



Südtiroler  
Bäuerinnen

*Dalle nostre mani*

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



# Indice

<b>Dalle nostre mani</b>	da p. 4
Il marchio dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi	
<b>Offerta gastronomica</b>	da p. 6
› Offerta gastronomica	
› Servizio a buffet	
› Presentazione del prodotto	
<b>Artigianato e decorazione</b>	da p. 14
› Corsi di artigianato	
› Corsi di decorazione	
<b>Cultura e natura</b>	da p. 20
› Visite guidate negli orti	
› Visite naturalistiche guidate	
<b>Scuola al maso</b>	da p. 26
<b>Cooperativa sociale “Imparare - crescere - vivere con le contadine”</b>	da p. 28
<b>Le nostre contadine</b>	da p. 30
<b>Come registrarsi</b>	da p. 48
<b>Cosa dicono i nostri clienti</b>	da p. 50

Edito

in ottobre 2013 dall'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi

Via Canonico Michael Gamper 5 | 39100 Bolzano

1° edizione

Progetto, testi ed esecuzione: Verena Niederkofler, Christine Eisenstecken, Monika Pircher, Ulrike Tonner, Kathrin Psenner

Fotos: Florian Andergassen, Roter Hahn/Frieder Blickle, Othmar Seehauser, Jens Martin Klocke, Hiltraud Erschbaumer, Südtiroler Bäuerinnenorganisation, Shutterstock

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 999 460

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



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

Ogni tendenza genera una contro-tendenza: in un mondo sempre più globalizzato riaffiora il desiderio di “regionalità”, di riaffermazione delle proprie origini, di semplicità ed originalità. “Regionale” o “locale” è affascinante, unico, originale e soprattutto autentico. Nel mondo virtuale nel quale viviamo oggi le cose tangibili e artigianali si perdono e ciò induce al bisogno di creare con le proprie mani qualcosa che rimane e che si apprezza. Fortunati coloro che possono attingere alle esperienze e al sapere degli anziani che vivono in campagna! Per coloro i quali non hanno questo tesoro noi possiamo essere d’aiuto. A partire dal 2006 l’Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi ha messo a disposizione un portale di servizi attraverso il quale le contadine con una formazione specifica esplicano agli adulti e giovani come funziona la tradizionale vita contadina. La trasmissione delle antiche conoscenze, costumi e valori sta particolarmente a cuore a queste contadine. La contadina con formazione didattica e personalità riveste un ruolo centrale grazie alle sue capacità e conoscenze.

Grazie al nostro senso di tradizione, versatilità e al tempo stesso innovazione abbiamo la capacità di creare qualcosa di prezioso. Le tradizioni si possono unire all’innovazione, alla creatività e all’entusiasmo per la vita quotidiana - e potrebbero quindi anche per voi, cari lettori, diventare parte della vostra vita! Vi offriamo una giusta ed autentica dose di voglia di campagna e amore per la terra:

Dalle nostre mani - una promessa che manteniamo!

Immergetevi nel mondo della vita contadina e vivete insieme a noi questa unica esperienza,

presidente dell’Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi,

*Hiltraud Neuhauser Erschbamer*

*Hiltraud Neuhauser Erschbamer*

## *Dalle nostre mani*

### **Il marchio dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi**

---

**Attuale.** La trasmissione delle antiche conoscenze costituisce l'obiettivo principale delle coltivatrici che nel 2005 hanno lanciato il progetto "Imparare I crescere I vivere con le contadine". Ci sono sempre più persone che desiderano condividere uno stile di vita rurale e vengono affascinati dalle tradizioni e dai costumi. Le nostre contadine sono la risposta a questo desiderio.

**Apprezzato.** A partire dal 2006 il progetto si è rivelato un grande successo. Perché? Le contadine garantiscono che tutte le conoscenze trasmesse ai partecipanti dei loro corsi si basino sulle conoscenze derivanti dalla vita quotidiana.

**Affidabile.** Per le contadine una stretta di mano vale più di mille contratti scritti. Non solo affidabilità e professionalità ma soprattutto passione distinguono le nostre contadine. Esse trasmettono le esperienze che hanno vissuto.

**Dalle nostre mani - una promessa  
che manteniamo!**



# La ricetta segreta del nostro successo



250 g. di **personalità**



2 cucchiaini di **determinazione ed orgoglio**



300 g di **conoscenza ed abilità**



1 spicco di **persistenza**



400 g di **allegria e passione**



1 cucchiaio colmo di **vigore**

Prendete tutti gli ingredienti, mescolateli bene ed aggiungete molte ore di formazione e di esperienza di vita. Ora lasciate riposare l'impasto. Il risultato è una vera contadina, da cui si può imparare molto, che viene considerata un vero custode e portatrice di tradizioni e cultura e tramanda queste conoscenze con anima e corpo.



# *Offerta gastronomica*

- › **Corsi di cucina**
  - › **Servizio a buffet**
  - › **Presentazione del prodotto**
-

## *Dal libro delle ricette della nonna*

### I nostri corsi di cucina

---

Indubbiamente esistono molti programmi televisivi di cucina, chef premiati e intenditori della buona cucina. Ma le ricette basate sulla tradizione e la passione si trovano solo nelle cucine contadine.

**I corsi di cucina** che si possono prenotare dalle nostre contadine non solo insegnano antiche ricette di cucina casereccia, ma prima di tutto garantiscono un'esperienza indimenticabile e condivisa.

**Unico e originale:** i corsi vengono organizzati nelle cucine contadine, nella vostra cucina o in aule didattiche.







## *Quel qualcosa in più* Il nostro servizio a buffet

---

**“Gsund und Guat” (“sana e buona”):** Regionali e stagionali - negli ultimi anni si nota una crescente popolarità dei prodotti locali presso i consumatori. Le nostre contadine rispondono a questo desiderio organizzando dei buffet in diverse occasioni, dove il cibo non è solo delizioso ma anche sano e fatto in casa.

**Il buffet contadino:** le contadine vi preparano volentieri le specialità locali che vengono serviti nelle tipiche stube sudtirolesi: tirtlan, krapfen, panini allo speck, e molto altro ancora. Alla tua festa o evento viene così aggiunto un tocco speciale!

**Il nostro servizio di snack e merenda** è dedicato soprattutto a scuole e aziende. Le contadine con formazione specifica preparano una merenda sana e nutriente, realizzata con prodotti regionali.

## *Sapere da dove proviene*

La contadina come autentica  
ambasciatrice dei suoi prodotti

---


Molti adulti e bambini non sanno da dove proviene il latte, quali varietà di grano ci sono o perché le mele hanno colori diversi. Pertanto, le contadine diffondono queste conoscenze laddove è necessario: nelle scuole, durante le manifestazioni, fiere o eventi. Sono proprio loro a spiegare in maniera competente ed autentica la produzione e la provenienza dei loro prodotti agricoli.

“Chi vuole accendere la fiamma, deve portarla dentro di sé” - Il desiderio di cibi sani, variegati e di qualità arde nei cuori delle nostre contadine.



# Contadine - le nostre buongustaie

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>		<b>da p. 32</b>
Anna-Maria Kofler Gall	<i>merenda delle contadine, ambasciatrice</i>	32
Anni Innerhofer Pichler	<i>ambasciatrice</i>	32
Brigitte Zöschg Hofer	<i>merenda delle contadine</i>	32
Elisabeth Pichler Schroffenegger	<i>merenda delle contadine</i>	33
Maria Anna Moser Premstaller	<i>merenda delle contadine, corsi di cucina</i>	34
Maria Stofner Gross	<i>corsi di cucina</i>	34
Ricky Ortler Huber	<i>ambasciatrice</i>	35
Sieglinde Plattner Oberkofler	<i>merenda delle contadine</i>	35
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>da p. 36</b>
Helga Fischnaller Lantschner	<i>merenda delle contadine</i>	36
Lydia Sparber Messner	<i>merenda delle contadine</i>	37
Maria Reichhalter Prader	<i>corsi di cucina</i>	37
<b>DISTRETTO MERANO E DINTORNI</b>		<b>da p. 38</b>
Franziska Johanna Braunhofer Knoll	<i>merenda delle contadine</i>	38
Johanna Tribus	<i>ambasciatrice</i>	38
Maria Breitenberger Haller	<i>corsi di cucina</i>	39
Maria Hafner Egger	<i>ambasciatrice</i>	39
Rosina Öttl Kuen	<i>corsi di cucina</i>	40
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>da p. 41</b>
Anna Veronika Brunner Zingerle	<i>ambasciatrice</i>	41
Elisabeth Bürger Patzleiner	<i>ambasciatrice</i>	41
Emmi Hintner Zingerle	<i>ambasciatrice</i>	42
Klara Maria Mair Oberhofer	<i>ambasciatrice</i>	42
Maria Hecher Zingerle	<i>corsi di cucina</i>	42
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>da p. 44</b>
Adelheid Schöpfl	<i>merenda delle contadine, ambasciatrice, corsi di cucina</i>	44
Christine Alber Viertler	<i>ambasciatrice, corsi di cucina</i>	44
Elisabeth Heinisch Heinisch	<i>ambasciatrice</i>	45
Margit Obkircher Auer	<i>corsi di cucina</i>	45
Monika Stocker Schwembacher	<i>merenda delle contadine</i>	46
<b>DISTRETTO BASSA ATESSINA</b>		<b>da p. 47</b>
Rita Amort	<i>ambasciatrice</i>	47

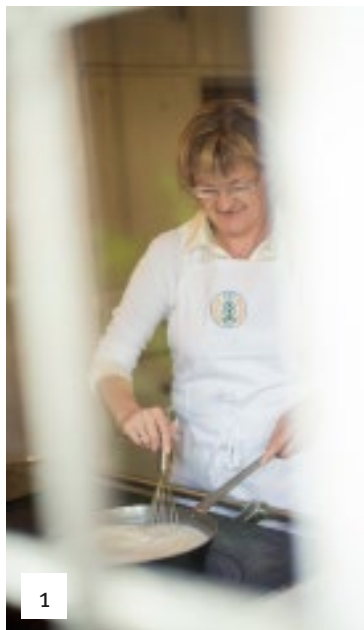


*"Muas"\* con farina  
di frumento*  
piatto tipico dell'Alto Adige

---

1 litro di latte  
1 cucchiaino di burro  
mezzo bicchiere di acqua  
4 cucchiai colmi di farina di frumento  
1 cucchiaino di sale

1. Preparate tutti gli ingredienti. Fate sciogliere il burro in una padella antiaderente. Aggiungete acqua, latte e sale e mescolate con una frusta la farina setacciata.



1

2. Portate ad ebollizione, mescolando continuamente. Fate cuocere a fuoco medio per circa 20-30 minuti. Mescolate solo sulla superficie in modo che si creino i cosiddetti “Scherben” (chiamati anche Schaaren; Råschn) nella parte inferiore che hanno il sapore particolarmente buono. Nel mentre e tra una chiacchiera e l'altra forse scoprite che uno dei partecipanti del corso ha già mangiato nella sua infanzia il “Muas”\* della nonna. O magari scoprite che ci sono altre ricette culinarie simili nei rispettivi paesi di origine dei partecipanti.



2

3. Lasciate raffreddare leggermente la massa. Questo tempo può essere usato per fare un brindisi con un bicchiere di vino. Alla fine fate sciogliere un altro po' di burro, con un cucchiaino fate i fori nel “Muas”\* e versate sopra il burro fuso.



3

4. Sedetevi attorno alla tavola e mettetela in centro. Godetevi la mousse - è un ottimo modo per concludere la giornata!



4

**CONSIGLIO:** Il “Muas”\* risulta particolarmente gustosa se mangiata insieme alle pere.

\* latte cotto con farina incorporata





# Artigianato e decorazione

- › Corsi di artigianato
  - › Corsi di decorazione
-

A woman with dark hair, wearing a dark vest over a checkered shirt and blue jeans, is sitting on a wooden spinning wheel. She is smiling and looking down at the wool she is spinning. The room has wooden walls and a window with a plant on the sill. The text is overlaid on the right side of the image.

## *Viva tradizione*

### I nostri corsi di artigianato artistico

---

L'artigianato richiede passione, creatività ed abilità. Le nostre contadine 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. Conoscenze secolari che si intrecciano con nuove idee - un mix, al quale nessuno riesce a resistere.



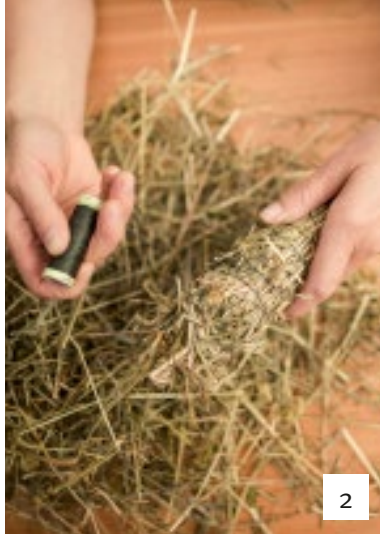
*Ispirati dalla natura*  
I nostri corsi di decorazione

---

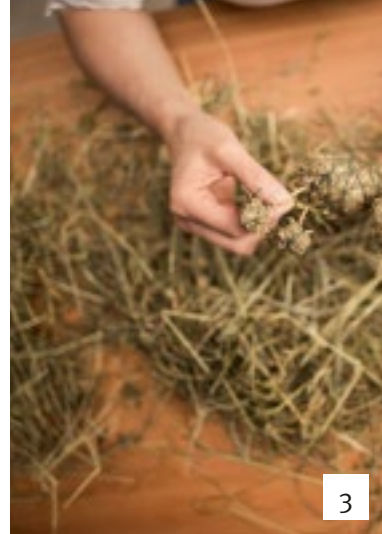
La natura è essenziale non solo in termini di salute ma soprattutto in termini di estetica. Ispirate dalla natura, le nostre contadine creano bellissimi elementi decorativi ed anche tutta una serie degli oggetti pratici. Esse rilevano volentieri i segreti della loro arte.



1



2



3



4

## *Come creare una lumaca di fieno*

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

- ▶ filo metallico
- ▶ fieno, preferibilmente di primo taglio, in quanto è lungo e può essere piegato bene
- ▶ fibra di cocco
- ▶ pistola per colla a caldo
- ▶ decorazioni, ad esempio fiocchi, bottoni per gli occhi, stuzzicadenti, o simili, filo dorato

1. und 2. Legate il fieno con il filo metallico in modo che venga formato il corpo. Con le forbici tagliate le estremità sporgenti del fieno. Prendete un altro po' di fieno, a seconda dello spessore della figura voluta; stringendo il fieno la figura diventa più stretta.

**CONSIGLIO:** La figura diventa ancora più attraente se la avvolgete con un sottile filo dorato. Anche gli addobbi per l'albero di Natale e tante altre figure di fieno possono essere realizzati in questo modo. Basta chiedere alle nostre contadine amanti della natura!

3. Ora ci occupiamo del guscio. Prendete il fieno più lungo che può essere piegato bene. Legate il fieno a forma di un lungo serpente ed avvolgetelo con un filo. Ora arrotolate il serpente a forma di una spirale ed avvolgetelo un'altra volta con il filo metallico.
4. Adesso unite entrambe le parti - il corpo e il guscio - con una pistola per colla a caldo e di seguito decoratelo a piacere ed esponetelo a casa.

## *Le nostre contadine creative*

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>	<b>da p. 32</b>
Monika Stauder Schwarz	35
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>	<b>da p. 36</b>
Maria Anna Ganthaler Hofer	37
<b>DISTRETTO MERANO E DINTORNI</b>	<b>da p. 38</b>
Rosina Öttl Kuen	40
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>	<b>da p. 41</b>
Maria Hecher Zingerle	42
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>	<b>da p. 44</b>
Anna Hofer Lechthaler	44
Christine Alber Viertler	44
Elisabeth Heinisch Heinisch	45
Margit Obkircher Auer	45
Veronika Gander Kofler	46
<b>DISTRETTO BASSA ATESSINA</b>	<b>da p. 47</b>
Rita Amort Wolkan	47
Sonia Schwienbacher Andraus	47





# *Cultura e Natura*

- › Visite guidate negli orti
  - › Visite guidate al maso
-



*Attraverso gli orti profumati*  
Le nostre visite guidate negli orti

---

Ricco di frutti da raccogliere, l'orto di una contadina costituisce un'oasi di tranquillità in cui trovare rifugio dalla vita quotidiana. Qui si possono scoprire ricchezza e diversità di un giardino ben tenuto e curato. Le contadine aprono volentieri le porte dei loro giardini per farvi conoscere tutti i segreti del loro splendore.



*Mura piene di tradizioni*  
Le nostre visite guidate al maso

---

La maggior parte dei masi sudtirolesi hanno ormai una lunga storia. Se queste mura potessero parlare, ci avrebbero raccontato delle cose di cui saremmo rimasti molto sorpresi. Le nostre contadine aprono volentieri le loro porte ai visitatori per mostrare che cosa significa vivere e lavorare in un maso.



## *Per ogni malattia c'è una pianta curativa*

### Cyperus esculentus - Zigolo dolce

Il *Cyperus esculentus* possiede un sistema radicolare rizomatoso nel quale si formano gli zigoli dolci, dette anche le chufas, che hanno un sapore leggermente mandorlato. Le contadine anziane in Alto Adige si ricordano ancora della coltivazione di chufas del passato che, una volta raccolti, tostati e macinati, vennero spesso utilizzati come surrogato del caffè.

#### **CONSIGLI PER IL GIARDINO**

Il *Cyperus esculentus* cresce su terreni profondi, sabbiosi e leggermente umidi.

Richiede un clima caldo e soleggiato ma può svernare senza problemi nelle zone ad inverni miti. I tuberi possono essere piantati in vasi dai primi di aprile o un mese dopo nel campo tenendo la distanza di 20x40 cm. Si consiglia di lasciarli a bagno in acqua alcuni giorni prima della semina.

Il raccolto avviene nel mese di ottobre, prima dell'arrivo dell'ondata di gelo.

#### **DA GUSTARE**

Zigoli dolci possono essere consumati crudi, bolliti o tostati. Perché non sgranocchiarli la mattina o il pomeriggio, quando la fame inizia a farsi sentire un po'? È una merenda ideale e sana che può essere mescolata con il muesli e servita per colazione come un perfetto mix energetico! Inoltre, possono essere serviti arrostiti, mescolati con riso oppure con l'aggiunta di un po' di panna o spezie come un contorno delizioso. Lo zigolo dolce risulta particolarmente gustoso se mangiato cotto insieme alla verdura.

È chiamato anche "mandorla di terra", per via del suo sapore dolce e mandorlato.

*Estratto dal calendario delle contadine 2013*





## *Le nostre contadine amanti della natura*

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>		<b>da p. 32</b>
Anna-Maria Kofler Gall	<i>visite negli orti</i>	32
Anni Innerhofer Pichler	<i>visite negli orti, visite al maso</i>	32
Christine Schrott Lageder	<i>visite negli orti</i>	33
Margareth Silbernagl Mumelter	<i>visite al maso</i>	33
Martha Joas Lobis	<i>visite al maso</i>	34
Ricky Ortler Huber	<i>visite negli orti, visite al maso</i>	35
<b>DISTRETTO MERANO E DINTORNI</b>		<b>da p. 38</b>
Franziska Johanna Braunhofer Knoll	<i>visite negli orti</i>	38
Jutta Tappeiner Ebner	<i>visite negli orti</i>	39
Priska Etzthaler Weger	<i>visite negli orti</i>	40
Rosmarie Mangger Walder	<i>visite negli orti</i>	40
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>da p. 41</b>
Elisabeth Bürger Patzleiner	<i>visite al maso</i>	41
Verena Lanz	<i>visite negli orti</i>	43
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>ab p. 44</b>
Petra Gebert Tappeiner	<i>visite al maso</i>	46
<b>DISTRETTO BASSA ATESINA</b>		<b>da p. 47</b>
Rita Amort	<i>visite negli orti</i>	47

# Scuola al maso

**Divertente. Emozionante. Istruttiva.**

La scuola al maso 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.



## *Le nostre contadine e contadini che offrono lezioni al maso*

<b>DISTRETTO BOLZANO</b>		<b>da p. 32</b>
Brigitte Zöschg Hofer		32
<b>DISTRETTO VALLE ISARCO</b>		<b>da p. 36</b>
Christine Recla		36
Konrad Senn		36
<b>DISTRETTO MERANO E DINTORNI</b>		<b>da p. 38</b>
Josef Winkler		38
Rosina Öttl Kuen		40
<b>DISTRETTO VAL PUSTERIA</b>		<b>da p. 41</b>
Elisabeth Bürger Patzleiner		41
Agatha Taschler Walder		41
Maria Hofer Burgmann		43
Maria Theresia Taschler Ebenkofler		43
<b>DISTRETTO VAL VENOSTA</b>		<b>da p. 44</b>
Christine Alber Viertler		44
Petra Gebert Tappeiner		46

# > Offerte della Cooperativa sociale “Imparare - crescere - vivere con le contadine”

*Ci prendiamo cura dei  
Vostri figli!*

## **Assistenza all'infanzia al maso**

Un servizio davvero particolare...La scoperta della vita contadina, il contatto con gli animali, i giochi all'aria aperta e la compagnia di grandi e piccoli amici rendono l'assistenza ai bambini al maso un'offerta davvero “naturale”. Offriamo vari servizi come assistenza flessibile al maso, servizio Tagesmutter, assistenza estiva e assistenza per bambini durante manifestazioni, eventi e matrimoni.

Per un posto di assistenza:  
tel. +39 366 676 36 81  
[www.kinderbetreuung.it](http://www.kinderbetreuung.it)

BÄUERINNEN  
**Kinder-  
betreuung**



*Non solo curati bene,  
ma assistiti con amore*

### **Sentirsi come a casa**

---

L'obiettivo primario di questo servizio consiste nel mantenere il più a lungo possibile autonoma la vita degli anziani e allo stesso tempo vivace e piena di amore. Le particolarità e i vantaggi di questo servizio sono i tempi flessibili dell'assistenza, l'ambiente familiare, l'assistenza individuale e una persona di riferimento costante.

Per un posto di assistenza:  
tel. +39 329 702 57 92  
[www.seniorenbetreuung.it](http://www.seniorenbetreuung.it)

BÄUERINNEN  
**Senioren-  
betreuung**





## *La contadina sudtirolese*

**Autentica.  
Versatile.  
Innovativa.**

---

**Autentica.** Essere autentici significa “essere reali”, “essere originali”. Chi potrebbe rappresentarlo meglio se non le nostre contadine sudtirolesi? Esse seguono tuttora le tradizioni e mantengono vive le conoscenze che altrimenti sarebbero andate perse.

**Versatile.** Ciò nonostante - o forse proprio per questo - l'immagine professionale di una contadina non potrebbe essere più varia di così. Essere una contadina significa anche essere manager, ambasciatrice dei prodotti di qualità, madre, esperto, ricercatrice o produttrice. E non solo.

**Innovativa.** Inerzia significa regressione. Chi vuole progredire deve pensare fuori dagli schemi, proseguire con l'istruzione ed essere innovativi. Tanti masi devono la loro bellezza proprio grazie alla creatività ed innovazione delle loro contadine.und die Innovation verdanken viele Höfe ihren Bäuerinnen.

# Professione - contadina

**Gioia di vivere.  
Casa.  
Vocazione.**

---

**Gioia di vivere.** Contadine non si diventa, ma si nasce. L'amore per la natura e per gli animali, la sensibilità nel trattamento delle risorse naturali, seguendo il motto: "Essere contadine è molto fine!".

**Casa.** Sapere da dove provieni oppure dove appartieni - questa è la casa. Le nostre contadine creano una casa per le loro famiglie e contribuiscono notevolmente all'immagine dell'Alto Adige. Così ognuno può trarre vantaggio da questa immagine.

**Vocazione.** Chi nasce contadina lo rimane per tutta la vita. Anche se il maso è stato da tempo passato alla generazione successiva, l'anziana contadina spesso vive ancora lì e collabora. Che cosa sarebbe la nostra società senza le contadine?





## Anna-Maria Kofler Gall

**Varietà di verdure di forma e colori diversi:** Anna-Maria Kofler Gall le conosce tutte ed è un'esperta nel suo orto.

**Che cosa impari da Anna-Maria?** Da Anna-Maria puoi conoscere e degustare verdure fresche dell'orto, cucinare i piatti tradizionali e riscoprire la varietà di colori del suo giardino. Inoltre, Anna-Maria può darvi consigli utili e svelare segreti per il vostro giardino oppure vi prepara un buffet ricco di merende buone e sane.

**Chi può iscriversi?** Anna-Maria riceve volentieri tutti gli interessati - dagli adulti e bambini ai turisti e clienti individuali. Raggiungendo un numero sufficiente di partecipanti, organizza anche ogni martedì il corso di cucina di specialità tipiche sudtirolesi.

Ulteriori informazioni:  
Via San Valentino 67  
39056 Nova Levante  
tel. 0471 610 277  
info@kronlechnerhof.com



## Anni Innerhofer Pichler

**La produzione della calce** è un'antica tradizione che non si dovrebbe mai perdere. Ne è sicura Anni Innerhofer Pichler che vi mostrerà com'è fatta una calchera e spiegherà in modo dettagliato l'intero processo di fusione. Qui potete anche scoprire i benefici di un percorso Kneipp che stimolerà il vostro corpo e la vostra mente.

**Che cosa puoi imparare ancora?** Anni conosce bene gli effetti beneficiari e i metodi d'uso di ogni singola erba. Prepara volentieri liquori, tisane e sali a base di erbe e spiega agli studenti il processo della lavorazione del latte. Mele, erbe, latte, succhi di frutta, marmellate - Anni conosce tutto su questi prodotti!

**Chi può iscriversi?** Grazie al suo modo di essere così divertente e loquace, Anni garantisce per tutti, sia per turisti che per residenti e gruppi di bambini, un'esperienza unica e indimenticabile al suo maso!

Ulteriori informazioni:  
Predonico 19a, 39057 Appiano  
tel. 348 371 69 02 / 0471 663 421  
info@regalterhof.com  
www.regalterhof.com



## Brigitte Zöschg Hofer

**Avete mai sentito di un maso arca?** Nel caso contrario dovete visitare subito il maso Stegerhof di Brigitte Hofer la quale cura molte specie degli animali in via di estinzione.

**Ma qui c'è molto altro da fare.** Al maso di Brigitte si può preparare il pane, rilassarsi nella meravigliosa stube mentre i piccoli si divertono giocando. Brigitte è una cuoca eccezionale e vi prepara buffet con sane e deliziose merende.

**Chi può iscriversi?** Un consiglio segreto per tutti gli "insider" - Brigitte gestisce assieme a suo marito un'osteria - luogo ideale per cene aziendali, feste di compleanno e tante altre occasioni. Inoltre, i corsi organizzati nella sua scuola al maso promettono di essere un'offerta emozionante anche per bambini.

Ulteriori informazioni:  
Via Valas 42, 39050 San Genesio  
tel. 333 356 20 74 / 0471 340 051  
zoeschgbrigitte@rolmail.net  
www.stegerhof-kampidell.com





### Christine Schrott Lageder

**Tutto sulle erbe:** al maso Oberpalwitzerhof di Christine Schrott Lageder si coltivano diversi tipi di verdura, bacche ed erbe aromatiche seguendo gli standard della coltivazione biologica.

**Da Christine impari:** Che cosa considerare durante la semina delle erbe e delle verdure e in quale fase lunare conviene piantarle? Quali piante crescono bene insieme, come essiccarle al meglio e come usarle in cucina? - A queste ed altre domande Christine vi risponderà volentieri!

**Chi può iscriversi?** Semplicemente tutti gli interessati – sia turisti che residenti! Da maggio a ottobre ogni venerdì pomeriggio Christine organizza una visita guidata nel suo orto.

Ulteriori informazioni:  
Via Rosengarten 28, 39040 Barbiano  
tel. 0471 6531 11  
[www.oberpalwitzerhof.com](http://www.oberpalwitzerhof.com)  
[oberpalwitzerhof@bb44.it](mailto:oberpalwitzerhof@bb44.it)



### Elisabeth Pichler Schroffenegger

**Che cosa c'è di tanto particolare in una merenda contadina?** Il segreto sta nei prodotti con cui viene realizzata. Elisabeth Pichler Schroffenegger del maso Hochklaus dedica la maggior parte del suo tempo lavorando sui campi per raccogliere in autunno solo prodotti sani e di alta qualità.

**Che cosa vi offre Elisabeth?** È più che sicuro: le merende preparate da Elisabeth si basano solo sui prodotti locali e fatti in casa. Elisabeth mette tutta la sua passione ed energia nella preparazione dei buffet e proprio per questo i suoi prodotti sono particolarmente deliziosi.

**Chi può iscriversi?** Se preparate una festa e volete sorprendere i vostri ospiti con qualcosa di speciale, Elisabeth è la persona giusta da cui recarsi! Anche scuole e aziende possono usufruire del suo servizio di spuntini e merende.

Ulteriori informazioni:  
Hochklaus 2, 39053 Cornedo all'Isarco  
tel. 0471 35 31 26, 347 366 56 84  
[hochklaus@gmail.com](mailto:hochklaus@gmail.com)



### Margareth Silbernagl Mumelter

**Se siete amanti del buon vino vi consigliamo Margareth Mumelter Silbernagl!** Avendo una vera e propria cantina in casa, Margareth può essere considerata una vera intenditrice di vini!

**Che cosa vi offre Margareth?** Dopo una passeggiata attraverso i suoi vigneti, Margareth vi invita a degustare i vini nella sua cantina per finire in bellezza la giornata. Inoltre vi svelerà i segreti della coltivazione del vino - dall'uva al piacere di degustarlo.

**Chi può iscriversi?** La porta di Margareth resta sempre aperta per tutti gli amanti del vino, turisti, residenti o altri interessati! Per saperne di più visitate il sito web: [www.griesbauerhof.it](http://www.griesbauerhof.it)

Ulteriori informazioni:  
Via Rencio 66, 39100 Bolzano  
tel. 0471 97 30 90, 338 61 37 880  
[info@griesbauerhof.it](mailto:info@griesbauerhof.it)



## Maria Anna Moser Premstaller

---

**Qui ospitalità si scrive con la “O” maiuscola!** Al maso Botenhof in Val Sarentino potete preparare le diverse varietà di canederli insieme a Maria Anna Moser Premstaller.

**Maria Anna vi prepara volentieri una merenda contadina e invita tutti a fare il pane nel suo forno** a legna tradizionale in mattoni.

**Chi può iscriversi?** Maria Anna aspetta al suo maso tutti gli interessati, soprattutto turisti a cui svelerà volentieri tutti i segreti della sua cucina.

Ulteriori informazioni:  
Botenhof, Steet 16  
39058 Val Sarentino  
tel. 0471 62 34 76  
www.botenhof.com  
info@botenhof.com



## Maria Stofner Gross

---

**Volete conoscere storia e tradizioni della Val Sarentino durante un corso di cucina?** Da Maria Stofner Gross del maso Lutzhof questo è possibile!

**Maria è esperta in organizzazione dei corsi di cucina** con piatti tipici contadini e vi insegnerà volentieri come può essere utilizzato al meglio il grano saraceno, dalla preparazione del pane e dei dolci, alla loro decorazione.

**Chi può iscriversi?** Tra settembre e giugno Maria Anna può anche recarsi a casa vostra, nelle cucine delle scuole, asili, associazioni o alberghi.

Ulteriori informazioni:  
San Martino 5 39058 Val Sarentino  
tel. 0471 62 51 08 / 346 07 85 434  
fam.gross@rolmail.net



## Martha Joas Lobis

---

**Formaggi in tutte le variazioni!** Visitate Martha Lobis al maso Erschbaumerhof ad Auna di Sotto e vi sorprendete quanti lati interessanti può avere il formaggio.

**Martha è una contadina esemplare, amabile, con la treccia lunga e un'infinità di conoscenze.** Una visita al suo maso con degustazione di prodotti tipici diventerà sicuramente un'esperienza indimenticabile!

**Chi può prenotarsi?** Sono benvenuti tutti coloro che hanno interesse per i prodotti del latte, da adulti e bambini ai turisti! In più, da novembre a maggio Martha offre a tutti gli interessati visite guidate al suo maso.

Ulteriori informazioni:  
Via Gasterer 2, 39054 Renon  
tel. 0471 35 91 17



### Monika Stauder Schwarz

---

**Realizzate da soli le pantofole originali della Val Sarentino!** Monika Stauder Schwarz del maso Unterkoflerhof a San Genesio vi insegnerà in una maniera competente e piacevole l'arte dei cosiddetti "Sarner Potschen".

**Che cosa vi offre Monica?** Dal giusto modello di piede alla scelta delle stoffe, Monica vi insegna passo dopo passo come preparare un regalo originale per ogni occasione. Proprio grazie alla loro semplicità, questi oggetti di uso quotidiano sono così unici.

**Chi può iscriversi?** Con Monica potete scoprire tutti i segreti dell'arte dei "Pot-schen". Portate con voi la vostra curiosità e voglia di fare!

Ulteriori informazioni:  
Cologna 14, 39050 San Genesio  
tel. 0471 35 19 66 / 333 132 30 15  
monika.stauder@hotmail.de



### Ricky Ortler Huber

---

**Volete sapere di più sulla frutta e sul latte?** Ricky Huber Ortler del maso Ortlerhof ad Appiano condivide con voi le sue conoscenze!

**Da Ricky imparerai i metodi di coltivazione, preparazione e lavorazione della frutta, latte e marmellate.** Inoltre Ricky non solo produce i distillati ma anche decora e personalizza le bottiglie che si possono acquistare nella distilleria propria del maso.

**Chi può iscriversi?** In quanto una vera ambasciatrice dei prodotti di qualità, Ricky trasmette il suo sapere agli adulti e ai turisti, oltre a condividere con scuole le sue esperienze e conoscenze.

Ulteriori informazioni:  
Crocevia 9B, 39057 Appiano  
tel. 0471 66 02 14  
ricky.ortler@gmx.net



### Sieglinde Oberkofler Plattner

---

**Prodotti salutari fatti al maso** - questo e molto altro offre Sieglinde Oberkofler Plattner al suo maso Paschghof a Bolzano.

**Che cosa vi offre Sieglinde?** Prepara per le vostre aziende uno spuntino sano oppure un piccolo buffet durante una riunione, un incontro o una festa di compleanno. Nella realizzazione delle merende contadine vengono utilizzati prodotti regionali provenienti direttamente dal maso e di altissima qualità.

**Chi può iscriversi?** La merenda delle contadine offerta da Sieglinde costituisce uno spuntino ideale per scuole e aziende.

Ulteriori informazioni:  
Via Rafenstein 24, 39100 Bolzano  
tel. 0471 30 04 58 / 339 69 81 326  
paschghof@ymail.com



## Christine Eisendle Recla

---

**Volete vivere un'esperienza indimenticabile?** Al maso Stuxner Hof di Christine e Josef Recla non c'è spazio per la noia!

**Che cosa vi offre Christine?** "Strumenti di lavoro dei nostri antenati", "Le quattro stagioni al maso", "Latte, solo un liquido bianco?", "Patate: dalla coltivazione alla raccolta.", "Dal chicco alla farina" - questi sono solo alcuni temi che vengono trattati al maso. Inoltre potete vedere e accarezzare tutti gli animali della fattoria.

**Chi può iscriversi?** Christine riceve tutti i gruppi interessati, dai bambini e adulti, ai turisti e associazioni.

Ulteriori informazioni:  
Ceves 17, 39049 Vipiteno  
tel. 339 53 94 213  
stuxnerhof@alice.it



## Helga Lantschner Fischnaller

---

**Cucina tradizionale e buffet particolari** costituiscono l'offerta di Helga Lantschner Fischnaller e delle sue amiche Miriam e Traudl al maso Tschanduihof a Funes.

**Di che cosa si occupano le tre contadine?** Helga, Miriam e Traudl offrono prodotti sani e naturali direttamente dai loro masi. Hanno imparato le ricette e la lavorazione dei prodotti dalle loro madri e nonne. Miriam è specializzata nel settore ortofrutticolo, Traudl è esperta nella produzione del pane, mentre Helga conosce tutti i prodotti lattiero-caseari e vi prepara anche il pane con delle erbe aromatiche del proprio giardino.

**Chi può iscriversi?** adulti, bambini, turisti e tutti gli amanti del cibo sano.

Ulteriori informazioni:  
Koll 17, 39040 Funes  
tel. 0472840067 / 328 807 40 38  
info@tschanduihof.com



## Konrad Senn

---

**Non c'è niente di più bello che essere un contadino.** Questo lo dice Konrad Senn del maso Neuhaushof e vuole trasmettere agli altri tutta la sua passione per gli animali e per l'ambiente.

**Che cosa vi offre Konrad?** Al maso Neuhaushof c'è sempre qualcosa da scoprire e Konrad stesso garantisce che tutta la famiglia potrà vivere un'esperienza nuova ed emozionante! Allevamento degli animali, produzione del latte, paesaggio e natura così com'era una volta!

**Chi può iscriversi?** Konrad mostra il suo maso a tutti coloro che hanno interesse per la vita contadina e per gli animali.

Ulteriori informazioni:  
Oberland 45, 39040 Villandro  
tel. 0472 84 32 12  
www.neuhaushof.it  
senn.konrad@rolmail.net



### Lydia Sparber Messner

---

**Un intero buffet con prodotti fatti in casa:**

Lydia Sparber Messner del maso Petrunderhof a Funes vi prepara un buffet che non solo ha un gusto speciale ma al tempo stesso è una fonte di energia per tutta la giornata!

**Che cosa vi offre Lydia?** Offre soprattutto a scuole merende sane e nutrienti, sensibilizzando sul tema dell'alimentazione equilibrata. I suoi buonissimi spuntini vengono preparati con prodotti provenienti direttamente dal maso.

**Chi può iscriversi?** La merenda offerta da Lydia costituisce uno spuntino ideale per scuole, aziende e per vari eventi. Lydia prepara qualcosa per ogni gusto e per ogni occasione!

Ulteriori informazioni:  
San Valentino 52, 39040 Funes  
tel. 0472840393 / 3408537062  
lydia\_petrunder@yahoo.de



### Maria Anna Ganthaler Hofer

---

**Dalla lana a una piccola opera d'arte:** Maria Anna Ganthaler del maso Hauserhof a Mareta feltra con voi borse, capelli, pantofole, stivali, quadretti, tappeti, cuscini, lenzuola, fiori di feltro e tanto altro ancora!

**La lavorazione del feltro non conosce i limiti!** Inoltre con Maria Anna potete conoscere le tecniche di cucitura di tutta una serie di accessori come guanti, scaldamuscoli, cinture, fasce, bigiotteria ed elementi decorativi (ad esempio addobbi per l'albero di Natale), oppure indumenti come gilè, top e tuniche.

**Chi può prenotarsi?** Se volete organizzare un corso per la vostra associazione, ditta o amici, non esitate a chiamarla! Tra ottobre e maggio, con la possibilità di registrarsi in anticipo, Maria Anna offre volentieri i suoi servizi agli studenti e a tutti gli interessati.

Ulteriori informazioni:  
Durach 9, 39040 Mareta  
tel. 0472 75 82 70  
marianne.ganthaler@virgilio.it



### Maria Reichhalter Prader

---

**Cucinare è la sua passione;** vi servono anche i consigli dell'esperta?

**Maria Reichhalter Prader del maso Wieshof a Laion,** in quanto autrice di tanti libri culinari e referente del settore con molti anni d'esperienza, è sicuramente la persona giusta da cui recarsi.

**Da Maria conoscerai i segreti della preparazione del pane** e altre specialità contadine di pasta lievitata, preparerai frittelle dolci e salate, burro e formaggi freschi, pasta e ravioli fatti in casa, torte, biscotti e vari dessert, cioè tanti piatti della cucina semplice contadina.

**Chi può iscriversi?** Su richiesta Maria cucina dal vivo durante manifestazioni ed eventi oppure presenta le sue ricette agli interessati.

Ulteriori informazioni:  
Albions 39040 Laion  
tel. 0471 65 57 45 / 348 54 19 655  
wieshof@dnet.it



## Franziska Johanna Braunhofer Knoll

---

**In questo giardino non ci sono erbacce, ma solo le erbe buone.** Ne è convinta Franziska Braunhofer Knoll del maso Grosskemathof, e dopo una chiacchierata con lei ne sarete convinti anche voi!

**Franziska vi mostra tutte le erbe del suo giardino e spiega volentieri come possono essere utilizzate in cucina,** preparando le pietanze saporite a base di erbe selvatiche. Inoltre conosce varietà di pomodori di forma e colori diversi e ha un giardino con spezie.

**Chi può iscriversi?** Franziska apre il suo orto di verdure e erbe a tutti! In inverno e primavera invece prepara volentieri i buffet con le buonissime merende contadine.

Ulteriori informazioni:  
Prissiano 5, 39010 Tesimo/Prissiano  
tel. 0473 92 07 98 / 334 78 98 611



## Johanna Tribus

---

**La mela ha molti lati sconosciuti che possono essere scoperti da Johanna Tribus di Tesimo!** È lei 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 e i suoi molteplici impieghi in cucina - tutto ciò viene spiegato dalla contadina in maniera divertente e interessante.** Oltre alla mela può raccontarvi cose interessanti anche su molti altri prodotti contadini.

**Chi può prenotarsi?** Scuole, associazioni e organizzatori di fiere e delle altre manifestazioni che sono alla ricerca di un'ambasciatrice di prodotti di qualità.

Ulteriori informazioni:  
Schlosserhaus Prissiano 19,  
39010 Tesimo  
tel. 338 18 77 394  
johanna.tribus@gmail.com



## Josef Winkler

---

**Tutto sulle pecore!** Questa è la famiglia Winkler di Tesimo.

**Le pecore hanno molti lati da scoprire!** Josef sa tutto sull'allevamento delle pecore, da tosare, lavare la lana a cardare, feltrare, filare, tessere e tingere. Inoltre organizza le presentazioni sul tema "Tutto sulle pecore" e offre i corsi di feltro nelle scuole, durante le fiere e nel bosco!

**Chi può prenotarsi?** Turisti, bambini o studenti - tutti sono benvenuti! Non aspettate e iscrivetevi subito!

Ulteriori informazioni:  
Paese 35, 39010 Tesimo  
tel. 0473 92 09 94 / 338 17 619 34  
josefwinkler@tin.it  
www.schafe.it



### Jutta Tappeiner Ebner

---

**“Xund’s und Guat’s” (“salutare e buono”) direttamente dal bosco** o prato - questo e altro vi presenterà la pedagoga delle spezie Jutta Tappeiner Ebner del maso Bacherhof a Nalles.

**Jutta vi fa conoscere le sue piante “amiche” nella natura** e vi svela ricette antiche dalle erbe medicinali, spiegando le usanze e rituali legati alle erbe selvatiche oppure preparando insieme a voi elisir, pomate, acque profumate e incensi a base di erbe locali.

**Chi può iscriversi?** Jutta trasmette le sue vaste conoscenze delle erbe a tutti gli interessati, organizzando presentazioni e laboratori sul tema. Sarà molto felice di ricevere una vostra chiamata!

Ulteriori informazioni:  
Gebreideweg 10, 39010 Nalles  
tel. 333 89 88 638  
bacherhof@gmail.com



### Maria Breitenberger Haller

---

**Un’esperienza culinaria unica:** i piatti cucinati insieme alla contadina Maria Haller Breitenberger al maso Blumenthalerhof durante un corso di cucina sono doppiamente buoni!

**Che cosa puoi imparare da Maria?** La contadina vi prepara tutta una serie di buonissimi primi e secondi e svela tutti i segreti della sua cucina.

**Chi può registrarsi?** In occasione di manifestazioni e fiere Maria può cucinare dal vivo oppure è a disposizione per le classi oppure per le associazioni!

Ulteriori informazioni:  
Blumenthalerhof, 39022 Lagundo  
tel. 0473 44 84 25 / 349 44 07 376  
www.blumenthalerhof.it,  
hallermaria@web.de



### Maria Hafner Egger

---

**In una maniera competente** e cordiale Maria Hafner Egger del maso Latscherhof a Tesimo vi racconterà tutto quello che sa sulla mela, latte e prodotti derivati, carne e diversi generi di salsiccia.

**Se siete curiosi come vengono prodotti marmellate, succhi di frutta oppure sciroppi,** chiedete a Maria! Lei vi svela tutti i segreti della preparazione di burro, yogurt e formaggi.

**Chi può prenotarsi?** Maria si reca volentieri nelle scuole ma organizza anche presentazioni durante fiere e altre manifestazioni durante le quali presenta i suoi prodotti di alta qualità.

Ulteriori informazioni:  
Latscherhof 55, 39010 Tesimo  
tel. 0473 92 07 95 / 338 49 10 583  
egger.maria@hotmail.com



## Priska Etzthaler Weger

---

**Durante una visita nell'orto del maso Oberhaslerhof** si possono raccogliere interessanti informazioni sulle tradizioni, sui tipi di verdure dimenticate e la loro ricrescita così come sull'effetto benefico delle erbe selvatiche.

**Che cosa potete imparare da Priska?** Priska ha ridato vita al suo orto di tradizione secolare. È una vera e propria esperienza quando la contadina guida i suoi ospiti attraverso l'orto stimolando tutti i sensi di ogni visitatore. Inoltre, durante i corsi organizzati al maso potete scoprire la filosofia e i segreti curativi di un percorso Kneipp.

**Chi può iscriversi?** Tutti gli interessati sono benvenuti! Da metà aprile a metà giugno ogni giovedì dalle 9:30 alle 11:30 vengono organizzate visite guidate nel giardino delle spezie.

Ulteriori informazioni:  
Strada Vecchia 8, 39017 Scenna  
tel. 0473 21 23 96 / 339 87 44 427  
www.oberhaslerhof.com  
info@oberhaslerhof.com



## Rosina Kuen Öttl

---

**Fare da soli la Mozzarella è un'esperienza del tutto particolare soprattutto per i bambini!** Rosina Öttl Kuen del maso Pillinghof a Caines vi fa vedere come si fa!

**Da Rosina potete partecipare al corso di preparazione della pietanza tipica sudtirolese, il cosiddetto "Muas",** e conoscere le tecniche di artigianato artistico come lavori all'uncinetto, realizzazione di tappeti di stoffa, di ornamenti per costumi e creazione delle figure di fieno. Là potete anche sperimentare una vera vita al maso, grazie a tutta una serie di attività, come preparazione di mozzarella e pane e lavorazione di frutta che rendono ogni esperienza indimenticabile!

**Chi può iscriversi?** Diversi gruppi - classi scolastiche, turisti e residenti!

Ulteriori informazioni:  
Via Caines 36, 39010 Caines  
tel. 0473 24 14 28 / 338 90 96 191  
pillinghof@dnet.it



## Rosmarie Mangger Walder

---

**Dai fiori alle erbe selvatiche:** Rosi Mangger Walder del maso Frohningerhof a San Leonardo in Passiria è un'esperta di tutto ciò che cresce.

**In quanto una fiorista esperta,** Rosi è capace di preparare bellissime composizioni floreali con elementi naturalistici. In più, offre escursioni durante le quali spiega in maniera competente la coltivazione delle erbe aromatiche.

**Chi può registrarsi?** La pedagoga delle erbe aromatiche offre i suoi servizi a tutti coloro che hanno interesse per le erbe e la loro lavorazione. Far conoscere le piante benefiche che ci stanno attorno le sta particolarmente a cuore.

Ulteriori informazioni:  
Via Karlegg 4A,  
39015 San Leonardo in Passiria  
tel. 393 98 55 123  
rosi.walder@yahoo.de





## Agatha Taschler Walder

---

**Agatha Taschler Walder di San Martino in Val di Casies apre lo scrigno dei suoi tesori e racconta sul maso Mudlerhof.** Da Agatha potete anche imparare come viene prodotta energia al maso.

**La scuola al maso è davvero emozionante:** la produzione di latte, burro e la cosiddetta “Mudlarella”, preparazione del pane e tutto sull’uovo e gallina, sulle erbe e sui percorsi Kneipp - questi sono solo alcuni temi trattati da Agatha.

**Chi può prenotarsi?** La famiglia Walder riceve volentieri classi scolastiche, turisti e tutti coloro che vengono attratti dalla vita al maso.

Ulteriori informazioni:

Preindl 49,

39030 San Martino/Val di Casies,

tel. 0474 97 84 46

tinfo@mudlerhof.it

www.mudlerhof.it



## Anna Veronika Brunner Zingerle

---

**Latte è un bene prezioso!** Anna Veronika Brunner Zingerle del maso Tischlerhof a Rasun ne è consapevole e trasmette queste conoscenze agli alunni.

**Anna Veronica visita le classi scolastiche** per spiegare agli alunni e ai loro genitori da dove proviene il latte e cosa significa lavorare con e in mezzo alla natura.

**Chi può prenotarsi?** In periodo invernale Anna Veronica si reca nelle scuole per trasmettere le sue conoscenze agli adulti e ai bambini.

Ulteriori informazioni:

Tischlerhof 37,

39030 Rasun Anterselva

tel. 0474 49 23 92 / 348 59 19 198



## Elisabeth Bürger Patzleiner

---

**Vivere un’esperienza al maso con tutti i sensi:** questo e altro vi offre Elisabeth Patzleiner al maso Lechnerhof situato nella bellissima Valle di Braies.

**Qua vivrete da vicino la vita contadina, conoscerete le fasi di lavorazione del latte e le particolarità dei vari tipi di formaggio.** Questo e altro ancora Elisabeth vi spiegherà con tanta passione durante un corso organizzato alla sua scuola al maso. Inoltre, potrete assaporare il gusto del formaggio fresco e conoscere tanti animali della fattoria.

**Chi può registrarsi?** Al maso vengono offerti corsi personalizzati per i diversi gruppi di età.

Ulteriori informazioni:

Lechner 37, 39030 Braies

tel. 0474 74 86 52

www.pragserkaese.com

info@pragserkaese.com



## Emmi Hintner Zingerle

---

**Grazie al suo elevato contenuto di propoli** che svolge le funzioni di antibiotico e alti valori nutrizionali contenuti nel polline, il miele viene considerato medicina naturale e fonte di energia. Emmi Hintner Zingerle del maso Petererhof conosce molto bene tutti i lati del miele, dall'estrazione, alla composizione delle sostanze contenute e vi rivela tutto sul suo impiego ed effetti beneficiari sul nostro corpo.

**Grazie a Emmi vi fate un'idea di quanto diversa può essere l'agricoltura** - che si tratti di prodotti lattiero-caseari, cereali o di lavorazione della carne. Emmi trasmette con convinzione l'entusiasmo per il suo mestiere!

**Chi può iscriversi?** Adulti, bambini, turisti e associazioni. Emmi presenta i suoi prodotti di qualità fatti al maso durante le manifestazioni, alle fiere e nelle scuole.

Ulteriori informazioni:  
Linde 14, 39030 Rasun  
di Sotto/Anterselva  
tel. 0474 49 64 78 / 348 81 56 745  
info@peterer.it



## Klara Maria Mair Oberhofer

---

**Attenti, cari alunni!** Klara Mair Oberhofer del maso Gadnerhof a Vandoies ha preparato per voi una lezione del tutto particolare!

**Che cosa potete imparare da Klara?** In quanto produttrice di latte conosce tutto su mucche e sui prodotti lattieri ma può anche raccontarvi alcune curiosità sul pane e sullo speck. Inoltre vi fa vedere come viene prodotto burro, panna e yogurt fresco.

**Chi può iscriversi?** Klara tramanda le sue conoscenze non solo agli alunni ma anche agli adulti che permette di scambiare le esperienze dei singoli.

Ulteriori informazioni:  
Gadnerhof Via Kegelberg 6,  
39030 Vandoies / Vallarga  
tel. 0472 54 82 39 / 338 73 13 119  
eduard.mair@rolmail.net



## Maria Hecher Zingerle

---

**Volete fare una figura in legno e decorarla a mano?** Con Maria Hecher Zingerle del maso Angerhaus a Rasun-Anterselva potete conoscere tutti i segreti dell'arte di intagliare il legno e provarlo da soli!

**Maria vi rivela i dettagli delle altre tecniche decorative** come lavoro a maglia, ricamo, tessitura, pittura e stampa su tessuti, rammendo, lavori all'uncinetto, preparazione di ghirlande o striscioni ma anche diverse composizioni floreali per tutte le stagioni. Non esitate a chiamarla se volete preparare una figura in legno, decorazioni oppure fodere per i cuscini! Inoltre Maria è una cuoca eccezionale di specialità tipiche sudtirolesi.

**Chi può prenotarsi?** Maria organizza i corsi per turisti, persone diversamente abili, bambini e associazioni. Si reca anche nelle associazioni e suole situate nel distretto di Val Pusteria.

Ulteriori informazioni:  
Angerhaus 56, 39030 Rasen-Antholz  
tel. 0474 492 225 / 348 593 80 71  
maria.zingerle@gmx.com



## Maria Hofer Burgmann

---

**Il bosco non è solo un'oasi di tranquillità** in cui trovare rifugio dalla vita quotidiana ma anche un posto educativo. Maria Burgmann del maso Stillwagerhof vi introduce nel mondo segreto delle foreste e degli alberi.

**Situato in un posto pittoresco**, il maso di Maria è un luogo ideale che arricchisce tutti gli amanti della natura e degli animali. Lì conoscerete tra l'altro i metodi di utilizzo e lavorazione del latte. Il maso Stillwagerhof non è solo un'azienda agricola per la produzione lattiera ma è specializzato anche nella silvicoltura.

**Chi può registrarsi?** Al maso di Marta sono benvenuti i gruppi scolastici, ospiti e residenti.

Ulteriori informazioni:  
Drittelsand 2, 39032 Campo Tures  
tel. 0474 67 83 20  
[www.stillwagerhof.com](http://www.stillwagerhof.com)  
[info@stillwagerhof.com](mailto:info@stillwagerhof.com)



## Maria Theresia Taschler Ebenkofler

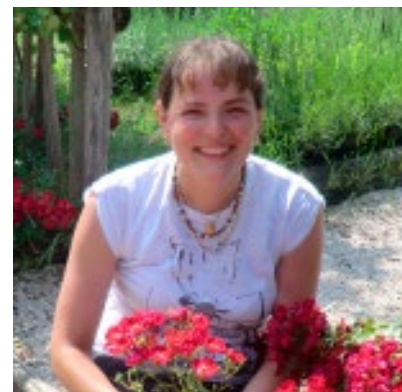
---

**I vostri bambini volevano da sempre vedere come si munge una mucca o come viene utilizzato il latte?** Da Maria Theresia Taschler Ebenkofler del maso Aussermahrhof in Val Pusteria c'è questo ed altro da esplorare.

**Corsi di preparazione del pane**, prodotti derivanti del latte e la loro lavorazione, preparazione di impasti lievitati e di canederli, bricolage con oggetti naturali - questi sono gli ambiti in cui si specializza Maria! Durante una visita guidata al maso si può gustare tutta una serie di prodotti agricoli di propria produzione.

**Chi può prenotarsi?** Maria sarà felice di ricevere una tua chiamata e invita sia i clienti individuali che le classi scolastiche che vogliono vivere un'esperienza unica ed istruttiva al suo maso. Per maggiori informazioni visitate il sito web: [www.aussermahrhof.com](http://www.aussermahrhof.com)!

Ulteriori informazioni:  
San Martino 10, 39030 Valle di Casies  
tel. 0474 978493 / 340 973 36 65  
[info@aussermahrhof.com](mailto:info@aussermahrhof.com)



## Verena Lanz

---

**Avete mai partecipato a un'escursione con le formiche?** Nel caso contrario domandate a Verena Lanz del maso Tomisahof a Dobbiaco!

**Che cosa potete ancora imparare?** Le escursioni tematiche sulle erbe aromatiche in mezzo alla natura piacciono ai piccoli e ai grandi. Ma Verena è anche brava a fare composizioni di sacchetti con le erbe, quadretti, maglie e cuscini ed è maestra della tecnica di ricamo a punto croce.

**Chi può registrarsi?** Tutti! Turisti, residenti, bambini e adulti. Le escursioni vengono organizzate da primavera a autunno, ma il bricolage lo potete fare tutto l'anno!

Ulteriori informazioni:  
Gandelle 10, 39034 Dobbiaco  
tel. 342 18 16 904  
[lanzverena8@gmail.com](mailto:lanzverena8@gmail.com)



## Adelheid Schöpf Lechner

---

**Una merenda del tutto particolare:** Adelheid Schöpf del maso Platzhof a Prato al Passo dello Stelvio offre pietanze saporite sotto forma di buffet.

**In quanto produttrice di latte** Adelheid si reca nelle scuole per raccontare di prima mano tutto sull'allevamento delle vacche. Inoltre, alunni ed adulti la possono osservare durante i lavori al suo maso. A richiesta, Adelheid offre a tutti gli interessati i corsi di cucina con le ricette di una volta.

**Chi può iscriversi?** Adelheid risponde a ogni vostra chiamata per trasmettervi tutto il suo sapere sulla produzione del latte e sulle antiche ricette. Adelheid è disponibile per tutti e flessibile per ogni richiesta.

Ulteriori informazioni:  
Platzhof Via della Chiesa 23,  
39020 Montechiario  
tel. 349 69 80 372  
adelheid.schoepf@gmail.com



## Anna Hofer Lechthaler

---

**Cercate una contadina creativa che vi può dare consigli utili su decorazioni e bricolage?** Allora vi consigliamo Anna Hofer Lechthaler del maso Strohgietlhof a Laces!

**Da Anna imparate tante cose!** Vi insegna come preparare corone, composizioni per diverse stagioni, lavori con argilla, decorazioni per la tavola, arazzi, figure di fieno, addobbi per Natale, decorazioni con filo metallico e con materiali naturali, le tecniche della lavorazione a ricamo, maglia e all'uncinetto o tutto quello che ancora volete imparare.

**Chi può prenotarsi?** Con un numero sufficiente di partecipanti Anna organizza ogni venerdì incontri durante i quali potete lavorare insieme! Inoltre propone corsi alle associazioni e altri interessati.

Ulteriori informazioni:  
Via Castello Coldrano 42,  
39020 Coldrano  
tel. 0473 74 23 26 / 349 57 64 375  
strohgietl@hotmail.de



## Christine Alber Viertler

---

**Christine Alber Viertler del maso Sonnhöfl a Castelbello ha le mani d'oro.** Sa fare con il feltro borse e addobbi, lavorare a maglia calzini e sciarpe o filare la lana. Le decorazioni per le varie stagioni e Pasqua, bricolage con il salice e i bigliettini per gli auguri: Christine sa farlo davvero bene!

**Christine sa tutto sull'utilizzo e lavorazione delle verdure e mele** e vi esplica come vengono preparate le marmellate e tanti altri prodotti tipici sudtirolesi. Ma questo non è tutto! Christine offre anche le lezioni al maso durante le quali racconta delle cose interessanti sulle mele, sulle castagne e sulle pecore.

**Chi può prenotarsi?** Classi scolastiche, organizzazioni che preparano manifestazioni, albergatori, turisti e residenti – qua tutti sono in mani sicure.

Ulteriori informazioni:  
Via Statale 19,  
39020 Castelbello / Ciardes  
tel. 0473 62 45 33 / 338 642 35 58  
christine.viertler@hotmail.it



### Elisabeth Heinisch Heinisch

---

**Elisabeth Heinisch Heinisch è un'esperta in tutto ciò che riguarda i molteplici impieghi della lana di pecora.** Feltrando, lavorando a maglia e ricamando assieme a voi contagia il suo entusiasmo per le pecore!

**Elisabeth vi insegnerà l'arte di realizzare le borse, capelli, pantofole e fiori di feltro** usando lana di pecora di altissima qualità che è particolarmente apprezzata sia da giovani che da adulti.

**Chi può prenotarsi?** Turisti, bambini e adulti - Elisabeth sarà felice di ricevere ogni vostra chiamata! Inoltre si reca nelle case private, scuole e associazioni.

Ulteriori informazioni:  
Mazia 2, 39024 Malles  
tel. 0473 84 26 44



### Hildegard Prieth Wallnöfer

---

**Volete preparare un collage?** Basta recarsi da Hildegard Prieth Wallnöfer del maso Bauhaus-Hof a Montechiaro!

**Che cosa vi insegna Hildegard?** Utilizzando i metodi di lavorazione tessile come ricamo e uncinetto, potete cucire con aiuto di Hildegard tutta una serie di oggetti tradizionali: cuscini, coperte, arazzi, calzettoni tipici sudtirolesi e molto altro ancora! Attenzione! C'è rischio dipendenza!

**Chi può prenotarsi?** Hildegard organizza corsi per bambini, adulti, turisti, associazioni e altri interessati. Sorprendete i vostri amici invitandoli ad un corso da Hildegard!

Ulteriori informazioni:  
Via Frana 9, 39020 Montechiaro  
tel. 0473 61 60 77



### Margit Obkircher Auer

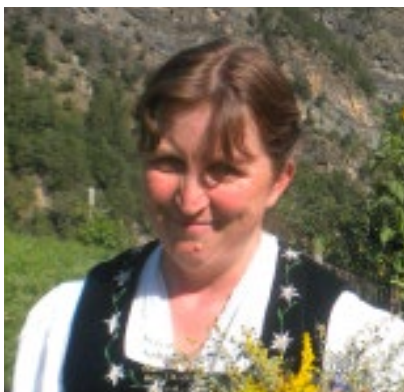
---

**Vi piace il bricolage ma non sapete esattamente cosa fare?** Margit Obkircher Auer è piena delle idee creative da condividere con voi. Basta chiedere!

**Da Margit potete apprendere l'arte del ricamo, fare a maglia i calzettoni e preparare altri elementi decorativi dei costumi tirolesi con lana, perle e fili.** Margit organizza anche i corsi durante i quali insegna a fare il pane ed altre specialità contadine di pasta lievitata.

**Chi può prenotarsi? L'offerta di Margit è indirizzata a tutti gli interessati.** Si reca nelle scuole, fiere e associazioni ma può venire anche a casa tua!

Ulteriori informazioni:  
Via Tschanderle 31, 39020 Coldrano  
tel. 0473 74 30 26 / 320 152 42 05  
norbert.auer@rolmail.net



## Monika Stocker Schwembacher

---

**Se progettate una festa a cui volete aggiungere un tocco particolare,** dovete contattare Monika Stocker che prepara il buffet dei vostri sogni di cui vi ricorderete per tanto tempo!

**Perché contattarla?** Monica coltiva assieme a suo marito diversi tipi di bacche e frutta che potete degustare durante una delle visite guidate al maso. Ma anche l'assaggio di prodotti salutarì e buoni del suo buffet può essere un ottimo modo per concludere la giornata!

**Chi può partecipare?** Prenotandosi in anticipo, tra giugno e settembre Monica organizza ogni giovedì le visite guidate al maso, tuttavia è disponibile ad organizzare i buffet tutto l'anno.

Ulteriori informazioni:

Masetti di Fuori 16 39021 Laces  
tel. 0473 74 25 64 / 388 988 43 02  
niederwies@hotmail.com



## Petra Gebert Tappeiner

---

**Al maso Oberniederhof di Petra Gebert Tappeiner in Val Senales potete visitare una tenuta che risale a 700 anni.** 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, "altsteirer" e "sulmthaler".

**Al maso imparate tante cose interessanti sull'allevamento del bestiame,** sugli attrezzi di lavoro sul campo, potete visitare il fienile e la stalla e scoprire cosa significa coltivazione biologica. In più, potete degustare e acquistare i prodotti della latteria propria del maso.

**Chi può prenotarsi?** Petra riceve volentieri le classi scolastiche, famiglie, turisti e altri gruppi e associazioni! Iscrivendosi anticipatamente, le porte del suo maso rimangono aperte per voi anche tutto l'anno!

Ulteriori informazioni:

Madonna 34 39020 Val Senales  
tel. 0473 66 96 85 / 335 70 86 786  
oberniederhof@rolmail.net  
www.oberniederhof.com



## Veronika Gander Kofler

---

**Tutta lana, pronti, via!** Da Veronika Kofler Gander del maso Tiolahof a Mazia si feltra finché non dici basta!

**Che cosa imparate ancora?** Veronica feltra con passione e gioia. È particolarmente soddisfatta quando nota che i partecipanti del suo corso traggono vantaggi da quello che imparano e si divertono conoscendo e apprezzando la lana di pecora.

**Chi può prenotarsi?** Tutti coloro che hanno interesse per artigianato del feltro. Avete mai pensato a partecipare assieme ai vostri amici a un corso di lavorazione del feltro?

Ulteriori informazioni:

Matsch 77, 39024 Mals  
tel. 0473 84 27 16 / 338 643 69 16



### Rita Amort Wolkan

---

**La coltivazione del caffè da noi in Alto Adige?** In mezzo al Parco Naturale Monte Corno è coltivato il cosiddetto “Caffè di Anterivo”, il tipo di lupino i cui semi, una volta tostati e macinati, vengono utilizzati come surrogato del caffè. Una passeggiata attraverso il campo coltivato del caffè concluso con degustazione del caffè, della birra artigianale, cioccolata e liquori al caffè di Anterivo diventeranno un’esperienza unica!

**Nella sua “stube del feltro” potete feltrare assieme a Rita tutta una serie di oggetti usando lana di pecore** del proprio allevamento, tra i quali pantofole, borse, capelli, scaldapolsi, cuscini, e tanto altro ancora! Inoltre potete preparare tanti oggetti decorativi usando materiali naturali come salice, betulla oppure larice.

**Chi può prenotarsi?** Ognuno che ha interesse per il “Caffè di Anterivo” oppure per l’arte di feltrare.

Ulteriori informazioni:  
Guggal 26, 39040 Anterivo  
tel. 0471 88 20 30 / 380 71 22 537  
andreas.amort@gmail.com



### Sonia Schwienbacher Andreas

---

**Sonia Schwienbacher di Cortaccia intreccia tutti i tipi di corone** - classiche o stilizzate - e volentieri insegnerà anche a voi come farlo!

**Sonia ti insegna a fare composizioni floreali e il centrotavola**, i mazzi di fiori estivi, decorazioni per Pasqua e per le tombe. Per coloro che vogliono creare qualcosa di particolare, Sonia aiuta a costruire elementi decorativi con argilla, gesso o cera.

**Chi può registrarsi?** Aziende di floricoltura, gruppi locali, centri di formazione e tutti gli interessati.

Ulteriori informazioni:  
Rain 22 A, 39040 Cortaccia  
tel. 0471 88 00 37  
sonia.schwienbacher@yahoo.com



## *Come registrarsi?*

**Sei un ospite in Alto Adige?** Informati presso l'ufficio turistico più vicino o l'albergo dove soggiorni se organizzano i corsi con le contadine. Oppure chiedi direttamente alla contadina - lei sarà felice di ricevere una tua chiamata!

**Sei un albergatore?** Arricchisci le offerte per i tuoi ospiti! Hai mai pensato ad una "serata sudtirolese", durante la quale le contadine vengono da voi e mostrano piatti tipici ed oggetti d'artigianato artistico sudtirolesi? Possiamo fare bricolage con i tuoi ospiti o proporre loro una visita guidata al maso. Basta chiedere!

**Cercate un corso per i membri della vostra associazione o per i vostri amici?** Sfogliate l'opuscolo e lasciatevi ispirare dalle diverse opzioni che offriamo. Pensate a quello che potrebbe essere interessante per la vostra associazione e non esitate a chiederci più informazioni!





*Come posso registrarmi?*  
Sei curioso? Allora registrati subito!

- ▶ Direttamente dalla 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

**Sei un insegnante?** Se vuoi preparare una lezione del tutto speciale per la tua classe, invita una delle nostre contadine a venire e presentare i suoi prodotti. Oppure contatta una delle nostre scuole e porta la tua classe a visitare un maso.

**Vuoi offrire ai tuoi dipendenti una merenda sana e fatta con i prodotti locali?** Le nostre contadine buongustaie possono fornirvi regolarmente, per esempio una volta alla settimana, una merenda contadina direttamente al vostro ufficio. Rimanete sorpresi di quanto siano saporite!

**Volete organizzare una gita indimenticabile per i vostri dipendenti?** Vi aiutiamo volentieri! Una visita al maso oppure nell'orto, un corso di cucina o una lezione al maso - qui ognuno trova qualcosa d'interessante!



## *Cosa dicono i nostri clienti*

“ Noi dell'Associazione Turistica Val Casies offriamo ai nostri ospiti le lezioni al maso. Questo permette alle famiglie di vivere la vera vita rurale in fattoria. Potete vedere da vicino come viene fatto il burro e il formaggio, assaggiare il latte fresco dalla mucca o sentire la lingua ruvida di un vitello. Un'esperienza indimenticabile per i bambini delle aree urbane e rurali che vorrebbero volentieri ripetere. ”

*Verena Hofmann  
Associazione Turistica Val Casies*

“ Durante il progetto scolastico sul latte le contadine hanno svolto un ottimo lavoro. Sono riuscite ad entusiasmare i bambini per i prodotti del latte. L'iniziativa basava sulla loro esperienza ed il pratico coinvolgimento degli alunni nel progetto. ”

*Hansjörg Prast  
EOS, Organizzazione Export Alto Adige della Camera  
di Commercio di Bolzano*

“ La presenza delle contadine e la loro iniziativa “Gsuud & Guat” (sana & buona) ha notevolmente contribuito al successo del nostro evento. È stato incredibile, con quale impegno e gioia le contadine hanno trasformato e reinterpretato i loro prodotti. ”

*Dietmar Blasbichler  
Gruppo ITAS Assicurazioni*

“ Le offerte delle contadine sudtirolesi ci permettono, nel vero senso della parola, di immergersi nello stile di vita rurale sudtirolese. ”

*Dr. Christoph Engl  
ex direttore di Marketing Alto Adige*

“ Insieme alle contadine abbiamo lanciato due eventi di grande successo, per i quali abbiamo ricevuto tanta approvazione da parte dei nostri clienti e che vorremmo ripetere. ”

*Reinhard Fuchs  
direttore del Consorzio Agrario di Bolzano*



*Mi rivolgerei di nuovo alle contadine, perché...*

“...sono autentiche, competenti e si impegnano a trasmettere le loro conoscenze raccontando in prima persona la loro vita al maso. Loro non parlano di quello che hanno imparato, ma di quello che hanno vissuto.”

*Annemarie Kaser  
Federazione Latterie Alto Adige*

“...offrono i loro prodotti (regionali), sono affidabili e rispondono in modo flessibile ai desideri del cliente. Il contatto è sempre molto piacevole e i prodotti sono deliziosi e sani.”

*Franziska Luther  
Associazione dei castelli dell' Alto Adige*

“...sono molto affidabili e svolgono il loro lavoro in maniera competente e indipendente. Inoltre, apportarono l'esperienza necessaria che rende il progetto autentico.”

*Hansjörg Prast  
EOS, Organizzazione Export Alto Adige della Camera di Commercio di Bolzano*

“...essendo esperti nel campo di nutrizione e giardinaggio, possono dare consigli migliori ed autentici alle gente interessata, dato che sono anche custodi e conservatori di vecchi proverbi e ricette culinarie.”

*Reinhard Fuchs  
direttore del Consorzio Agrario di Bolzano*

“...abbiamo imparato molto e cucinato prevalentemente con prodotti locali.”

*Astrid Unterthinder  
SBJ Lazfons/Verdignes  
Unione dei Giovani Agricoltori altoatesini*

*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?

Immergetevi nel mondo della vita contadina ed imparate dalle nostre coltivatrici il loro enorme patrimonio di conoscenza! Questo opuscolo serve a dimostrare quanto le nostre contadine tengono a tramandare segreti, tradizioni e valori raccolti nell'arco dei secoli.

**Dalle nostre mani -  
Una promessa di cui  
puoi fidarti!**

