messaggi importanti hanno bisogno di ambasciatrici*

Chi è alla ricerca di qualcosa di speciale, la potrà trovare. È nascosta in ogni angolo del mondo, bisogna solo volerla vedere. I nostri clienti possono vivere con noi delle esperienze speciali: basta aprire l'opuscolo e scegliere un servizio giusto. Noi contadine siamo autentiche, con i piedi per terra, versatili e innovative. Questa combinazione ci rende uniche e ne siamo consapevoli e orgogliose.

Cresciute tra la natura e la cultura, le contadine sudtirolesi sono ambasciatrici dei nostri prodotti regionali, del nostro stile di vita, valori e tradizioni, contribuendo notevolmente al mantenimento della cultura e paesaggio della regione.

In futuro le cose autentiche avranno più valore. Cogliendo l'occasione vorrei ringraziare a tutte le contadine per il loro impegno e la grande dedizione. La varietà delle loro attività costituisce un valore aggiunto all'agricoltura e alla nostra professione. Che Dio ve ne renda merito!

Fortunati coloro che possano attingere alle esperienze e al sapere delle nostre contadine! Loro trasmettono le vere conoscenze e valori in maniera autentica e divertente durante diverse presentazioni e visite guidate al maso.

Le contadine con una formazione specifica svegliano l'interesse sia dei piccoli che dei grandi. Lo raggiungono grazie alle molteplici opportunità di sperimentare nella natura o durante le degustazioni.

Esse trasmettono il sapere dalle loro mani alle vostre. Sono le conoscenze e capacità preziose di cui potrete far uso a casa o condividerle con la famiglia e gli amici.

Vi auguro buon divertimento con le nostre contadine, presidente dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

*Hiltraud Neuhauser Erschbamer*

*Hiltraud Neuhauser Erschbamer*



## Il portale dei servizi –

*trasmettere le conoscenze,  
valori e capacità*

---

**Le contadine sono versatili, autentiche e hanno talento.** Questo si riflette nel loro sapere che viene trasmesso sul nostro **portale dei servizi**. Inoltre, le contadine conservano e tramandano valori come passione, pazienza, perseveranza e apprezzamento per i prodotti alimentari, la nostra cultura e natura, la gente e gli animali.

Sotto il marchio **“Südtiroler Bäuerinnen. Dalle nostre mani”** e **“Fattoria didattica”** le contadine offrono diversi tipi di servizi che includono **corsi e visite guidate nei campi di gastronomia, decorazione e artigianato**, così come **cultura e natura**. Le addette al servizio **“fattoria didattica”** trasformano le loro aziende agricole in classi scolastiche all’aria aperta.

**Chi più sa, più capisce. Con gli occhi e il cuore.**







# Arte culinaria

- › Docente per corsi di cucina e di pasticceria
- › Organizzatrice di “Merende contadine: sane e buone” e buffet contadini
- › Ambasciatrice dei prodotti agricoli

## I nostri corsi di cucina e di pasticceria

*La cucina è un'arte*

---

Il Dalai Lama diceva: “dedicati all’amore e alla cucina con tutto il cuore”. La cucina non va data per scontata. Le contadine conoscono le ricette migliori per rendere le pietanze particolari. La preparazione dei piatti diventa così un’esperienza divertente.

**Ogni corso è unico.** Così anche il modo in cui trattiamo i nostri ospiti. Le domande e i desideri vengono trattati individualmente per rendere ogni esperienza un’emozione unica ed indimenticabile, in linea alle aspettative personali.







## Il nostro servizio a buffet

### *Un tocco speciale*

---

Le migliori chiacchiere si svolgono di solito mangiando. Il servizio a buffet offerto dalle contadine aggiunge alle manifestazioni **un tocco speciale!**

Nell'offerta "**merende contadine: sane e buone**" si trovano i prodotti a basso contenuto di zuccheri e grassi, come i paté freschi preparati a casa, succhi di frutta e salse a base di verdura stagionale. Anche il pane è fatto in casa – dal chicco di grano al filone pronto.

Un **buffet tradizionale** contadino contiene krapfen, antipasti a base di salumi, canederli e tanto altro ancora. Vengono usati solo i prodotti regionali e della stagione.

**Così anche gli ospiti possono "gustare" il valore aggiunto di una manifestazione.**

## Presentazione del prodotto

*Messaggi importanti hanno bisogno di ambasciatrici*

---

Una mela, una fetta di pane o un bicchiere di latte – **ogni prodotto alimentare è un messaggio** mandato dalla nostra regione, sulla nostra gente, cultura e valori. Ci vogliono delle vere e autentiche ambasciatrici per far comprendere meglio un senso implicito di questo messaggio.

Le nostre contadine ne sono l'esempio migliore. Loro sanno trattare i loro prodotti come nessun altro, dalla semina, alla coltivazione e raccolta dei frutti fino alla loro lavorazione e trasformazione. La passione e la gioia con cui lo fanno non si può descrivere con le parole.





## Docente per corsi di cucina e di pasticceria

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA</b>	<b>P.</b>
Anna-Maria Kofler Gall	<i>piatti tipici sudtirolesi, sciropi, diversi tipi di olio, piatti a base di zucca</i>	28
Edith G. Regele Ratschiller	<i>piatti tipici sudtirolesi (p.e. canederli, crema di ortica, "Gröstel", strudel di mela, "Scheiterhaufen")</i>	29
Elisabeth Pichler Schroffenegger	<i>piatti tipici sudtirolesi, cottura di frutta e verdura, servizio a buffet</i>	29
Elisabeth Matzoll Gallmetzer	<i>cottura di frutta e verdura, lavorazione e trasformazione del latte (yogurt, formaggio fresco), lavorazione delle erbe aromatiche: sciropi, marmellate</i>	30
Maria Stofner Gross	<i>piatti tipici della Val Sarentino: pietanze a base di grano saraceno, preparazione del pane, dolci lievitati e torte</i>	32
Mathilde Wieser Reichhalter	<i>piatti tipici sudtirolesi: "Kastanienherzen" (cuori di castagne), canederli</i>	33
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>S.</b>
Johanna Larcher Heidenberger	<i>preparazione del pane</i>	37
Maria Reichhalter Prader	<i>piatti tipici sudtirolesi (p.e. "Krapfen"), stuzzichini, piatti di pasta e ravioli, preparazione del pane, dolci, lavorazione del latte, torte</i>	38
<b>DISTRETTO MERANO</b>		<b>S.</b>
Patrizia Prantl Karnutsch	<i>fusione dei piatti tipici sudtirolesi e la cucina mediterranea, ricette tradizionali e moderne, dolci a base di mele</i>	42
Rosina Öttl Kuen	<i>"Muas" (pietanza tipica sudtirolese) e mozzarella</i>	43
Sabine Ruepp	<i>cuocere al forno (per i principianti): biscotti, dolci, dolci lievitati (anche a base di castagne)</i>	44
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>S.</b>
Bernadette Mohr Trojer	<i>piatti tipici sudtirolesi: Schlutzer, Muas, Niggilan, Krapfen</i>	46
Klara M. Mair Oberhofer	<i>preparazione del pane</i>	48
Martina M. Irsara Stolzlechner	<i>piatti tipici sudtirolesi: canederli, strudel, dolci, biscotti, dolci lievitati, preparazione del pane e piatti a base di pasta di patate</i>	49

>

<b>DISTRETTO BASSA ATESINA</b>		<b>p.</b>
Ulrike Pfraumer Tiefenthaler	<i> cucinare senza glutine: dolci, torte e piatti contadini</i>	53
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>p.</b>
Christine Alber Viertler	<i> cottura di frutta e verdura, produzione del formaggio</i>	55
Helga Habicher Marth	<i> preparazione del pane</i>	55
Margit Obkircher Auer	<i> preparazione del pane, piatti lievitati, preparazione dei biscotti</i>	56
Monika Stocker Schwembacher	<i> piatti tipici sudtirolesi (p.e. canederli), servizio a buffet</i>	56

## *Organizzatrice di "Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini*

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA</b>	<b>p.</b>
Anna-Maria Kofler Gall	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	28
Brigitte Zöschg Hofer	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	28
Elisabeth Pichler Schroffenegger	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	29
Maria A. Moser Premstaller	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	31
Sieglinde Plattner Oberkofler	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	34
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>p.</b>
Lydia Sparber Messner	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	38
<b>DISTRETTO MERANO</b>		<b>p.</b>
Franziska J. Braunhofer Knoll	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	41
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>p.</b>
Monika Stocker Schwembacher	<i>"Merende contadine: sane e buone" e buffet contadini</i>	56



## Ambasciatrice dei prodotti agricoli

DISTRETTO BOLZANO		PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA	p.
Anna-Maria Kofler Gall		latte e latticini, erbe aromatiche	28
Margareth Silbernagl Mumelter		uva e vino	31
Margot Innerkofler Tezzele		mele, latte e latticini	31
Maria A. Moser Premstaller		cereali	31
Martha Joas Lobis		latte e latticini (formaggi), carne	32
Paula Lantschner Kompatscher		latte e latticini (yogurt)	34
Ricky Huber Ortler		mele, latte e latticini	34
DISTRETTO VALLE ISARCO			p.
Evelyn Gamper Oberhuber		latte e latticini	36
Lydia Sparber Messner		latte e latticini (formaggi), lamponi	38
DISTRETTO MERANO			p.
Gerti Auer Ladurner		mele, uva e vino	41
Johanna Tribus		mele	42
DISTRETTO VAL PUSTERIA			p.
A. Veronika Brunner Zingerle		latte e latticini	45
Elisabeth Bürger Patzleiner		latte e latticini (formaggi)	46
Elisabeth Kamelger Gruber		latte e latticini, erbe aromatiche, cereali	46
Emmi Hintner Zingerle		miele, latte e latticini, cereali, carne	47
Klara M. Mair Oberhofer		latte e latticini, cereali, carne, erbe aromatiche	48
Martina M. Irsara Stolzlechner		uova, patate	49
DISTRETTO BASSA ATESINA			p.
Siegried Stocker Lintner		latte e latticini	53
DISTRETTO VAL VENOSTA			p.
Christine Alber Viertler		mele e verdura	55
Elisabeth Heinisch Heinisch		lana di pecora: infeltrire	55
Monika Stocker Schwembacher		bacche (fragole), albicocche, amarene	56
Veronika Gander Kofler		lana di pecora: infeltrire	57



## *Il mio pane casereccio*

### **Di cosa hai bisogno?**

- ▶ 100 g di farina di frumento
- ▶ 400 g di farina di frumento integrale
- ▶ 500 g di farina di segale integrale
- ▶ 1 cucchiaio di finocchio
- ▶ 1 cucchiaino di zucchero
- ▶ 20 g di sale
- ▶ 1 cucchiaio di anice
- ▶ 1 cucchiaino di coriandolo
- ▶ 2 cucchiari di trigonella
- ▶ 1 cucchiaio di cumino
- ▶ 2 cucchiari di olio
- ▶ 50 g di lievito
- ▶ circa 1 L di acqua tiepida

Mischiate insieme le farine di frumento integrale e di segale integrale appena macinate e ponete in una ciotola. Macinate oppure pestate le spezie, aggiungete il sale e unitelo alla farina. Realizzate un buco al centro e preparate la biga liquida (Sbriciolate il lievito,

aggiungete un cucchiaino di zucchero e scioglietelo con l'acqua tiepida. Copritelo con un poco di farina e lasciate riposare coperto in un luogo tiepido per circa 15 minuti).

Passato il tempo, aggiungete l'acqua rimanente e l'olio, impastate bene fino ad amalgamare gli ingredienti ed ottenere un composto morbido ed elastico. Lavorate bene con un frullino o un cucchiaio da cucina fino a quando l'impasto sarà liscio e avrà fatto delle bolle. Cospargete di farina, coprite e lasciate riposare in un luogo tiepido per circa 45 minuti.

Dividete l'impasto con l'aiuto di una spatola e formate dei pani di forma rotonda. Ricopriteli di farina e lasciate riposare senza coprire su un telo oppure una teglia ben infarinata fino a quando l'impasto raddoppia di volume e si creano le crepe sulla superficie. Infornatelo in forno già caldo a 250-260 gradi.

*Ricetta: Docente per corsi di cucina e di pasticceria, Maria Stofner Gross*



A group of people, including women and a man, are gathered around a long wooden table outdoors, working on floral arrangements. They are focused on their tasks, with some holding flowers and others adjusting the arrangements. The background shows green foliage, suggesting a garden or park setting. The overall atmosphere is one of collaborative learning and craftsmanship.

# Artigianato e decorazione

- › Docente per corsi di artigianato
- › Docente per corsi di decorazione



## I nostri corsi di artigianato

*Fare a mano stimola  
la creatività*

---

I lavori fatti a mano sono sempre stati parte della cultura contadina. Lavorazione del feltro, lavori al tombolo o intaglio del legno sono alcune delle tecniche antiche di artigianato usate al maso. Quello che una volta era considerato una semplice attività della vita quotidiana, oggi è diventato un'arte.

Durante i corsi le contadine vi insegnano le tecniche antiche di artigianato artistico. Dai calzini per i costumi tipici sudtirolesi fino alle borse a mano – **la fantasia non conosce i limiti della creazione.**







## I nostri corsi di decorazione

### *Decorati dalla natura*

---

**La natura è essenziale in termini di estetica e bellezza.** Ispirate dalla natura, le contadine vi insegnano a creare bellissimi elementi decorativi con le loro mani. Le cose fatte a mano sono un regalo prezioso ed unico. Gli ingredienti necessari provengono dalla natura e vengono elaborati con cura dalle contadine durante i corsi di decorazione e così in futuro sarete voi stessi a rielaborarli.



## *Una ghirlanda variopinta* Tutto quello che proviene dal giardino

### Di cosa hai bisogno?

- ▶ “OASIS” anello per le ghirlande
- ▶ Forbici o coltello
- ▶ Fiori e foglie dal giardino (a seconda della stagione)

1. Mettete l’anello a mollo. Infilate nell’anello bagnato le foglie raccolte nel giardino.
2. Con il primo tipo di fiori (per esempio dalie) create un motivo uniforme, possibilmente a distanza regolare.
3. Continuate con altri fiori come rose, zinnie o echinacea, fino a quando la ghirlanda è completamente coperta. Controllate se la corona ha ancora spazi vuoti in cui si può vedere la schiuma floreale. Riempite questi spazi con altri fiori.
4. In caso i grandi fiori siano finiti, riempite la corona con i fiori più piccoli, come fiordaliso.

**Consiglio:** Se volete tenere la corona per un periodo più lungo, la schiuma floreale deve rimanere umida.

*Organizzatrice di visite guidate nei masi e negli orti,  
Rosmarie Mangger Walder*



## Docente per corsi di artigianato e di decorazione

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA</b>	<b>p.</b>
Edith G. Regele Ratschiller	<i>decorazione con materiali naturali (ghirlande)</i>	29
Elisabeth Matzoll Gallmetzer	<i>ricamo a punto croce e lavori all'uncinetto (sacchetti con le erbe)</i>	30
Mathilde Wieser Reichhalter	<i>cucire (Patchwork, indumenti per bambini), intrecciare con rami di nocciolo</i>	33
Monika Carli Battisti	<i>intrecciare con il salice (cesti, ghirlande, decorazioni per il giardino)</i>	33
Ricky Huber Ortler	<i>pittura sul vetro, bricolage con cera d'api e argilla</i>	34
Susanna Luggin Pfraumer	<i>lavori all'uncinetto (decorazioni per pasqua e Natale)</i>	35
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>p.</b>
Johanna Larcher Heidenberger	<i>decorazione con materiali naturali (fieno: ghirlande, figure), lavori all'uncinetto (coperte, berretti, pupazzi di peluche), decorazioni</i>	37
Maria Anna Ganthaler Hofer	<i>infeltrire (borse, addobbi, decorazioni, vestiti, bambole), tingere lana e seta con coloranti naturali</i>	38
<b>DISTRETTO MERANO</b>		<b>p.</b>
Rosina Öttl Kuen	<i>lavori all'uncinetto (ornamenti per i costumi tipici sudtirolesi), tappeti di stoffa, figure di fieno</i>	43
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>p.</b>
Bernadette Mohr Trojer	<i>cucire (lavori di riparazione), decorazione con materiali naturali (composizioni floreali)</i>	46
Elisabeth Kamelger Gruber	<i>decorazione con materiali naturali (fiori, fieno, legna, semi, corteccia), cucire e lavori a maglia (per i principianti)</i>	46
Maria Patzleiner Weitlaner	<i>lavori all'uncinetto (pizzi, addobbi, cuscini), lavori a maglia (calze per i costumi tipici sudtirolesi), corsi di cucito (cuscini, centrini)</i>	49
Martina M. Irsara Stolzlechner	<i>decorazione con materiali naturali (vasi, addobbi di muschio, figure di fune d'acciaio)</i>	49



<b>DISTRETTO BASSA ATESINA</b>		<b>p.</b>
Brigitte Unterhauser Matzneller	<i>decorazione con materiali naturali, addobbi (catenine, braccialetti), decorazioni per varie occasioni</i>	52
Rita Wolkan Amort	<i>infeltrire (cuscini, cappelli, borse), decorazioni (salice, larice, betulla)</i>	52
Sonia Schwienbacher Andreas	<i>ghirlande (composizioni floreali), decorazioni di argilla, calcestruzzo, cera</i>	53
Ulrike Pfraumer Tiefenthaler	<i>lavori all'uncinetto (borse e borsellini), cucire (coperte, cuscini)</i>	53
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>p.</b>
Agnes M. Troger Alber	<i>cucire (costumi tipici sudtirolesi, patchwork), infeltrire, lavori all'uncinetto e lavori a maglia (addobbi, cuscini, braccialetti, pupazzi di peluche)</i>	54
Anna Hofer Lechthaler	<i>decorazioni con materiali naturali (muschio, rami, fieno, lana, fune d'acciaio: ghirlande, composizioni floreali), modellare l'argilla</i>	54
Brigitta Trenkwalder Rinner	<i>intrecciare con il salice (ed altri materiali), scolpire nel cemento (oggetti per il giardino), decorazioni (ghirlande, cesti, vasi, cuori)</i>	54
Christine Alber Viertler	<i>infeltrire, lavori a maglia (calzini, scarpe, borse), intrecciare con il salice</i>	55
Hildegard Prieth Wallnöfer	<i>cucire (patchwork, coperte, cuscini), lavori all'uncinetto (calze per i costumi tipici sudtirolesi)</i>	56
Margit Obkircher Auer	<i>lavori a maglia ed di feltro (borse, pantofole di feltro "Potschen"), lavori all'uncinetto (calze per i costumi tipici sudtirolesi), bricolage</i>	56



# Cultura e natura

› Organizzatrice di visite guidate nei masi e negli orti

---



## Le nostre visite guidate nei masi e negli orti

### *Le mura piene di tradizioni*

---

**Se le mura potessero parlare**, ci avrebbero raccontato delle cose di cui saremmo rimasti molto sorpresi. Le nostre contadine offrono uno sguardo sul loro maso, giardino e campi di coltivazione. Durante una visita negli orti gli ospiti possono comprendere meglio che cosa significava vivere e lavorare al maso. **Ogni incontro diventa un'esperienza straordinaria**, un campo di sperimentazione in cui sono nascosti tanti segreti da scoprire.

## Organizzatrice di visite guidate nei masi e negli orti

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA</b>	<b>P.</b>
Anna-Maria Kofler Gall	<i>visite guidate nei giardini e negli orti di erbe, trasformazione di verdura e delle erbe, conservazione e moltiplicazione delle sementi</i>	28
Brigitte Zöschg Hofer	<i>visite guidate nei giardini, negli orti di erbe e al maso (maso arca)</i>	28
Christine Schrott Lageder	<i>visite guidate nei giardini e negli orti di erbe (erbe aromatiche e medicinali, vecchie varietà di verdura), impianto di essiccazione</i>	29
Jutta Tappeiner Ebner	<i>visite guidate agli orti (medicina tradizionale, cosmetici naturali, incenso, trasformazione delle erbe, trattamento Kneipp, Workshops, presentazioni)</i>	30
Margareth Silbernagl Mumelter	<i>visite all'azienda vinicola (cantina, degustazione del vino)</i>	31
Martha Joas Lobis	<i>visite guidate al maso (caseificio, spazio per la lavorazione di carne)</i>	32
Sieglinde Plattner Oberkofler	<i>visite guidate al frutteto e all'azienda vinicola</i>	34
Sofia Mur Gostner	<i>visite guidate negli orti (erbe e verdure biologiche, conservazione e moltiplicazione delle sementi), visite guidate al maso (animali)</i>	35
Susanna Luggin Pfraumer	<i>visite guidate (maso storico del secolo XV), visite agli orti (giardino contadino, conservazione e moltiplicazione delle sementi)</i>	35
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>P.</b>
Edith e Norbert Blasbichler	<i>visite guidate all'azienda agricola biologica (viticoltura, degustazione del vino)</i>	36
Rita Fischnaller von Unterrichter	<i>visite guidate al maso (maso storico del secolo XIII), visite ai giardini e al parco del castello</i>	39
<b>DISTRETTO MERANO</b>		<b>P.</b>
Erika Alber Mittelberger	<i>visite guidate al maso (forno, mulino), visite guidate agli orti (erbe aromatiche, verdura, conservazione e moltiplicazione delle sementi)</i>	41
Franziska J. Braunhofer Knoll	<i>visite guidate agli orti (cosmetici naturali, trasformazione di verdura e delle erbe, antiche varietà di pomodoro)</i>	41
Gerti Auer Ladurner	<i>visite guidate al frutteto e all'azienda vinicola, visite guidate al maso (un vecchio convento del secolo XIII)</i>	41



Priska Etzthaler Weger	<i>visite guidate agli orti (cosmetici naturali, conservazione e moltiplicazione delle sementi, trattamento Kneipp)</i>	43
Rosmarie Mangger Walder	<i>visite guidate agli orti (giardino con oltre 200 varietà di erbe aromatiche, conservazione e moltiplicazione delle sementi)</i>	43
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>p.</b>
Adelgunde Hofer Brunner	<i>visite guidate al maso (capre, miele e api), visite guidate agli orti (giardino contadino e campi coltivati)</i>	45
Elisabeth Trenker Oberhollenzer	<i>visite guidate al maso (pecore, degustazione dei formaggi, visita alla cappella), visite guidate agli orti (giardino e campi coltivati)</i>	47
Sabine Schrott	<i>visite guidate agli orti (conservazione e moltiplicazione delle sementi, escursioni sul tema "erbe aromatiche")</i>	50
Verena Lanz	<i>visite guidate agli orti (escursioni sul tema "formiche" per bambini)</i>	50
<b>DISTRETTO BASSA ATESINA</b>		<b>p.</b>
Ida Pichler von Elzenbaum	<i>visite guidate al maso (cantina, degustazione dei vini), visite guidate agli orti (parco con diversi tipi di alberi e fiori)</i>	52
Rita Wolkan Amort	<i>visite guidate alla piantagione del caffè (con la degustazione); lupino fogliuto</i>	52
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>p.</b>
Christine Alber Viertler	<i>Visite guidate al giardino contadino e piantagioni di mele</i>	55
Petra Gebert Tappeiner	<i>visite guidate al maso (maso storico del 1290, mulino, stalla, caseificio, specie di animali in via di estinzione)</i>	57





1



2



3



4

## *Polvere di rose*

### **L'effetto rilassante della rosa canina**

Hildegard von Bingen (1098 - 1179) chiamava la rosa la regina dei fiori e una “portatrice di buon umore”. Lei consigliava di portare la polvere sempre con sé per odorarla in situazioni di stress. “Perché la salvia consola e le rose rallegrano,” sapeva già Hildegard von Bingen.

#### **1. Di cosa hai bisogno?**

- ▶ petali di rosa profumati
- ▶ foglie di salvia
- ▶ mortaio
- ▶ piccolo contenitore per conservare la polvere

2. I petali di rosa profumati devono essere raccolti il mattino presto, prima dell'alba. Il contenuto di olio essenziale diminuisce con l'aumento della temperatura durante il giorno. Asciugate i petali di rosa su un panno oppure usando un setaccio. Raccogliete la salvia e ponetela su una struttura in legno coperta con la garza. Le foglie e i fiori possono essere essiccati all'aperto, ma non esponeteli direttamente al sole.

3. Non appena le foglie e i fiori siano essiccati, possono essere conservati sigillati. Per la protezione contro le tarme i sacchetti sigillati possono rimanere nel freezer per circa 24 ore. A seconda del bisogno, schiacciate i petali di rosa e le foglie di salvia con un pestello fino ad ottenere la polvere: mischiare due terzi di polvere di rosa con un terzo di polvere di salvia.

4. La polvere può essere conservata in un vasetto di vetro o una piccola lattina.

*Organizzatrice di visite guidate nei masi e negli orti,  
Jutta Tappeiner Ebner (secondo Hildegard von Bingen)*

Con le contadine

**imparare - crescere - vivere**

COOPERATIVA SOCIALE



LE CONTADINE  
**Assistenza  
Bambini**



LE CONTADINE  
**Assistenza  
Anziani**



## Il vostro bambino in ottime mani!

**Assistenza all'infanzia a contatto con la natura!**

### Il nostro servizio:

- Servizio "Tagesmutter"
- Assistenza durante l'estate
- Assistenza bambini in occasione di particolari eventi come matrimoni, fiere e feste.

## Non solo curati bene, ma assistiti con affetto

**Qualcosa di veramente speciale!  
Sentirsi a casa!**

### Il nostro servizio:

- L'accoglienza degli anziani nella famiglia ospitante per mezza giornata o giornata intera
- Assistenza durante i fine settimana o durante il periodo delle vacanze
- Assistenza temporanea post-ospedaliera

**Ulteriori informazioni:** tel. 0471 999 366  
info@kinderbetreuung.it | www.kinderbetreuung.it

**Coordinatrice:** Maria Egger | tel. 366 676 36 81

**Ulteriori informazioni:** tel. 0471 999 366  
info@seniorenbetreuung.it | www.seniorenbetreuung.it

**Coordinatrice:** Monika Maschik | tel. 329 702 57 92

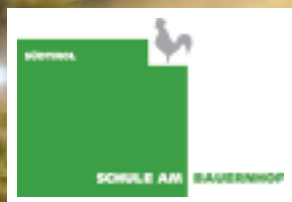


# La fattoria didattica

**Divertente. Emozionante. Istruttiva.**

**La fattoria didattica significa esperienza, comprensione e apprendimento.** L'aula viene sostituita con una lezione all'aria aperta, nella stalla, nel fienile e sul prato. Così viene illustrato in maniera giocosa il rapporto tra l'agricoltura e l'ambiente e inoltre viene rafforzata la consapevolezza per i prodotti agroalimentari di qualità.

I bambini possono per il resto della loro vita trarre vantaggio da questa esperienza al maso.



## Organizzatrice/Organizzatore di "Fattoria didattica"

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>PER UNA DESCRIZIONE PIÙ DETTAGLIATA DELLE ATTIVITÀ APRITE LA PAGINA GIUSTA</b>	<b>S.</b>
Alexander Bisan	<i>malga didattica: formiche, geologia, fuoco, sentire il bosco, animali d'inverno</i>	28
Brigitte Zöschg Hofer	<i>maso arco: specie di animali in via di estinzione, grano e pane, pecora e lana</i>	28
Fabian Plattner	<i>azienda lattiero-casearia: latte, grano e pane, patate, bosco</i>	30
Marianna Pechlaner Fink	<i>azienda lattiero-casearia: latte, piccoli animali, bosco e lagna</i>	32
Nadia Schieder Ruggeri	<i>centro equestre: educazione attraverso il contatto con gli animali</i>	33
Sonja Stofner Moser	<i>allevamento del bestiame: pecora e lana, patate, erbe aromatiche</i>	35
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>S.</b>
Anneliese Egger Meßner	<i>azienda lattiero-casearia: patate, erbe, uva, mele</i>	36
Evelyn Gamper Oberhuber	<i>azienda lattiero-casearia: latte, animali</i>	36
Karin Wieser Kofler	<i>allevamento del bestiame: pecora e lana, animali: cavalli, api</i>	37
Konrad Senn	<i>azienda lattiero-casearia: latte, vecchie macchine agricole</i>	37
Lydia Sparber Messner	<i>azienda lattiero-casearia: latte, formaggio; lamponi</i>	38
Marianne Kogler Wieser	<i>allevamento di pecore: pecora e lana</i>	39
Rosamunde Braunhofer	<i>azienda lattiero-casearia: latte, api, pecora e lana, patate</i>	39
Veronika Obexer Leitner	<i>azienda lattiero-casearia: latte, piccoli animali</i>	40
<b>DISTRETTO MERANO</b>		<b>S.</b>
Günther Platzgummer	<i>azienda frutticola: coltivazione biologica (mele, albicocche); animali: insetti, lama</i>	42
Rosina Öttl Kuen	<i>azienda lattiero-casearia: latte, grano e pane, coltivazione delle mele</i>	43
Sabine Weifner Alber	<i>azienda lattiero-casearia: latte, grano e pane</i>	44
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>S.</b>
Agatha Taschler Walder	<i>azienda lattiero-casearia: latte, grano e pane, uova, animali</i>	45
Elisabeth Bürger Patzleiner	<i>azienda lattiero-casearia: latte, formaggio, capre</i>	46



Josef Jud	<i>azienda lattiero-casearia: agricoltura ieri e oggi, latte, api</i>	47
Josef Huber	<i>lavorazione e trasformazione delle erbe aromatiche, archeologia</i>	48
Maria Hofer Burgmann	<i>azienda lattiero-casearia: latte, bosco e legna</i>	48
Maria Th. Taschler Ebenkofler	<i>azienda lattiero-casearia: latte, grano e pane, animali piccoli</i>	49
Rosamaria Durnwalder Steiner	<i>azienda lattiero-casearia: latte, animali</i>	50
Willi Gasser	<i>azienda frutticola: coltivazione biologica (mele, uva)</i>	51
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>S.</b>
Christine Alber Viertler	<i>azienda frutticola: coltivazione delle mele, pecora e lana, castagne</i>	55
Helga Habicher Marth	<i>azienda lattiero-casearia, grano e pane, latte</i>	55
Petra Gebert Tappeiner	<i>azienda lattiero-casearia/maso arca: specie di animali in via di estinzione</i>	57



## Alexander Bisan

Organizzatore di...  
 > “malga didattica”

**Malga M.S. Pietro** è la prima “malga didattica” certificata in Alto Adige.

La malga offre un programma variegato: **La formica rossa:** scoprirete la vita delle formiche. **Geologia – uno sguardo nella storia della terra:** un’escursione al canyon Bletterbach (Rio delle Foglie). **Lo splendore della fiamma:** Conoscerete la storia del fuoco e dei pericoli a esso legati. **Animali in inverno:** partirete per un’escursione con le ciaspole! **Sentire il bosco:** userete tutti i vostri sensi! **Comunità e comunicazione:** Imparerete a comunicare in modo più chiaro e rispettoso. **Alimentazione sana ed equilibrata.**

Malga M.S. Pietro, Pietralba 5,  
 39050 Nova Ponente  
 tel. 329 656 56 55  
[info@naturheilt.it](mailto:info@naturheilt.it)  
[www.naturheilt.it](http://www.naturheilt.it)



## Anna-Maria Kofler Gall

Docente per...  
 > corsi di cucina ed pasticceria  
 Ambasciatrice di...  
 > prodotti agricoli  
 Organizzatrice di...  
 > “merende contadine: sane e buone”  
 e buffet contadini  
 > visite guidate nei masi e negli orti

**Buongustai:** Da me imparerete a preparare il miele di abete o dente di leone e diversi sciroppi di erbe e fiori di sambuco. Vi preparerò volentieri un buffet ricco di merende buone delle “merende contadine: sane e buone”.

**Varietà di verdure di colori diversi:** vi mostrerò il mio giardino nelle quattro stagioni. In primavera vi parlerò della semina e piantumazione. In estate e autunno vi spiegherò i metodi della coltivazione mista, la conservazione e moltiplicazione delle sementi.

Maso Kronlechnerhof,  
 Via San Valentino 67, 39056 Nova Levante  
 tel. 0471 610 277 / 342 132 18 41  
[info@kronlechnerhof.com](mailto:info@kronlechnerhof.com)  
[www.kronlechnerhof.com](http://www.kronlechnerhof.com)



## Brigitte Zöschg Hofer

Organizzatrice di...  
 > “merende contadine: sane e buone”  
 e buffet contadini  
 > visite guidate nei masi e negli orti  
 > Fattoria didattica

**Avete mai sentito di un maso arca?** Nel caso contrario dovrete farmi visita al maso Stegerhof dove mi prendo cura di molte specie di animali in via di estinzione come ‘Pusterer Sprinzen’ (mucca della Val Pusteria), pecora giurassica o racka ungherese. Qui conoscerete da vicino i nostri animali, **preparerete il pane**, scoprirete i diversi modi di **lavorazione di lana** e riceverete informazioni sui diversi **tipi di erbe aromatiche.**

Nella mia offerta c’è anche il **buffet con pietanze regionali.** A richiesta offro anche il servizio di catering.

Maso Stegerhof, Via Campitello 17,  
 39050 San Genesio Atesino  
 tel. 0471 340 051 / 333 356 20 74  
[stegerhof-kampidell@rolmail.net](mailto:stegerhof-kampidell@rolmail.net)  
[www.stegerhof-kampidell.com](http://www.stegerhof-kampidell.com)



## Christine Schrott Lageder

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**Tutto sulle erbe:** al nostro maso si coltivano diversi tipi di verdura, bacche ed erbe aromatiche seguendo gli standard della coltivazione biologica. Qui troverete **oltre 50 tipi diversi di erbe aromatiche e medicinali**. Le nostre erbe vengono raccolte durante il tempo balsamico e trasformate usando un **impianto di essiccazione**. Vi spiego volentieri che cosa considerare durante **la semina** delle erbe e delle verdure e in quale **fase lunare** conviene piantarle.

Da maggio a ottobre ogni venerdì alle 16:00 viene organizzata una visita guidata negli orti in lingua tedesca. Le visite in lingua italiana hanno luogo in luglio ed agosto ogni venerdì alle 16:00.

Maso Oberpallwitzerhof,  
Via Rosengarten 28, 39040 Barbiano  
tel. 0471 653 111 / 333 238 86 32  
oberpallwitzerhof@bb44.it  
www.oberpallwitzerhof.com



## Edith G. Regele Ratschiller

Docente per...

› corsi di cucina e di pasticceria  
› corsi di artigianato e decorazione

**Viaggio culinario in Alto Adige!**

Avete sempre voluto saper preparare deliziosi **piatti altoatesini** secondo le **ricette tradizionali**? Vi insegnerò volentieri a cucinare le nostre specialità regionali in modo facile e piacevole: dai canederli saporiti e piatti tipici (per esempio “Stockfischgröstel”), allo strudel di mele, “Scheiterhaufen” e “Zelten”.

Durante i **cooking show** cucinerò i **piatti tipici sudtirolesi**.

Scambio volentieri il mio cucchiaino di cucina con una **cesoia e un filo metallico!** Insieme possiamo preparare le bellissime ghirlande e decorazioni per la tavola con materiali naturali.

Maso Kreuzwegerhof, Via A. Hofer Str. 2,  
39010 Nalles  
tel. 0471 678 646 / 338 315 06 46  
info@kreuzwegerhof-nals.it  
www.kreuzwegerhof-nals.it



## Elisabeth Pichler Schroffenegger

Docente per...

› corsi di cucina e di pasticceria  
Organizzatrice di...

› “Merende contadine: sane e buone”  
e buffet contadini

**Il modo per conservare l'estate e l'autunno:**

Vi spiegherò i metodi di **conservazione di frutta e verdura**, la produzione delle marmellate e succhi di frutta e la **preparazione del pane** – la mia passione più grande. Da me imparerete come preparare un buffet contadino così come spuntini e **merende sani** e nutrienti. Durante i **cooking show** cucinerò i **piatti tipici sudtirolesi**.

**State organizzando una festa?** Vi preparerò volentieri un buffet con i prodotti regionali fatti in casa.

Maso Hochklaushof, Hochklaus 2,  
39053 Cornedo all'Isarco  
tel. 0471 353 126 / 347 366 56 84  
hochklaushof@gmail.com





## Elisabeth Matzoll Gallmetzer

### Docente per...

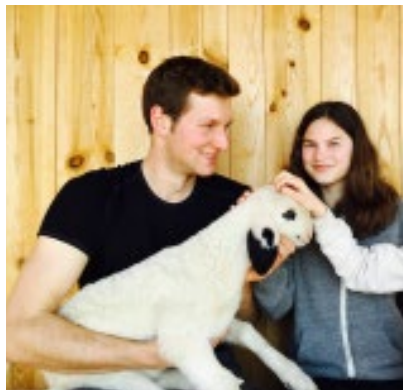
- > corsi di cucina e di pasticceria
- > corsi di artigianato e decorazione

**Pacchetto vacanza al maso Bachnerhof:** rilassamento e presentazioni sulla **trasformazione e conservazione del latte** ed altri prodotti locali.

**Le vere delizie vanno conservate:** Vi mostrerò come trasformare frutta in marmellate e sciroppi. **Le erbe e i fiori** possono essere usati per preparare il sale, lo zucchero e la gelatina! Qui potrete assaggiare la gelatina di abete, salvia o violetta. Durante una degustazione di yogurt e formaggi freschi del maso vi spiegherò le tecniche della loro trasformazione.

**Lavori di artigianato in una stube contadina:** Preparate con me un **lavoro a punto croce!** I corsi si svolgono tra novembre ed aprile (8-12 persone).

Maso Bachnerhof, Unterwinkl 2,  
39050 Monte San Pietro/Nova Ponente  
tel. 0471 615 163  
info@bachnerhof.it  
www.bachnerhof.it



## Fabian Plattner

### Organizzatore di...

- > Fattoria didattica

**Agricoltura è il futuro:** al nostro maso potrete scoprire diversi aspetti dell'agricoltura e sperimentare una vera vita contadina. Cogliete l'occasione per immergervi nello stile di vita rurale sudtirolese!

**Un programma variegato: dal fieno alla mucca, coltivazione delle patate, dal chicco di grano al filone pronto, la storia dell'agricoltura, trasformazione di frutta e le visite al bosco.**

A richiesta offriamo anche un programma interessante di una durata di 3-4 ore alle scuole, gruppi organizzati e turisti. A seconda della stagione potrete degustare i prodotti di qualità oppure preparare i piatti tipici sudtirolesi.

Maso Haflingerhof, Pittertschol 2,  
39050 San Genesio  
tel. 0471 354 311 / 348 172 04 16  
info@haflingerhof.it  
www.haflingerhof.it



## Jutta Tappeiner Ebner

### Organizzatrice di...

- > visite guidate nei masi e negli orti

**“Xund's und Guat's” (“salutare e buono”) direttamente dal bosco o prato:** In quanto pedagoga delle spezie vi trasmetterò volentieri le mie vaste conoscenze delle erbe selvatiche. Inoltre, vi spiegherò il metodo della terapia idroterapica di Kneipp.

Organizzo **workshop, presentazioni e visite guidate** su diversi temi: **“Xund”:** piante autoctone utilizzate nella medicina tradizionale; **“Schian”:** tesori della natura per la nostra bellezza; **“Raachn”:** tradizioni e costumi legati alla fumigazione dell'incenso; **“Guat”:** delizie culinarie a base di erbe selvatiche.

Offro anche trattamenti benessere con erbe selvatiche. Inoltre, vi insegnerò a preparare cosmetici naturali, pomate, acque profumate e incensi a base di erbe locali.

Maso Bacherhof, Via Gebreid 10 A,  
39010 Nalles  
tel. 333 898 86 38  
bacherhof@gmail.com  
www.kräutererbe.it



## Margareth Silbernagel Mumelter

Ambasciatrice di...

› prodotti agricoli

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

### Dall'uva al piacere di degustare il vino:

Il nostro maso si estende sui vigneti di Santa Maddalena e Santa Giustina a Rencio. Vi invito a fare una passeggiata attraverso i **vigneti** e la nostra **cantina storica** durante la quale vi svelerò i segreti della produzione del vino. Infine, vi inviterò a degustare i nostri vini (le visite alla cantina con la degustazione si svolgono tra la Pasqua e il giorno di tutti i Santi).

**Varietà di pomodori:** La mia passione più grande è la coltivazione dei pomodori. Al nostro maso vengono coltivati **oltre 30 diversi tipi di pomodoro** di colori e dimensioni differenti.

Maso Griesbauerhof, Via Rencio 66,  
39100 Bolzano  
tel. 0471 973 090 / 338 613 78 80  
info@griesbauerhof.it  
www.griesbauerhof.it



## Margot Innerkofler Tezzele

Ambasciatrice di...

› prodotti agricoli

**Curiosità sulla mela:** Volete sapere la provenienza e la storia della mela, la sua coltivazione, i diversi modi di trasformazione e le sostanze che contiene? Grazie alla mia esperienza durante gli ultimi anni vi posso raccontare tante informazioni sulla mela da tutto il mondo.

Vi offrirò uno sguardo sulla **coltivazione delle mele nelle quattro stagioni**.

Oltre alla **degustazione delle mele** e succhi al mio maso a Laives o altrove, vado anche nelle scuole per raccontare delle curiosità sui diversi tipi di mela e di latte.

Via Stazione 10A,  
39055 Laives  
tel. 0471 953 761 / 333 364 55 88  
innermargot@gmail.com



## Maria A. Moser Premstaller

Ambasciatrice di...

› prodotti agricoli

Organizzatrice di...

› “Merende contadine: sane e buone”  
e buffet contadini

### Pane dal forno a legna tradizionale in mattoni:

Visitateci al maso per respirare l'aria fresca di montagna e godervi le viste spettacolari sulla Val Sarentino. La mia famiglia ormai da generazioni prepara il pane in un forno a legna tradizionale in mattoni.

Preparerete con me diversi tipi di pane come ad esempio “Bauernbreatl” (un tipico pane contadino); vi spiegherò volentieri le tecniche di trasformazione di grano. Aspetto tutti gli interessati!

**Avete bisogno di un buffet ricco o una merenda contadina?** Recatevi da me! Preparo volentieri pane con diversi tipi di paté fresco ed altri spuntini saporiti.

Maso Botenhof, Stetto 16,  
39058 Val Sarentino  
tel. 0471 623 476  
info@botenhof.com  
www.botenhof.com



## Maria Stofner Gross

Docente per...

> corsi di cucina e di pasticceria

**Conoscere la storia e le tradizioni della Val Sarentino durante un corso di cucina:**

Potrete fare con me!

Le mie specialità sono i **piatti tipici contadini**: vi insegnerò volentieri come può essere utilizzato al meglio il **grano saraceno, dalla preparazione del pane** (pane integrale, pane di faro, ciambelle) a quella dei dolci lievitati, fino alla loro decorazione (**torte** di arancio, castagne, noci e frutta con diversi tipi di riempimento e glassa).

Tra settembre e giugno visiterò anche volentieri casa vostra, le cucine delle scuole, asili, associazioni o alberghi.

Maso Lutzhof, San Martino 5,  
39058 Val Sarentino  
tel. 346 078 54 34  
fam.gross@rolmail.net



## Marianna Pechlaner Fink

Organizzatrice di...

> Fattoria didattica

**Una visita alla stalla:** Al maso Untertrotnerhof, un'azienda agricola specializzata nella **produzione lattiero-casearia**, potrete respirare l'aria fresca di montagna e vivere da vicino la vita contadina.

Insieme visiteremo la stalla con le nostre mucche, vitelli, dispensa del latte e il fienile. Qui imparerete come mungere una mucca o quali differenze ci sono tra i diversi modi del taglio del fieno. Nella piccola stalla incontrerete conigli e galline, invece nel garage potrete dare uno sguardo alle macchine agricole. Vi spiegheremo volentieri l'uso dell'**impianto per la trasformazione di legna**. Inoltre, potremo preparare insieme un **"Muas"** saporito o battere il **burro!**

Maso Untertrotnerhof, Via Mayr-Nusser 8,  
39054 Soprabolzano/Renon  
tel. 0471 345 498  
info@untertrotnerhof.com  
www.untertrotnerhof.com



## Martha Joas Lobis

Ambasciatrice di...

> prodotti agricoli

Organizzatrice di...

> visite guidate nei masi e negli orti

**Uno sguardo nella lavorazione del latte e della carne:** La mia azienda agricola è composta da un caseificio e uno spazio per lavorazione della carne. La visita finirà con una degustazione!

**Formaggi in tutte le variazioni!** La mia famiglia si specializza nel settore lattiero-caseario a partire dagli anni '90. Produciamo formaggi morbidi, freschi e formaggi di latte vaccino crudo, ma anche quelli a base d'olio e dello yogurt. Durante la vostra visita vi spiegherò i passi importanti del processo di caseificazione.

**Specialità di carne:** Trasformiamo anche la nostra carne bovina e suina nella pancetta, salsicce e salami. Le visite guidate hanno luogo da novembre ad aprile.

Maso Erschbaumerhof,  
Via Gasterer 2,  
39054 Auna di Sotto/Renon  
tel. 0471 359 117





## Mathilde Wieser Reichhalter

### Docente per...

- › corsi di cucina e di pasticceria
- › corsi di artigianato e decorazione

**Piatti tradizionali:** Avete sempre voluto cucinare i **piatti tipici altoatesini**? Dovete venire da me! Durante i miei corsi di cucina ognuno troverà qualcosa di interessante!

**Corsi di cucito!** Sei un principiante e vuoi imparare a cucire oppure un esperto alla ricerca di nuove idee? Vi spiegherò volentieri **diverse tecniche di cucito** e vi darò consigli utili. Da me potrete preparare **le borse, il patchwork, indumenti per bambini**, cuscini, e tanto altro ancora – l'arte di creazione non conosce i limiti! Organizzo anche il **corso di intreccio**, durante il quale prepareremo bellissimi cestini di ramo di nocciolo.

Maso Neuhäuslhof, Via Avigna 21,  
39050 San Genesio/Avigna  
tel. 0471 350 138 / 340 662 95 31  
mathildew1959@gmail.com



## Monika Carli Battisti

### Docente per...

- › corsi di artigianato e decorazione

Intrecciate con me diversi **oggetti con il salice** come cesti, addobbi per la porta d'ingresso, ghirlande, decorazioni per il giardino (viticci), figure e lampioni. Insieme a me potrete anche preparare gli addobbi natalizi e quelli pasquali.

I corsi di intreccio vengono organizzati tutto l'anno; la registrazione deve essere effettuata almeno con tre settimane di anticipo. I partecipanti devono portare con sé gli utensili necessari, come una cesoia e un coltellino.

Via dell'Olmo 9/a,  
39057 S. Michele/Appiano  
tel. 338 634 83 16  
weidenflechten16@gmail.com



## Nadia Schieder Ruggeri

### Organizzatrice di...

- › Fattoria didattica da Autunno 2017

**Il ciclo annuale all'esempio dell'allevamento dei cavalli!** Al nostro maso "Zu Zieg" potrete migliorare le vostre abilità sociali ed imparare le dinamiche del gruppo andando a cavallo e giocando!

Divertimento puro! Qui conoscerete i nostri cavalli (giumente e puledri), asini e cani. A partire dall'autunno 2017, le cavalle verranno munte e il loro latte potrà essere gustato. Durante una visita al nostro **orto** riceverete delle informazioni utili sull'alimentazione sana e sulla provenienza dei nostri prodotti alimentari. Vi racconteremo anche delle antiche **tradizioni legate al tetto di paglia** del nostro fienile e la storia dell'allevamento di cereali. Un'offerta unica e su misura per le esigenze di tutti, adatta ad ogni stagione dell'anno!

Azienda Agricola Zu Zieg, Via Catinaccio 28,  
39040 Siusi allo Sciliar/Castelrotto  
tel. 347 238 15 66  
info@landgut-ziug.it  
www.landgut-ziug.it



## Paula Lantschner Kompatscher

Ambasciatrice di...  
 > prodotti agricoli

**La vita al maso:** Abito con la mia famiglia su un piccolo stabilimento lattiero-caseario. Ogni giorno lavoro in mezzo alla natura. Attribuisco grande importanza all'alimentazione sana e **prodotti fatti in casa**, che possono assaggiare anche i nostri ospiti. Particolarmente gradita è il nostro **latte fresco**. Al maso mi occupo della produzione e trasformazione del **latte** – uno dei prodotti di qualità più preziosi in Alto Adige. Soprattutto per gli **amanti dello yogurt** sono la persona giusta da cui recarsi!

Durante il progetto scolastico **“latte a scuola”** e degustazioni di prodotti regionali – particolarmente di prodotti lattiero-caseari-vi trasmetterò volentieri le mie conoscenze.

Maso Funtnatscherhof, Via Sciliar 35,  
 39050 Fiè allo Sciliar  
 tel. 0471 725 118 / 333 346 96 44  
 info@funtnatscherhof.it  
 www.funtnatscherhof.it



## Ricky Huber Ortler

Ambasciatrice di...  
 > prodotti agricoli  
 Docente per...  
 > corsi di artigianato e decorazione

**Volete saperne di più sulla frutta e sul latte?** Al mio maso potrete conoscere i metodi di coltivazione e lavorazione delle mele. In quanto vera ambasciatrice dei prodotti agricoli, visiterò volentieri anche le vostre scuole.

**Disegnare, decorare e fare bricolage:** Mi occupo volentieri di lavori con la **cera d'api**.

I pannelli a nido d'ape sono ideali per preparare le candele al miele e i ciondoli. Preparerete con me **oggetti di argilla** o piatti in ceramica personalizzati per il vaso dei fiori o la porta d'ingresso. Vi darò anche consigli utili per la preparazione del **vetro dipinto**, ad esempio le palle di vetro.

Via della Croce 9B,  
 39057 Appiano  
 tel. 0471 660 214 / 338 771 39 54  
 ricky.ortler@gmail.com



## Sieglinde Plattner Oberkofler

Organizzatrice di...  
 > “Merende contadine: sane e buone”  
 e buffet contadini  
 > visite guidate nei masi e negli orti

**Servizio a buffet: prodotti salutari provenienti direttamente dal maso.** Trasformo volentieri prodotti regionali nelle leccornie per ogni tipo di festa o manifestazione. I piatti tipici sudtirolesi fanno parte di un buffet contadino. Nella realizzazione delle **“merende contadine: sane e buone”** vengono utilizzati solamente prodotti di altissima qualità.

**Visite guidate nei masi e negli orti:** Il nostro maso Paschghof sopra Bolzano è un'azienda vitivinicola. Ogni visita è conclusa con degustazione dei nostri prodotti.

Maso Paschghof, Via Rafenstein 24/l,  
 39100 Bolzano  
 tel. 0471 300 458 / 339 698 13 26  
 paschghof@ymail.com



## Sofia Mur Gostner

Organizzatrice di...

> **visite guidate nei masi e negli orti**

**Visite guidate negli orti:** in mezzo alla natura! Al mio maso Huberhof mi occupo dell'agricoltura biologica. Vi darò volentieri consigli utili per la **lavorazione** di verdure ed erbe e vi spiegherò le tecniche della **conservazione e moltiplicazione delle sementi**. Nel mio orto troverete anche diversi tipi di verdure invernali come pastinaca, cavoli e rape. Alla fine della visita potrete battere il burro alle erbe, preparare il sale o lo yogurt!

**Visite guidate al maso:** Il nostro maso è una delle più antiche tenute a Fiè. Vi parlerò volentieri dell'allevamento dei nostri animali (mucche, pecore, maiali) e delle razze diverse.

Le visite possono essere organizzate su appuntamento da giugno a settembre.

Maso Huberhof, Via del Castello 10,  
39050 Fiè allo Sciliar  
tel. 0471 725 094  
info@huber-hof.com  
www.huber-hof.com



## Sonja Stofner Moser

Organizzatrice di...

> **Fattoria didattica**

**Adatto ai bambini e divertente!** Al nostro maso Schmiedlhof a Sarentino viene offerto un programma unico tutto l'anno!

Nell'offerta: **Tutto sulle patate:** Potrete piantare, raccogliere e degustare le patate! **Timo, achillea e verbasco - tesori della natura:** Imparerete tutto sulle erbe aromatiche e quelle selvatiche. **Il maso con tutti i sensi:** trasformatevi anche voi nei piccoli contadini! **Dalla pecora alla lana:** potrete dare da mangiare alle pecore, conoscere diverse razze ovine, lavare la lana e conoscere le tecniche di cardatura. **“Le prelibatezze del maso - sano e buono”:** una campagna di sensibilizzazione per i prodotti sani contadini.

Maso Schmiedlhof, Riobianco 6,  
39058 Val Sarentino  
tel. 349 254 31 30  
info@schmiedl.it  
www.schmiedl.it



## Susanna Luggin Pfraumer

Docente per...

> **corsi di artigianato e decorazione**

Organizzatrice di...

> **visite guidate nei masi e negli orti dall'Inverno 2017**

**Con un ago in mano:** usando la tecnica di lavorazione all'uncinetto, prepareremo diversi **elementi decorativi natalizi e pasquali** (4 - 8 partecipanti). Offro anche corsi di preparazione di **manufatti devozionali**. Per la loro preparazione serve non solo agilità nelle dita ma anche tanta pazienza.

**Se le mura potessero parlare:**

Durante la **visita guidata** al nostro **maso antico** scoprirete oggetti interessanti molto antichi. Anche il nostro **orto** merita una visita.

Via Lahnbauer 3,  
39052 Villa di Mezzo/Caldaro  
tel. 0471 964 695 / 333 735 93 06  
johannes.pfraumer@rolmail.net





## Anneliese Egger Meßner

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica

### Sapere da dove proviene il cibo sano!

Ormai da anni accogliamo le classi scolastiche al nostro maso Burgerhof a Bressanone. Offriamo diverse attività creative ed educative a cui potete attivamente partecipare tutto l'anno!

A seconda della stagione, potrete piantare **patate** e cipolle e raccoglierle in autunno oppure seminare frutta e **verdura** che vengono poi raccolti e trasformati in succhi **d'uva** e **di mela** sani e saporiti!

Abbiamo anche mucche, vitelli, galline, gatti, un cane e lepri a cui potrete dare da mangiare o accarezzare.

Maso Burgerhof, Pian di sotto 1,  
39042 Bressanone  
tel. 0472 831 521 / 340 119 33 19  
messner.burgerhof@gmail.com



## Edith e Norbert Blasbichler

Organizzatori di...

› visite guidate nei masi e negli orti

### Una visita al maso biologico con la degustazione!

Il nostro maso Radoarhof a Velturmo è situato direttamente sul sentiero delle castagne nella Valle Isarco. Vi porteremo a fare una gita attraverso la nostra **cantina vinicola e distilleria** del maso, spiegheremo l'allevamento del bestiame, il ciclo di **coltivazione biologica di frutta e viticoltura biodinamica**. In programma anche la degustazione dei vini.

Il maso si occupa anche della produzione di **grappe e liquori** a base di frutta (pere, prugne, mela cotogna, castagne).

La degustazione ha luogo in una sala con 50 posti a sedere. Possono iscriversi tutti gli interessati, anche i gruppi specializzati.

Maso Radoar-Hof, Pedratz 1,  
39040 Velturmo  
tel. 0472 855 645  
info@radoar.com  
www.radoar.com



## Evelyn Gamper Oberhuber

Ambasciatrice di...

› prodotti agricoli

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica da Gennaio 2017

**Perché il latte?** In quanto esperta nel settore lattiero-caseario, vi spiegherò con passione delle curiosità su questo bene prezioso! Nella mia offerta ci sono **presentazioni e degustazioni** dei prodotti lattiero-caseari, durante le quali scoprirete le diverse **tecniche di lavorazione** del latte come produzione di burro, yogurt o ricotta.

Il maso **Kassinghof (un'azienda lattiero-casearia)** è anche una fattoria didattica. Ci dedichiamo all'allevamento di bestiame da latte e dei vitelli. Qui potrete visitare le stalle, conoscere gli animali del maso, degustare diversi prodotti lattiero-caseari, fare lo yogurt e battere il burro come quello "della nonna"!

Maso Kassinghof, Vicolo Gries 10,  
39040 Varna  
tel. 328 831 27 37  
evelyn\_gamper@yahoo.de



## Johanna Larcher Heidenberger

### Docente per...

- › corsi di cucina e di pasticceria
- › corsi di artigianato e decorazione

**Pane dal forno antico:** Al maso Rechtlechnerhof vi insegnerò a fare il pane secondo la ricetta antica, iniziando dal impastare la massa e fare le pagnotte fino a fare il fuoco e infornarle!

**Libera la tua creatività!** La mia grande passione sono i **corsi di artigianato** con **materiali naturali** come corteccia, lichene, muschio e **fieno**. Insieme potremo preparare decorazioni per pareti e porte d'ingresso, ghirlande, figure di fieno, addobbi, cornici per quadri e tanto altro ancora! Organizzo anche **corsi di uncinetto** durante i quali faremo i set da tavola, berretti (i cosiddetti "Beanies") o pupazzi di peluche.

Maso Rechtlechnerhof 46A,  
39040 Varna/Scaleres  
tel. 0472 853 565 / 349 312 14 54  
johanna.larcher@bb44.it



## Karin Wieser Kofler

### Organizzatrice di...

- › Fattoria didattica dal 2017

Il nostro maso Tschafingerhof si trova nel centro di Tunes. Disponiamo di 20 pecore, 25 polli, 9 cavalli ed alcuni alveari.

**Sperimentare la vita quotidiana al maso: prendersi cura degli animali!** Con noi potrete vivere lo stile di vita rurale: vi faremo vedere il nostro ovile, impareremo quanta lana produce una pecora, daremo da mangiare alle galline e faremo visita ai nostri cavalli.

Se non ci fossero le **api**, la produzione di frutta e verdura calerebbe in modo permanente. Vi spiegherò il ruolo dell'ape nella produzione agricola e la produzione della propoli, vi farò vedere il favo e degustare il miele.

Maso Tschafingerhof, Via Tunes 22,  
39049 Tunes/Vipiteno  
tel. 338 750 10 44  
wieserkoflerkarin@gmail.com



## Konrad Senn

### Organizzatore di...

- › Fattoria didattica

**Non c'è niente di più bello che essere un contadino.** Questo è il motivo per cui voglio trasmettere agli altri tutta la mia passione per gli animali e per l'ambiente.

Al mio maso Neuheushof imparerete a capire il ciclo della natura e la produzione di diversi prodotti alimentari contadini. Vengono discussi i seguenti argomenti: il **"percorso del latte"**: scoprirete diversi modi di trasformazione del latte. **Benessere degli animali:** conoscerete gli animali in via di estinzione come "Villnösser Brillenschaf" (la **pecora** con gli occhiali della **Val di Funes**) o "Passeirer Gebirgsziege" (**Capra della Passiria**). Nel nostro lavoro quotidiano usiamo **metodi di lavoro moderni e quelli di una volta**. Al maso abbiamo le machine agricole antiche che potrete provare ad usare da soli.

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



## Lydia Sparber Messner

Ambasciatrice di...

> prodotti agricoli

Organizzatrice di...

> **“Merende contadine: sane e buone”  
e buffet contadini**

> **Fattoria didattica da Gennaio 2017**

Sono specializzata nel servizio di catering. Da me potrete ordinare le **“merende contadine: sane e buone”** o un classico **buffet contadino**. Nella mia offerta si trovano tra l'altro formaggi dal nostro caseificio e lo yogurt. In quanto pasticciera esperta, vi preparerò anche dolci e tante altre prelibatezze!

**Fattoria didattica:** I bambini potranno esplorare il maso, visitare la stalla e le mucche e impareranno le curiosità sul latte attraverso il gioco. **Ogni bambino potrà provare a preparare il formaggio** al nostro caseificio.

Maso Petrunderhof, Via Valentino 42,  
39040 Funes  
tel. 0472 840 393 / 340 853 70 62  
lydia\_petrunder@yahoo.de  
www.petrunderhof.com



## Maria Reichhalter Prader

Docente per...

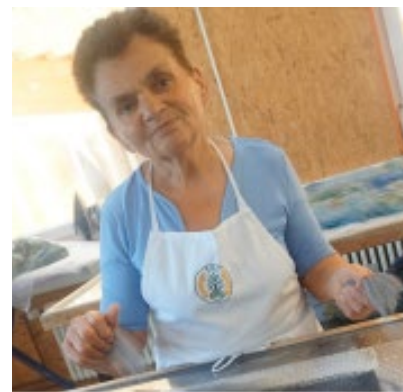
> corsi di cucina e di pasticceria

**Cucinare è la mia passione.** Da me riceverete i consigli dell'esperta! In quanto autrice di tanti libri culinari e referente del settore con molti anni d'esperienza, sono sicuramente la persona di riferimento giusta.

**Dall'antipasto al dessert:** Da me conoscerete i segreti della preparazione del pane ed altre specialità contadine di pasta lievitata, preparerete frittelle dolci e salate, burro e formaggi freschi, pasta e ravioli fatti in casa, torte, biscotti e vari dessert.

Su richiesta **cucino dal vivo** durante manifestazioni ed eventi.

Maso Wieshof, Albions 32,  
39040 Laion  
tel. 0471 655 745 / 348 541 96 55  
info@wieshof.it



## Maria Anna Ganthaler Hofer

Organizzatrice di...

> corsi di artigianato e decorazione

**Metodi di feltrare diversi:** La lavorazione del feltro offre tante opportunità di sviluppare le abilità pratiche! Feltrerò con voi stivali, pantofole, borse, cappelli per donna e uomo, cuscini, tappeti, fiori di feltro, guanti, scaldamuscoli, scarpe usando tecniche diverse e vi aiuterò a preparare diversi capi d'abbigliamento come gilè, top, tuniche e cinture, addobbi natalizi e pasquali, figure per presepi, decorazioni primaverili e tanto altro ancora!

**Tingere in modo naturale:** vi insegnerò come tingere **lana o seta** con i coloranti **naturali!** Usando questa tecnica proteggerete non solo il tessuto ma anche l'ambiente.

Maso Hauserhof, Durach 9,  
39040 Mareta  
tel. 0472 758 270  
marianne.ganthaler@outlook.com





## Marianne Kogler Wieser

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica da Gennaio 2017

Al nostro maso Wastner a Stilves alleviamo 30 pecore di razza “Tscheggenschaf” (pecora alpina tirolese). Pecore e lana svolgono nella nostra vita ruolo particolarmente importante. Da noi potrete scoprire il vero valore dei prodotti semplici e naturali!

**Bello e pratico:** vi mostrerò il nostro ovile, racconterò tanti fatti interessanti sulla vita delle pecore e la loro convivenza con gli uomini. Un accento particolare è posto sulla **lavorazione della lana**. Da me imparerete passo dopo passo come trasformare lana in qualcosa di bello (lavorazioni di feltro) o di pratico (cappelli, calze, maglie). Qui potrete anche voi provare a cardare, infeltrire o tessere.

Maso Wastnerhof, Stilves 20C,  
39040 Stilves/Campo di Trens  
tel. 348 922 36 70  
peter.wieser@wiplamb.com



## Rita Fischnaller von Unterrichter

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

Vi porterò a fare una gita attraverso il nostro **storico castello del XIII secolo**. Le sue **facciate**, **l'area d'ingresso** nello stile “Art Nouveau”, la **sala con gli stemmi** e la **cappella** fanno un'impressione unica. Vi spiegherò volentieri **la coltivazione biologica della frutta** e del vino.

**Visite guidate al parco del castello:** nel nostro parco cresce una varietà di piante come **hosta**, **ortensie**, **bergenie**, bosso comune e rose. Durante la visita vi spiegherò il processo di **proliferazione di ortensia** e la coltivazione delle **solanaceae**. Le visite guidate si svolgono da fine maggio a ottobre. Le visite alla cantina vengono organizzate per gruppi di 8-15 persone.

Castel Campan,  
Via Franz von Unterrichter 23,  
39042 Sarnes/Bressanone  
tel. 0472 834 110 / 339 685 91 77  
info@campan.it  
www.campan.it



## Rosamunde Braunhofer

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica

Il nostro piccolo maso di montagna Gratzterhof è situato in Val Ridanna a 1500 metri. Trasformiamo il latte delle nostre due mucche in burro e formaggio. Abbiamo anche maiali, tre pecore dal naso nero (“Schwarznasenschaf”), cane da pastore “Nevi”, galline e conigli.

Il miele delizioso del maso è prodotto dalle nostre api.

Potrete partecipare al seguente programma:  
**la metamorfosi:** dall'erba al latte, burro e formaggio. **Investigatore delle erbe:** odorare, gustare, cucinare e fare decorazioni. **Volì di lungo raggio:** quanti chilometri può volare un'ape per raggiungere un barattolo di miele? **Il tubero:** piantare, raccogliere e gustare le patate. **Lavori di feltro e cucito:** infeltrire la lana, fare bricolage e tingere!

Maso Gratzterhof, Bergl 2A,  
39040 Racines/Ridanna  
tel. 0472 656 252 / 348 425 17 22  
rosamunde.gratzterhof@yahoo.com



## Veronika Obexer Leitner

Organizzatrice di...

> Fattoria didattica

**La vita delle mucche: dal mangime al burro!** Al nostro maso di montagna imparerete diverse curiosità sulla **produzione del latte**.

I temi saranno presentati in maniera divertente, giocando con i nostri **puzzle originali**. Durante la visita al granaio vi spiegherò diversi tipi di fieno, invece nella stalla potrete accarezzare o dare da mangiare agli animali. Un'esperienza particolarmente interessante è la **"competizione di mungitura"** con un premio particolare. Qui conoscerete anche altri animali del maso come gatti, conigli, capre e polli o **batterete il burro**. Le visite vengono offerte per gruppi di minimo 6 e massimo 15 persone.

Maso Proderhof, Via Monte 15,  
39040 St. Magdalena/Funes  
tel. 0472 610 302 / 349 551 29 45  
info@proderhof-villnoess.com  
www.proderhof-villnoess.com

## Cosa dicono i nostri clienti

“ Le contadine sono le autentiche ambasciatrici della nostra regione. Oltre ai prodotti locali di massima qualità, dispongono di doti come gentilezza, dedizione ed affidabilità.

*Kurt Sagmeister,  
Direttore di Val Venosta/Vinschgau Marketing* ”

“ Le contadine sono un partner competente ed affidabile. Questo si riflette nel modo in cui organizzano le loro manifestazioni culinarie e creative. In quanto un'istituzione che offre i servizi di massima qualità, sappiamo apprezzare bene la loro collaborazione.

*Dott. Oswald Rogger,  
presidente della Volkshochschule Südtirol* ”

“ La semplicità e l'originalità ricevono sempre più attenzione. La grande passione delle contadine per il loro lavoro viene trasmessa al pubblico.

*Helmuth Köcher,  
Presidente di Wein & Culinaria* ”



## Erika Alber Mittelberger

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**Un paradiso per rilassarsi!** Grazie alla posizione soleggiata del nostro maso Eicherhof e un clima mite la natura cresce in tutto il suo splendore di colori e profumi.

**Ognuno troverà la sua erba preferita:** Al maso conoscerete il processo di **coltivazione** delle erbe aromatiche, il loro uso e le **tecniche di moltiplicazione**. Potrete osservare, gustare e odorare basilico fresco, timo, levistico, melissa o issopo, ma anche visitare il **vecchio forno e il mulino**.

Coltivo anche una varietà di **ortaggi a foglia, a radice e cavoli** per uso personale e per gli ospiti. Alla fine di ogni visita guidata ha luogo la degustazione di paté di erbe con il pane fatto in casa.

Maso Eichernhof, Via Unterdorf 20,  
39010 Verano  
tel. 0473 278 292 / 333 796 82 54  
eichernhof@gmail.com  
www.eichernhof.it



## Franziska J. Braunhofer Knoll

Organizzatrice di...

› “Merende contadine: sane e buone”  
e buffet contadini

› visite guidate nei masi e negli orti

**I buffet gustosi:** Per tutti i buongustai preparerò un buffet con pane fatto in casa e paté diversi con i prodotti regionali del maso.

**In un giardino non ci sono erbacce, ma solo le erbe buone!** Al mio maso Grosskemathof offro le visite guidate negli orti. La coltivazione dei pomodori è la mia grande passione. Qui conoscerete **varietà di pomodori** di forma e colori diversi così come altre **verdure antiche** (ravanello o bietolone rosso), imparerete il ciclo di coltivazione e lavorazione delle erbe aromatiche e medicinali e preparerete le pietanze saporite a base di erbe selvatiche e verdure.

Maso Grosskemathof, Prissiano 5,  
39010 Tesimo/Prissiano  
tel. 0473 920 798 / 334 789 86 11  
grosskemat.hof@gmail.com



## Gerti Auer Ladurner

Ambasciatrice di...

› prodotti agricoli

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**Il meglio della mela e del vino!**

Vi darò uno sguardo sulla coltivazione e sulla produzione dei vari prodotti di alta qualità.

**Le visite guidate al centro storico:**

La storia del nostro maso Klosterbauerhof a Lagundo è strettamente legata a quella del **convento di Maria Steinach**. Vi porterò a fare una gita attraverso la parte più antica di Lagundo e racconterò la sua storia interessante e ricca di eventi. Durante una visita al maso e al giardino potrete immergervi nel **mondo rurale di una volta e in quello di oggi**. La visita finirà con una degustazione di paté a base di erbe e di pomodoro e della limonata.

Maso Klosterbauerhof,  
Via Steinach 12,  
39022 Lagundo  
tel. 0473 448 500 / 340 960 41 66  
gertiladurner@yahoo.de





## Günther Platzgummer

Organizzatore di...  
 > Fattoria didattica

Con la lente di ingrandimento attraverso il frutteto!

Al maso Baumgartenhof potrete dare uno sguardo sul nostro **frutteto biologico!** Usando una lente di ingrandimento e un microscopio conoscerete diversi animali e **insetti** come coccinelle, farfalle, ragni, api e vespe. Inoltre, potrete assaggiare le mele e le albicocche della Val Venosta.

Un highlight speciale sono i nostri **lama addestrati!** Grazie al diretto contatto con gli animali imparerete non solo ad assumervi la responsabilità ma anche la sensibilità e il rispetto verso gli animali.

Maso Baumgartenhof, Tablà 21,  
 39025 Naturno  
 tel. 346 846 33 33  
 info@baumgartenhof.it  
 www.baumgartenhof.it



## Johanna Tribus

Ambasciatrice di...  
 > prodotti agricoli

La mela ha molti lati sconosciuti che possono essere scoperti al maso! Sono la giusta interlocutrice riguardo a tutto ciò che gira intorno alla mela - uno dei principali prodotti dell'agricoltura dell'Alto Adige.

Dalla semina della pianta alla mela...

In maniera divertente e interessante vi spiegherò i molteplici impieghi delle mele e degli altri prodotti contadini in cucina.

Possono iscriversi scuole, associazioni e organizzatori di fiere e delle altre manifestazioni che sono alla ricerca di un'ambasciatrice di prodotti di qualità.

Schlosserhaus, Prissiano 19,  
 39010 Tesimo  
 tel. 338 187 73 94  
 johanna.tribus@gmail.com



## Patrizia Prantl Karnutsch

Docente per...  
 > corsi di cucina e di pasticceria

La più antica tentazione dell'umanità è la mia grande passione: la mela.

Vi piace la cucina tipica sudtirolese con un tocco di quella italiana? Mi piace combinare ricette contadine con quelle della cucina mediterranea. **Le mele** che coltiviamo al nostro maso a Lana sono l'ingrediente principale che usiamo nella nostra cucina; produciamo anche **il vino** nella nostra cantina antica. Durante un corso di cucina e cottura potrete imparare a preparare un menu completo: dall'antipasto al dolce!

Possono iscriversi sia adulti che bambini (età minima 10 anni). In estate, la mia offerta si rivolge soprattutto ai miei ospiti di casa, invece da novembre a febbraio i corsi sono aperti a tutti gli interessati.

Maso Schrentewehnhof, Via Brandis 12,  
 39011 Lana  
 tel. 0473 562 107 / 333 150 05 31  
 info@schrentewehnhof.com  
 www.schrentewehnhof.com



## Priska Etzthaler Weger

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**Riscoprite verdure e erbe dimenticate!** Il mio giardino contadino è stato costruito sull'esempio dei giardini del **monastero di Hildegard von Bingen**.

Ci crescono almeno 100 erbe aromatiche e selvatiche. In quanto un'erborista qualificata vi parlerò della tradizione e la **storia del giardino**, della filosofia di un percorso Kneipp, della forza delle erbe e piante selvatiche e il loro effetto sulla salute, delle **antiche verdure autoctone**, la loro **propagazione e conservazione** così come delle tecniche di conservazione e **moltiplicazione delle sementi**.

Qui troverete varietà di verdure come bietolone, pastinaca, barba di becco, sedanina o zigolo dolce. Inoltre, prepareremo insieme canederli alle erbe selvatiche, tisane, pomate o tinture.

Maso Oberhaslerhof, Strada Vecchia 8,  
39017 Scena  
tel. 0473 212 396 / 339 874 44 27  
info@oberhaslerhof.com  
www.oberhaslerhof.com



## Rosina Öttl Kuen

Docente per...

› corsi di cucina e di pasticceria  
› corsi di artigianato e decorazione

Organizzatrice di...

› **Fattoria didattica**

**“Muas” e mozzarella fatti in casa!** Vi mostrerò un metodo semplice di fare la mozzarella e di cucinare il “Muas” tradizionale (pietanza tipica sudtirolese).

**Creatività usando un ago e i materiali naturali!** Durante il **corso di lavorazione all'uncinetto** cuciremo insieme ornamenti per i costumi tipici sudtirolesi. Inoltre, potremo realizzare **tappeti di stoffa** oppure creare **figure di fieno**.

Il maso Pillinghof è anche una **fattoria didattica** alla quale potrete sperimentare tutta una serie di attività, come preparazione di mozzarella e pane e lavorazione di frutta. Qui conoscerete anche i nostri animali: mucche, galline, maiali, pecore e un asino.

Maso Pillinghof, Via Caines 36,  
39010 Caines  
tel. 0473 241 428 / 338 909 61 91  
pillinghof@outlook.com



## Rosmarie Mangger Walder

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**“Rosi delle erbe di Passiria”**, così mi chiama la gente del posto!

Nel mio **giardino** si possono trovare fino a **200 tipi di erbe diverse**, come calendola, diversi tipi di menta, lavanda, timo, symphytum, arnica e tanto altro ancora. Le piante si moltiplicano in modo autonomo per essere poi vendute in primavera all'azienda agricola a Neuhaus.

Offro **escursioni** durante le quali racconterò in maniera competente la **coltivazione delle erbe aromatiche**.

Vi spiegherò alcune proprietà salutari delle spezie e delle erbe aromatiche, come vengono essiccate e quali parti possono essere utilizzate in cucina. Gli interessati possono registrarsi a partire da Pasqua ([www.kraedu.net](http://www.kraedu.net)). Le escursioni iniziano di solito alle 10:00.

Maso Frohningerhof, Via Karlegg 4A,  
39015 San Leonardo/Passiria  
tel. 393 985 51 23  
rosi.walder@yahoo.com  
www.kraedu.net



## Sabine Ruepp

Docente per...

› corsi di cucina e di pasticceria

**Voglia di cucinare le cose facili e deliziose?** Vi mostrerò le **ricette di base** semplici e facili da imitare con cui sorprenderete ogni vostro ospite!

Preparo soprattutto pietanze fatte al forno: **biscotti, torte, dessert e dolci di pasta lievitata**. La mia specialità sono piatti a base di **castagna**.

Da me riceverete una solida istruzione di base che potrà essere utilizzata nella preparazione delle ricette più difficili. Durante il corso di cucina racconterò la storia del nostro maso antico.

La mia offerta è rivolta a tutti gli interessati, soprattutto i **principianti**. In caso di gruppi piccoli i corsi si svolgono a casa mia.

---

Maso Pardellhof, Via Runst 5/A,  
39025 Naturno  
tel. 0473 667 756 / 349 144 64 61  
sabine\_801@hotmail.com



## Sabine Weifner Alber

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica

**Il nostro maso diventa un'aula scolastica!**

Al maso Rainerhof prendiamo cura dei nostri animali e della stalla. In totale abbiamo venti vacche da latte e una ventina di vitelli. Qui troverete la risposta a tante domande: Perché le mucche si chiamano ruminanti? Quanto fieno mangiano al giorno? Perché alcuni tipi di razze bovine hanno le corna?

In maniera giocosa parleremo dei temi legati alla **trasformazione del latte** e ai **cicli di produzione agricola**. Potrete degustare il **burro, mozzarella, ricotta, yogurt o formaggio fresco**. Prepareremo insieme pane al forno di pietra usando la farina appena macinata e conosceremo diversi tipi di **cereali come segale, farro e grano**.

---

Maso Rainerhof, Via Hinterdorf 8,  
39010 Avelengo  
tel. 348 795 30 22  
sabine.weifner@gmail.com





### Adelgunde Hofer Brunner

Organizzatrice di...

> visite guidate nei masi e negli orti

Dalla capra Metke all'ape Maya: Al nostro maso storico Obermairhof ci specializziamo dal 2010 nell'allevamento di capre da latte il che è diventato la nostra principale fonte di reddito. Qui potrete visitare la stalla con più di 40 animali. Vi racconterò volentieri dell'allevamento di capre, delle particolarità del loro latte e dei diversi modi della sua trasformazione. Inoltre produciamo anche il nostro miele. Vi dirò la storia del nostro maso; potrete anche vedere i vecchi utensili e un forno antico.

**Visite guidate negli orti - il giardino contadino:** Vi accompagnerò volentieri attraverso il mio giardino, farò vedere le varie piante e spiegherò la loro coltivazione e l'uso nella produzione dei prodotti alimentari e l'importanza per le usanze locali.

Maso Obermairhof, Pfaffental-Ried 8a,  
39031 Brunico/Riscone  
tel. 0474 401 181 / 346 404 27 84  
obermoarried@gmx.com



### Agatha Taschler Walder

Organizzatrice di...

> Fattoria didattica

Al mio maso Mudlerhof apro lo scigno dei miei tesori e racconti leggendari!

Nel nostro programma:

**Oro bianco:** degusteremo il latte e i formaggi, faremo "mudlarella", burro e yogurt. **Tutto sull'uovo e sulla gallina:** la caccia al tesoro e un test sulle uova; conoscerete anche le parti e il contenuto di un uovo. **Amici a quattro zampe:** bovini, gatti, conigli e capre – come possono diventare i nostri amici? **Dal chicco di grano al pane pronto:** macineremo il grano e faremo il pane casereccio. **Percorso di Kneipp** ed erboristeria: conoscerete e degusterete diversi tipi di erbe. **Energia rinnovabile:** imparerete come viene prodotta energia idroelettrica e termale.

Maso Mudlerhof, Preindl 49,  
39030 San Martino/Valle di Casies  
tel. 0474 978 446  
info@mudlerhof.it  
www.mudlerhof.it



### A. Veronika Brunner Zingerle

Ambasciatrice di...

> prodotti agricoli

**Il latte è un bene prezioso!** Sono cresciuta al maso Tischlerhof a Rasun specializzato in produzione lattiera che oggi gestisco.

Alleviamo anche i bovini per la produzione di carne di altissima qualità. Essere contadina è la mia passione.

Vi spiegherò tutti i passi importanti nel processo di produzione dei prodotti lattiero-caseari di qualità. Durante il progetto scolastico "latte a scuola" trasmetterò agli alunni le conoscenze sull'importanza del latte e del benessere degli animali. Possono iscriversi anche gli adulti ai quali spiegherò volentieri da dove proviene il latte e cosa significa lavorare con e in mezzo alla natura.

Maso Tischlerhof, Aue 34A,  
39030 Rasun/Anterselva  
tel. 0474 492 392 / 348 591 91 98  
veronikabrunnerzingerle@gmail.com



## Bernadette Mohr Trojer

### Docente per...

- > corsi di cucina e di pasticceria
- > corsi di artigianato e decorazione

**Specialità contadine:** Prendete in mano un cucchiaino da cucina e mettetevi a preparare le specialità tipiche di cucina sudtirolese!

### Corsi di cucito per principianti e avanzati:

Accorciare i pantaloni, modificare le gonne o inserire una cerniera nuova - passo dopo passo, vi spiegherò come **riparare** i vostri capi d'abbigliamento preferiti! Cuciremo insieme centrini, tovaglie, tende, cuscini e tanto altro ancora.

Durante un corso di **decorazione con materiali naturali** prepareremo composizioni floreali unici. Nella mia offerta ci sono anche i corsi di artigianato per i bambini.

Maso Oberkuentnerhof,  
Via Monte San Candido 2,  
39038 San Candido  
tel. 349 742 55 76  
trojer.pp@gmx.it



## Elisabeth Bürger Patzleiner

### Ambasciatrice di...

- > prodotti agricoli
- ### Organizzatrice di...
- > Fattoria didattica

**Un'esperienza straordinaria: vivere da vicino la vita contadina!** Al maso Lechnerhof situato nella Valle di Braies potrete vivere da vicino un'autentica vita al maso.

Durante la visita al nostro **caseificio** vi spiegherò le fasi di **lavorazione del latte** e le particolarità dei vari tipi di formaggio. Inoltre, potrete assaporare il gusto del formaggio fresco e conoscere tanti animali della fattoria come cavalli, capre, gatti, cani, galline, conigli e maiali!

Durante una visita al maso anche le **classi scolastiche** possono vivere da vicino lo stile di vita contadino.

Maso Lechnerhof, Lechner 37,  
39030 Braies  
tel. 0474 748 652  
info@lechnerhof.bz.it  
www.lechnerhof.bz.it



## Elisabeth Kamelger Gruber

### Docente per...

- > corsi di artigianato e decorazione
- ### Ambasciatrice di...
- > prodotti agricoli

**Creatività dalla natura!** Qui potrete creare decorazioni uniche usando materiali naturali come il fieno, i fiori e una colla naturale fatta in casa.

**Riutilizzare il vecchio per creare qualcosa di nuovo:** Ricicleremo i vostri vecchi vestiti preferiti in capi d'abbigliamento nuovi e creativi. Inoltre, offro ai principianti i **corsi di cucitura e lavorazione a maglia**.

### Saper gustare le piante:

**Delicatezze a base delle piante selvatiche** è il tema principale dei miei incontri tematici pomeridiani sulle erbe, erbacce commestibili, bacche, radici e diversi tipi di grano. Nel programma: preparazione dei piatti e la loro degustazione.

Schnatterlehen, Achmühle 1,  
39030 Valdaora  
tel. 0474 496 735 / 340 494 13 84  
kamelisa@hotmail.de



## Elisabeth Trenker Oberhollenzer

Organizzatrice di...

› **visite guidate negli orti e al maso**

**Tutto sulle pecore!** Al nostro maso biologico alleviamo circa **200 pecore da latte**. Durante una visita vi mostrerò **le stalle** e il **caseificio**, vi racconterò **dell'allevamento delle pecore** e della trasformazione del latte nei vari formaggi stagionati. Il latte di mucca è utilizzato per la produzione del formaggio a latte crudo.

Vi mostrerò volentieri la nostra **cappella** e vi accompagnerò attraverso i **campi coltivati e l'orto** con diverse varietà di verdure ed erbe aromatiche. Alla fine della visita si possono **degustare i prodotti freschi** nella nostra bottega del maso. Le visite guidate al maso vengono offerte da aprile a novembre per i gruppi di 5-50 persone.

Maso Moserhof, Cadipietra 4,  
39030 Valle Aurina  
tel. 0474 652 274 / 348 354 73 29  
info@moserhof-ahrntal.com  
www.moserhof-ahrntal.com



## Emmi Hintner Zingerle

Ambasciatrice di...

› **prodotti agricoli**

**Miele - medicina naturale e fonte di energia:** In quanto apicoltrice, vi spiegherò diverse curiosità sull'importanza del miele e delle api, la produzione di propoli e l'estrazione dei nutrienti e delle sostanze benefiche. Perché il miele non ha solo un gusto buono ma viene anche considerato come una medicina naturale.

**Prodotti alimentari di base:** al mio maso potrete fatevi un'idea di quanto diversa possa essere l'agricoltura - che si tratti di **prodotti lattiero-caseari, cereali o di lavorazione della carne**. Vi insegnerò a fare succhi di frutta, sciroppi e liquori. Con convinzione trasmetterò l'entusiasmo per il mio mestiere!

Maso Petererhof, Linde 2,  
39030 Rasun di Sotto/Anterselva  
tel. 0474 496 478 / 348 815 67 45  
info@petererhof.it



## Josef Jud

Organizzatore di...

› **Fattoria didattica**

**La vita al maso ieri e oggi:** vi racconterò come il settore agricolo è cambiato negli ultimi anni. Vi farò vedere le **macchine agricole antiche e moderne** e il loro impiego in diverse aree di lavoro. Vi porterò nella stalla per vedere le mucche, vitelli, polli, pulcini, oche, conigli, gatti ed altri animali del maso.

**Osservate le api durante la raccolta del miele!** Il mio cuore batte per le api. Possiedo più di 50 alveari. Al maso Gadenhof avrete la possibilità di osservarmi durante il mio lavoro; vi mostrerò il nido delle api, il favo e l'ape regina e farò **degustare il miele** e il propoli.

Maso Gadenhof, Via Elzenbach 1,  
39038 San Candido  
tel. 0474 914 238 / 340 384 49 47  
info@gadenhof.it  
www.gadenhof.it





## Josef Huber

Organizzatore di...  
 > Fattoria didattica

**Erboristi e paesaggi da favola:** il nostro maso è situato nel paesino di montagna chiamato Montevila. Siamo specializzati nella produzione di erbe biologiche. Durante una visita al nostro orto potrete sentire da vicino le nostre **erbe aromatiche**, odorarle e toccarle.

In seguito produrremo insieme una **pomata, del sale o del balsamo per le labbra** a base di erbe aromatiche. La nostra **casetta di legno naturale offre le viste da favola.**

Le storie antiche ed emozionanti: vi racconterò la storia di **Mathes** – un proprietario del maso dei vecchi tempi; durante una visita alla nostra mostra potrete osservare gli oggetti del periodo Neolitico. Il gruppo deve essere composto da minimo 5 e massimo 50 persone.

Maso delle erbe "Hauser", Montevila 20,  
 39030 Perca  
 tel. 0474 401 092  
 info@kraeuterhof.it  
 www.kraeuterhof.it



## Klara M. Mair Oberhofer

Docente per...  
 > corsi di cucina e di pasticceria  
 Ambasciatrice di...  
 > prodotti agricoli

**Il pane e il latte:** La mia grande passione sono il pane e i cereali. Al mio maso avrete la possibilità di **preparare il pane** con le vostre mani! Vi presenterò diversi tipi di grano e spiegherò i segreti per la preparazione di un impasto buono.

**La gioia di fare il latte e il pane:** In quanto produttrice di latte conosco tutto su mucche e sui prodotti lattiero-caseari: dall'allevamento del bestiame, lavorazione del latte fino alla produzione della carne. Inoltre vi farò vedere come viene prodotto burro, panna e yogurt fresco. In quanto **erborista qualificata**, vi spiegherò come trasformare le erbe selvatiche in piccole prelibatezze.

Maso Gadnerhof 6,  
 39030 Vandoies/Vallarga  
 tel. 0472 548 239 / 338 731 31 19  
 eduard.mair@rolmail.net



## Maria Hofer Burgmann

Organizzatrice di...  
 > Fattoria didattica

**La consapevolezza per l'ecosistema forestale:** vi introdurrò nel mondo segreto delle foreste e degli alberi e spiegherò le **funzioni ecologico-protettive, produttive e ricreative** di un bosco. Come contadini sappiamo bene dei rischi legati al settore forestale.

**Dal fieno al latte:** La nostra azienda agricola possiede la certificazione biologica. Le vacche ottengono solo il fieno di alta qualità, ricco di diverse erbe e piante aromatiche. Qui potrete imparare tanto sulla produzione lattiero-casearia.

**Il latte direttamente dalla mucca:** Ogni ospite potrà entrare a contatto diretto con i nostri animali o bersi un bicchiere di latte appena munto. Basta iscriversi in anticipo!

Maso Stillwagerhof, Drittelsand 2,  
 39032 Campo Tures  
 tel. 0474 678 320  
 info@stillwagerhof.com  
 www.stillwagerhof.com



### Maria Patzleiner Weitlaner

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

**I miei corsi di artigianato:** lavori a maglia, all'uncinetto, corsi di cucitura e ricamo! Durante i miei corsi imparerete i metodi di **lavorazione a maglia e all'uncinetto** creando decorazioni come palle, pizzi, decorazioni natalizie e i quadretti.

Prepareremo insieme **le calze per i costumi tipici sudtirolesi**, cuscini, cinture e centrini.

Durante i miei **corsi "fai da te"** vi insegnerò a fare **candele** decorate o infeltrire i **cestini**.

I corsi vengono offerti tutto l'anno (tranne il periodo estivo) ai gruppi di minimo 8 e massimo 12 persone.

Maso Veiderhof, Via Hiebler 1,  
39038 San Candido/Versciaco  
tel. 0474 910 032 / 345 880 10 84  
veiderhof@rolmail.net



### Maria Th. Taschler Ebenkofler

Organizzatrice di...

› Fattoria didattica

**Volete sapere come si munge una mucca e come viene utilizzato il latte:** al mio maso c'è questo ed altro da esplorare. Nel programma:

**Dal chicco di grano al pane pronto:** conoscerete diversi tipi di cereali e delle spezie per il pane. Prepareremo il pane casereccio usando la farina appena macinata.

**Una visita alla stalla:** conoscerete il ciclo di produzione del latte – dal mungere le mucche alla preparazione del burro, yogurt, formaggio fresco e quark.

**La vita al maso dei piccoli animali:** incontrerete i nostri animali di piccole dimensioni come caprini in miniatura, conigli, criceti e pulcini e conoscerete **la vita quotidiana** nelle quattro stagioni.

Maso Aussermahrhof, Via Mahr 9,  
39030 San Martino/Valle di Casies  
tel. 0474 978 493 / 340 973 36 65  
info@aussermahrhof.com  
www.aussermahrhof.com



### Martina M. Irsara Stolzlechner

Docente per...

› corsi di cucina e di pasticceria  
› corsi di artigianato e decorazione  
Ambasciatrice di...  
› prodotti agricoli

**Siete alla ricerca di nuove ricette?** Vi insegnerò a fare torte, strudel, biscotti, dolci lievitati e piatti saporiti o preparare il pane con la farina di kamut o quella integrale.

**Tutto sulle patate e le uova!** Vi parlerò delle differenze tra i vari tipi di patate, delle loro particolarità e l'impiego in cucina e vi spiegherò perché ogni uovo è un piccolo miracolo.

**Bricolage con materiali naturali:** Vi insegnerò volentieri a preparare vasi, addobbi con il muschio, decorazioni di filo metallico ed altri oggetti.

Maso Kerschbaumerhof,  
Via Paese 66/a,  
39030 Predoi  
tel. 347 892 63 15  
stolzlechner.roland@gmail.com



## Rosamaria Durnwalder Steiner

Organizzatrice di...  
> **Fattoria didattica**

La prima documentazione del maso Gönnerhof in Val Pusteria risale al 1433.

Sul maso vivono delle vacche da latte, maiali e polli, un piccolo cane, gatti e cavie.

Molto importante per noi è il nutrimento solamente con il mangime naturale.

### **Benvenuti al maso Gönnerhof!**

Durante una visita al nostro maso prepareremo insieme **mozzarella** o batteremo il **burro**.

Visiteremo anche la stalla dove potrete accarezzare tanti animali della fattoria.

Maso Gönnerhof, Montevila 1,  
39030 Perca  
tel. 0474 401 152 / 342 382 83 59  
info@goennerhof.eu  
www.goennerhof.eu



## Sabine Schrott

Organizzatrice di...  
> **visite guidate nei masi e negli orti**

Al nostro maso coltiviamo verdura biologica, patate e cereali a ciclo biologico equilibrato.

**Conosciuto e quello sconosciuto:** Grazie alla mia passione per la diversità troverete nel mio giardino accanto alle **verdure classiche** anche le varietà antiche come cavolo nero, tomatillo, cavolfiore viola e spinacio della Nuova Zelanda. Lasciatevi ispirare dal mio entusiasmo per le **semi**, scoprendo le loro particolarità e i diversi modi di lavorazione. Vi racconterò della **coltivazione delle piante biologiche giovani, della raccolta delle semi**, dell'importanza della scelta di varietà giuste e dei diversi metodi della coltivazione di verdura. Su richiesta offro anche le **passeggiate tematiche**.

Maso Felderhof, Via Einsberg 14,  
39030 Gais/Villa Ottone  
tel. 339 410 78 33  
felderhof@rolmail.net



## Verena Lanz

Organizzatrice di...  
> **visite guidate nei masi e negli orti**

**Una formica laboriosa:** durante un'**escursione** daremo uno sguardo sull'incredibile mondo di questi insetti. Al nostro maso potrete anche vedere un'intera colonia delle formiche costruita in legno.

Inoltre, faremo insieme composizioni di sacchetti con le erbe, quadretti, maglie e cuscini o altri oggetti usando la tecnica di ricamo a punto croce.

**Le escursioni tematiche sulle erbe aromatiche in mezzo alla natura:** davanti alla nostra porta crescono varietà di erbe fresche con cui si possono preparare pietanze deliziose e gradevoli.

Maso Tomisahof, Gandelle 10,  
39034 Dobbiaco  
Tel. 0474 979 011 / 342 181 69 04  
lanzverena8@gmail.com





## Willi Gasser

Organizzatore di...  
> **Fattoria didattica**

**Un maso ecologico con la storia:** Al maso Santerhof potrete dare sguardo indietro nella storia. Nonostante la sua posizione settentrionale, ci si coltivano diverse varietà di mele, frutta con nocciolo, uva da vino e da tavola, seguendo gli standard della coltivazione biologica.

**Santerhof...dove la varietà non conosce limiti!** Qui si coltivano oltre 40 diverse varietà di mele antiche e resistenti, ma anche quelle più recenti che non contengono i pesticidi. Vi spiegherò il ciclo della **coltivazione di mele biologiche** durante l'anno. Qui potrete anche incontrare le nostre pecore, capre, polli, maiali e conigli tenuti all'aperto.

---

Maso Santerhof, Via Pusteria 40,  
39037 Rio di Pusteria  
tel. 0472 849 632 / 348 306 70 54  
bio@santerhof.eu  
www.santerhof.eu

## Cosa dicono i nostri clienti

“ Le offerte delle contadine ci permettono, nel vero senso della parola, di immergerci nello stile di vita contadino. Le ambasciatrici dei prodotti regionali svolgono qui un ruolo particolarmente importante. Durante il progetto “Latte a scuola” le contadine riescono ad entusiasmare i bambini verso i prodotti del latte.

*Hansjörg Prast*  
Direttore dell'IDM Südtirol - Alto Adige

“ Anche quest'anno insieme alle contadine abbiamo lanciato due eventi informativi di grande successo. Il loro approccio pratico e diretto così come la passione per il giardino sono contagiosi e risvegliano la gioia della creatività.

*Reinhard Fuchs*  
direttore del Consorzio Agrario di Bolzano



## Brigitte Unterhauser Matzner

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

**Corsi di decorazione creativi con materiali naturali!** Vi insegnerò volentieri a fare le decorazioni creative ed originali per tutte le stagioni. Seguendo il motto **“dal vecchio al nuovo”** trasformeremo insieme i vecchi oggetti in cose belle ed originali.

Preparerò volentieri i **gioielli con materiali naturali**. Usando pochi ingredienti potremo creare anelli, collane, orecchini, bracciali e tanto altro ancora.

Offro anche i **show “fai da te”** agli alberghi durante le manifestazioni e fiere e preparo le **decorazioni per varie feste, riunioni o eventi**.

Maso Gärberhof, Via Mitterstrich 12/2,  
39040 Aldino  
tel. 347 320 98 98  
brigitte.unterhauser@rolmail.net



## Ida Pichler von Elzenbaum

Organizzatrice

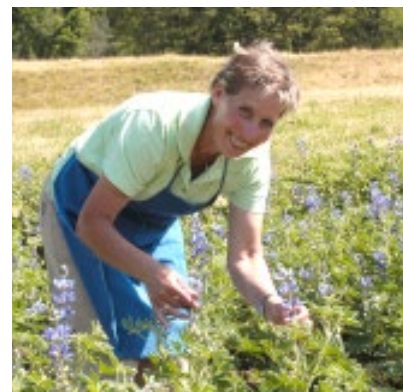
› visite guidate nei masi e negli orti

**Una storica cantina dei vini con la tradizione:** qui potrete visitare la nostra **cantina** con diversi tipi di vino. Vi spiegherò il processo di vinificazione praticato da generazioni. Durante una degustazione potrete convincervi da soli dell'ottima qualità dei nostri vini.

**Curato da oltre 200 anni:** Al nostro **parco** crescono piante e alberi vecchi, come cipressi, magnolie, palme e il famoso albero “Elzenbaum” a cui il maso deve il suo nome.

Le visite guidate sono offerte da aprile a ottobre per gruppi di 5 - 10 persone, previa iscrizione.

Azienda vinicola Elzenbaum,  
Via Hans Feur 4, 39040 Termeno  
tel. 0471 860 124 / 340 479 50 72  
info@vonelzenbaum.it  
www.vonelzenbaum.it



## Rita Wolkan Amort

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

Organizzatrice di...

› visite guidate nei masi e negli orti

**La coltivazione del caffè in Alto Adige:** al nostro maso è coltivato il cosiddetto **“Caffè di Anterivo”**, un tipo di lupino antico. Una passeggiata attraverso il **campo coltivato del caffè** viene conclusa con la degustazione.

**Visitate la mia “stube del feltro”:** Qui faremo insieme tutta una serie di oggetti usando la lana di pecora del nostro allevamento, tra i quali pantofole, borse, cappelli, scaldapolsi, cuscini, e tanto altro ancora!

Inoltre prepareremo altre **decorazioni usando materiali naturali** come salice, betulla oppure larice.

Amorthof, Guggal 26a,  
39040 Anterivo  
tel. 0471 882 030 / 380 712 25 37  
andreas.amort@gmail.com



## Siegried Stocker Lintner

Ambasciatrice di...

> **prodotti agricoli**

**Latte nelle scuole:** Al maso Wöserhof ad Aldino abbiamo un allevamento di vacche. Nel mio lavoro vorrei avvicinare sia bambini che adulti all'agricoltura e al mondo rurale, spiegando loro i cicli biologici oppure il processo di produzione del **latte**. In quanto **appassionata produttrice del latte**, racconterò in prima persona della vita e del lavoro quotidiano al maso.

**Da me potrete imparare** le curiosità sulla vita delle mucche, sul **percorso del latte** o sulla **lavorazione dei prodotti agricoli** di qualità.

Maso Wöserhof, Lerch 29/1,  
39040 Aldino  
tel. 0471 886 957  
woeserhof@gmx.it  
www.woeserhof.com



## Sonia Schwienbacher Andreas

Docente per...

> **corsi di artigianato e decorazione**

**Tutti i tipi di corone - classiche o stilizzate:** volentieri insegno anche a voi come farlo!

Vi farò vedere come **preparare ghirlande con materiali naturali**, ma anche composizioni floreali, mazzi di fiori estivi, decorazioni per Pasqua, per i tavoli e per le tombe funerarie. Inoltre, potremo **trasformare le erbe aromatiche negli oggetti pratici e profumati**.

Per coloro che vogliono creare qualcosa di particolare, aiuterò a costruire elementi decorativi con argilla, gesso o cera.

Rain 22/A,  
39040 Cortaccia  
tel. 0471 880 037  
sonia.schwienbacher@yahoo.com



## Ulrike Pfraumer Tiefenthaler

Docente per...

> **corsi di cucina e di pasticceria**  
> **corsi di artigianato e decorazione**

**Senza glutine:** Durante i corsi di cucina e le presentazioni vi parlerò **dell'alimentazione senza glutine** e dei prodotti ad essa legati. Cucineremo al forno dolci, torte e biscotti senza glutine in combinazione con le ricette della **cucina tradizionale altoatesina**.

**Uncinetto e punto croce - le tecniche d'artigianato tradizionale:** Imparerete a fare le borse e i pizzi per i costumi tipici sudtirolesi. Usando la tecnica di ricamo a punto croce prepareremo bellissimi cestini, coperte oppure cuscini - per tenerceli o regalarli agli amici.

Maso Gajahof, Via Pinzano 4,  
39040 Montagna  
tel. 0471 819 732 / 366 812 17 70  
gajahof@alice.it





## Agnes M. Troger Alber

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

**Cucire costumi tipici sudtirolesi:** Siete alla ricerca di un "Dirndl" (un costume tipico) tagliato su misura? Durante i miei corsi di cucito potrete passo dopo passo preparare da soli il vostro capo d'abbigliamento tradizionale unico e personalizzato.

Offro anche volentieri **corsi di cucito per i principianti** durante i quali impareremo insieme a fare un **patchwork**, vi insegnerò a **infeltrire la lana**, **lavorare all'uncinetto o lavorare a maglia**. Faremo borse, gioielli, cuscini, braccialetti e pupazzi di peluche. I corsi si svolgono di solito il sabato pomeriggio a casa mia.

Maso Pairhof, Strada Vecchia 33,  
39028 Corces/Silandro  
tel. 338 641 17 92  
agnes.alber@gmail.com



## Anna Hofer Lechthaler

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

**Cercate consigli utili su decorazioni e bricolage:** recatevi da me!

**Bello dalla natura!** Vi insegnerò a preparare le **decorazioni usando materiali naturali** come muschio, rami, fieno e lana. Prepareremo insieme bellissime ghirlande, composizioni floreali per tutte le stagioni, composizioni per tavoli e tombe e decorazioni natalizie. **Modelleremo** insieme un vaso in **argilla** per la vostra casa o giardino.

Con un numero sufficiente di partecipanti organizzo ogni venerdì incontri durante i quali possiamo lavorare con il fieno o infeltrire!

Maso Strohgiethhof, Via del Castello 42,  
39021 Coldrano  
tel. 0473 742 326 / 349 576 43 75  
strohgieth@hotmail.de



## Brigitta Trenkwaldner Rinner

Docente per...

› corsi di artigianato e decorazione

**Una "delizia per gli occhi":** intrecceremo insieme bellissime decorazioni ed oggetti pratici per la casa e il giardino.

**Per attirare lo sguardo:** Lasciatevi ispirare dalla versatilità delle diverse tecniche dell'intreccio tradizionale. Combineremo il salice con diversi tipi di materiali come ferro, cemento, pietre, lana e tanto altro ancora.

**Versare il calcestruzzo:** durante i miei corsi vi mostrerò come preparare **oggetti decorativi** unici e a buon mercato usando il calcestruzzo. Dai vasi da fiori, fino ai candelabri o figure di forme differenti, il calcestruzzo offre molto spazio per idee artistiche e creative.

Maso Feldlinhof, Agums 17/D,  
39026 Prato allo Stelvio  
tel. 347 125 11 90  
anton.rinner@gmail.com



## Christine Alber Viertler

### Docente per...

- > corsi di cucina e di pasticceria
- > corsi di artigianato e decorazione

### Ambasciatrice di...

- > prodotti agricoli

### Organizzatrice di...

- > visite guidate nei masi e negli orti
- > Fattoria didattica

**Ben conservato!** Durante i corsi di cucina vi trasmetterò volentieri le mie conoscenze sulle **mele e verdure** e spiegherò tutto sul loro utilizzo e lavorazione.

**Le mani d'oro:** borse e addobbi di feltro, una sciarpa fatta a maglia, un bricolage con il salice oppure i bigliettini per gli auguri: qui tutti sono in mani sicure!

**Vivere un'esperienza al maso con tutti i sensi:** offro anche **lezioni al maso e visite all'orto** durante le quali racconterò cose interessanti sulle mele, sulle castagne e sulle pecore.

Maso Sonnhöfl, Via Statale 19,  
39020 Castelbello/Ciardes  
tel. 0473 624 533 / 338 642 35 58  
christine.viertler@hotmail.it



## Elisabeth Heinisch Heinisch

### Ambasciatrice di...

- > prodotti agricoli

Sono un'esperta in tutto ciò che riguarda i **molteplici impieghi della lana di pecora**. Feltrando, lavorando a maglia e ricamando assieme a voi contagerò con il mio entusiasmo per le pecore!

**Vi insegnerò** l'arte di realizzare le borse, cappelli, pantofole e fiori di feltro usando **lana di pecora** di altissima qualità che è particolarmente apprezzata sia da giovani che da adulti. Vi mostrerò anche le antiche tecniche di lavorazione e di cucire con la lana.

Mazia 2,  
39024 Malles  
tel. 0473 842 644



## Helga Habicher Marth

### Docente per...

- > Koch- und Backkurse

### Organizzatrice di...

- > Fattoria didattica

**I miei corsi di cucina al forno:** vi mostrerò come fare diversi tipi di pane usando un impasto lievitato: pane con semi di girasole e semi di lino, pane con frutta secca, pane con lievito madre oppure tipico pane della Val Venosta "Vinschger Paarl". Vi spiegherò i metodi di **coltivazione dei cereali di oggi e di una volta** e parlerò del valore nutritivo del grano e del pane.

**Gli alunni al maso "Migihof":** Migihof è la "fattoria didattica" certificata dove i bambini imparano delle curiosità sui cicli della natura e sull'agricoltura biologica. Durante la visita gli alunni hanno la possibilità di sperimentare un'autentica vita al maso, aiutando nella stalla, macinando il grano e preparando il pane.

Maso Migihof, Clusio 2,  
39024 Malles  
tel. 0473 830 119  
migihof.marth@rolmail.net



## Hildegard Prieth Wallnöfer

Docente per...

> corsi di artigianato e decorazione

Volete preparare **un collage** usando gli scampoli? Sono io la persona giusta! Cuciremo insieme tutta una serie di oggetti pratici come cuscini, coperte, arazzi e molto altro ancora! Anche i principianti sono in buone mani!

Utilizzando i metodi di **lavorazione tessile** come **ricamo e uncinetto**, potremo cucire i motivi decorativi con una **“Matrjoschka”** per il vostro maglione oppure i calzoncini tipici sudtirolesi.

Maso Bauhaushof, Via Castello 9,  
39026 Montechiaro/Prato allo Stelvio  
tel. 344 257 40 85 / 348 955 92 70



## Margit Obkircher Auer

Docente per...

> corsi di cucina e di pasticceria  
> corsi di artigianato e decorazione

**Vi piacerebbe cucinare al forno ma non lo sapete fare?** Al mio maso vi insegnerò a fare il pane, biscotti ed altre specialità contadine di pasta lievitata.

**Decorazioni e gioielli unici:** Qui potrete apprendere l'arte del ricamo, fare a maglia i calzoncini e preparare altri elementi decorativi dei costumi tirolesi con lana, perle e fili, braccialetti, orecchini e anelli. La creatività non conosce limiti!

Maso Herrenguat-Hof,  
Via Tschanderle 31,  
39020 Coldrano  
tel. 0473 743 026 / 320 152 42 05  
norbert.auer@rolmail.net



## Monika Stocker Schwembacher

Docente per...

> corsi di artigianato e decorazione  
**Ambasciatrice di...**  
> **prodotti agricoli**  
**Organizzatrice di...**  
> **“Merende contadine: sane e buone”**  
e **buffet contadini**

**Diversi tipi di bacche, albicocche ed altra frutta estiva:** durante una delle visite guidate al nostro maso potrete degustarle tutte! Le visite vengono organizzate da giugno a settembre.

**Sano e buono!**

L'alimentazione sana ed equilibrata mi sta particolarmente a cuore. Durante i miei **corsi di cucina** condividerò con voi le mie ricette e idee nuove oppure preparerò il buffet dei vostri sogni per ogni occasione.

Maso Niederwieshof, Vorhöfe 16,  
39021 Laces  
tel. 0473 742 564 / 388 988 43 02  
niederwies@hotmail.com





## Petra Gebert Tappeiner

### Organizzatrice di...

- > visite guidate nei masi e negli orti
- > Fattoria didattica

**Tra antico e moderno:** La prima documentazione del maso Oberniederhof nella Val Senales risale al 1290. Vi racconteremo l'emozionante storia del maso, **i modi di lavorare di oggi e di una volta;** potrete visitare il mulino e la stalla e conoscere i nostri animali.

**Antiche razze nei tempi moderni:** Ci vivono anche tanti animali in via di estinzione, tra i quali la vacca grigia alpina, il maiale di Schwäbisch Hall, la pecora montana e le galline di razza tirolese. La nostra azienda si specializza nella lavorazione del latte e nella produzione di carne.

Maso Oberniederhof, Madonna 34,  
39020 Val Senales  
tel. 0473 669 685 / 335 708 67 86  
oberniederhof@rolmail.net  
www.oberniederhof.com



## Veronika Gander Kofler

### Ambasciatrice di...

- > prodotti agricoli

**Tutta lana, pronti, via!** Al mio maso Tiolahof a Mazia si feltra finché non dici basta!

**Lana di pecora:** Feltro con passione e gioia. Sono particolarmente soddisfatta quando noto che i partecipanti del mio corso traggono vantaggi da quello che imparano e si divertono conoscendo e apprezzando la lana di pecora.

Prepareremo insieme fiori di feltro, pantofole "Potschen", cappelli, borse e gioielli.

**Chi può prenotare?** Tutti coloro che hanno interesse per l'artigianato del feltro. I miei corsi sono aperti ai bambini, adulti, associazioni e scuole.

Maso Tiolahof, Mazia 77,  
39024 Malles  
tel. 0473 842 716 / 338 643 69 16  
veronika.kofler63@gmail.com



*Abbiamo svegliato il vostro interesse?*  
**Scriveteci subito!**

- ▶ recatevi direttamente alla contadina
- ▶ presso l'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi  
via Canonico Michael Gamper 5  
tel. +39 0471 999 460, Fax +39 0471 999 487  
info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

## *Chi può iscriversi?*

### **Immergersi nel mondo rurale**

**Riceviamo tutti i gruppi interessati, dai residenti e le aziende ai turisti e associazioni...** fognuno di loro troverà qualcosa di interessante. Imparate a preparare le specialità contadine sudtirolesi, praticate le

vostre abilità creative durante un corso di artigianato oppure fate una visita al maso. Accompagnate dagli insegnanti, le classi scolastiche hanno la possibilità di visitare una fattoria didattica.

### **Assaporare la vita contadina**

Siete alla ricerca di un servizio a buffet particolare per una festa private o una manifestazione? Volete sorprendere i vostri ospiti? Le nostre contadine vi vizieranno con le prelibatezze tipiche regionali!

## *L'elenco alfabetico dei nostri contadini*

CONTADINA/CONTADINO	p.	CONTADINA/CONTADINO	p.	CONTADINA/CONTADINO	p.
Adelgunde Hofer Brunner	45	Günther Platzgummer	42	Monika Carli Battisti	33
Agatha Taschler Walder	45	Helga Habicher Marth	55	Monika Stocker Schwembacher	56
Agnes M. Troger Alber	54	Hildegard Prieth Wallnöfer	56	Nadia Schieder Ruggeri	33
Alexander Bisan	28	Ida Pichler von Elzenbaum	52	Patrizia Prantl Karnutsch	42
Anna Hofer Lechthaler	54	Johanna Larcher Heidenberger	37	Paula Lantschner Kompatscher	34
A. Veronika Brunner Zingerle	45	Johanna Tribus	42	Petra Gebert Tappeiner	57
Anna-Maria Kofler Gall	28	Josef Huber	48	Priska Etzthaler Weger	43
Anneliese Egger Meßner	36	Josef Jud	47	Ricky Huber Ortler	34
Bernadette Mohr Trojer	46	Jutta Tappeiner Ebner	30	Rita Fischnaller von Unterrichter	39
Brigitta Trenkwaldner Rinner	54	Karin Wieser Kofler	37	Rita Wolkan Amort	52
Brigitte Unterhauser Matzneller	52	Klara M. Mair Oberhofer	48	Rosamaria Durnwalder Steiner	50
Brigitte Zöschg Hofer	28	Konrad Senn	37	Rosamunde Braunhofer	39
Christine Alber Viertler	55	Lydia Sparber Messner	38	Rosina Öttl Kuen	43
Christine Schrott Lageder	29	Margareth Silbernagl Mumelter	31	Rosmarie Mangger Walder	43
Edith G. Regele Ratschiller	29	Margit Obkircher Auer	56	Sabine Ruepp	44
Edith e Norbert Blasbichler	36	Margot Innerkofler Tezzele	31	Sabine Schrott	50
Elisabeth Bürger Patzleiner	46	Maria A. Moser Premstaller	31	Sabine Weifner Alber	44
Elisabeth Heinisch Heinisch	55	Maria Anna Ganthaler Hofer	38	Sieglinde Plattner Oberkofler	34
Elisabeth Kamelger Gruber	46	Maria Hofer Burgmann	48	Siegfried Stocker Lintner	53
Elisabeth Matzoll Gallmetzer	30	Maria Patzleiner Weitlaner	49	Sofia Mur Gostner	35
Elisabeth Pichler Schroffenegger	29	Maria Reichhalter Prader	38	Sonia Schwienbacher Andreas	53
Elisabeth Trenker Oberhollenzer	47	Maria Stofner Gross	32	Sonja Stofner Moser	35
Emmi Hintner Zingerle	47	Maria Th. Taschler Ebenkofler	49	Susanna Luggin Pfraumer	35
Erika Alber Mittelberger	41	Marianna Pechlaner Fink	32	Ulrike Pfraumer Tiefenthaler	53
Evelyn Gamper Oberhuber	36	Marianne Kogler Wieser	39	Verena Lanz	50
Fabian Plattner	30	Martha Joas Lobis	32	Veronika Gander Kofler	57
Franziska J. Braunhofer Knoll	41	Martina M. Irsara Stolzlechner	49	Veronika Obexer Leitner	40
Gerti Auer Ladurner	41	Mathilde Wieser Reichhalter	33	Willi Gasser	51





Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation



Südtiroler  
Bäuerinnen

*Dalle nostre mani*

## *Le contadine vi fanno vedere come si fa*

- › corsi di cucina e di pasticceria contadina locale
- › “merenda contadina sana e buona”
- › servizio a buffet contadini
- › presentazione del prodotto
- › corsi di artigianato tradizionale
- › corsi di decorazione con materiali naturali
- › visite guidate al maso
- › visite agli orti
- › fattoria didattica

### La tua contadina



**Dalle nostre mani –  
una promessa di cui  
puoi fidarti!**



**Siete curiosi? Allora contattateci subito!**  
Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi  
Via Canonico Michael Gamper 5, 39100 Bolzano  
tel. +39 0471 999 460, Fax +39 0471 999 487  
info@baeuerinnen.it, www.baeuerinnen.it

