

*Chi,*

se non le contadine, conoscono i benefici di ogni singola erba e possono svelarvi tanti consigli segreti per corpo, anima e mente?

*Come,*

se non con passione, tramandano le loro conoscenze?

*Dove,*

se non al maso, si possono imparare le migliori ricette sudtirolesi?

*Che cosa,*

se non artigianato tradizionale, la contadina sa fare davvero bene?

**Abbiamo svegliato il vostro interesse? Allora contattateci!**

**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



Südtiroler  
Bäuerinnenorganisation



Südtiroler  
Bäuerinnen

*Dalle nostre mani*

*Le contadine* vi fanno vedere come si fa!

- CORSI DI CUCINA TRADIZIONALE CONTADINA
- MERENDA CONTADINA: „GSUND UND GUAT“ (SANA E BUONA)
- BUFFET CONTADINO
- PRESENTAZIONE DEL PRODOTTO
- CORSI DI ARTIGIANATO TRADIZIONALE
- CORSI DI DECORAZIONE CON MATERIALI NATURALI
- VISITE GUIDATE AL MASO
- VISITE GUIDATE NEI GIARDINI

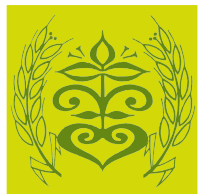
www.suedtirolerdruck.com



## IL MARCHIO „Contadine sudtirolesi. Dalle nostre mani”.

Le contadine sono autentiche. Le loro conoscenze, tramandate da una generazione all'altra, oggi vengono condivise con tutti gli interessati. Dalle nostre nelle vostre mani.

Contadine Sudtirolesi. Dalle nostre mani – una promessa che manteniamo.



Südtiroler  
Bäuerinnen

*Dalle nostre mani*

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

## L'OBIETTIVO

Sotto il marchio “Contadine Sudtirolesi. Dalle nostre mani” le contadine trasmettono valori, competenze, tradizioni e conoscenze nei campi di gastronomia, artigianato e decorazioni, così come cultura e natura.

## LE CONTADINE

Le contadine sono versatili e hanno talento. Grazie alle diverse opportunità d'istruzione e di formazione professionale, le nostre contadine garantiscono la migliore qualità dei loro servizi.

### *Gastronomia*

- Nel campo gastronomico le contadine offrono vari **corsi di cucina** durante i quali preparano piatti a base di prodotti stagionali come pane, strudel e dolci lievitati.
- Le contadine “ambasciatrici” trasmettono le loro conoscenze sulle materie prime e **prodotti agricoli** come le mele e il latte, aumentando l'apprezzamento verso i prodotti regionali.
- Nell'offerta delle contadine trovate anche **la merenda contadina: „gsund und guat“** (sana e buona) ed il buffet contadino.



### *Decorazione e artigianato*

- Le contadine vi danno consigli utili e vi insegnano **le tecniche antiche di artigianato artistico** come lavorazione a maglia, lavorazione del feltro e della ceramica, lavori al tombolo o intaglio del legno e tanto altro ancora.
- Le contadine organizzano **i corsi di decorazione con materiali naturali** come ghirlande, decorazioni per Pasqua e per il Natale, composizioni di fiori e figure di fieno.



### *Cultura e natura*

- Le guide negli orti forniscono una panoramica dei **giardini ed orti di erbe al maso** e trasmettono le loro vaste conoscenze delle erbe e il loro utilizzo a tutti gli interessati.
- Durante una **visita guidata negli orti** le contadine raccontano la storia del maso, le tradizioni e la storia dell'Alto Adige e fanno vedere la stalla, il caseificio, la bottega del maso e i loro campi.

