

Un cordiale
benvenuto
sul nostro maso



HUBERHOF
APPARTEMENTS

Vacanza in agriturismo



Natura

Natura

*Natura è tutto ciò che noi vediamo:
il colle, il pomeriggio, lo scoiattolo,
l'eclissi, il calabrone.*

O meglio, la natura è il paradiso.

*Natura è tutto ciò che noi udiamo:
il passero bobolink, il mare, il tuono, il
grillo.*

O meglio, la natura è armonia.

*Natura è tutto quello che sappiamo
senza avere la capacità di dirlo, tanto
impotente è la nostra sapienza a
confronto della sua semplicità*

(Emily Dickinson)



Il maso

La famiglia Kiebacher
Il Huberhof - storia e sviluppo
Offerte
Informazioni



Noi siamo la famiglia Kiebacher



David

Veronika

Marianne

Manuel

Franz Josef



I nostri figli svolgono un'attività esterna alla fattoria. Manuel lavora in una falegnameria, David e Veronika nella ristorazione. Tuttavia, se c'è bisogno di una mano a casa, sono sempre tutti pronti ad aiutare!

Marianna e Franz Josef si occupano del bene dei nostri ospiti.

Amiamo trascorrere il nostro tempo libero in mezzo alla natura, a sciare, fare escursioni, andare in Vespa oppure giocare a carte in buona compagnia, cantare e ridere.



Il nostro obiettivo è farvi trascorrere una vacanza piacevole e indimenticabile nel nostro agriturismo "Huberhof".

Il faldone del nostro maso contiene tutte le informazioni utili e le attività praticabili qui nel nostro „Huberhof“ a Versciaco.

Naturalmente rimaniamo personalmente a Vostra disposizione nel caso abbiate ulteriori domande e potete contattarci telefonicamente in ogni momento al seguente numero:

Franz Josef cell. (+39) 335 761 5073

Marianne cell. (+39) 328 204 5347

Vi auguriamo un meraviglioso soggiorno rigenerante!

La Vostra **famiglia Kiebacher**

Storia del maso e della sua famiglia

Il nome HUBER

La cosiddetta „Hube“ apparteneva agli antichi e storici masi. Si suppone che le proprietà “Obere Hube” – Hube superiore (Oberhuber) e „Untere Hube” – Hube bassa (Unterhuber) formassero un’unica azienda agricola, lo storico maso HUBE.

La famiglia Kiebacher ed il suo maso, come tutto ebbe inizio

- 1836 Barthlmä (II) Kiebacher acquista la proprietà „Oberhuber“ a Versciaco bassa.
- 1837 Si sposa con Theresia Thalmann. Dal matrimonio nasceranno sei figli.
- 1846 Rimasto vedovo, sposa Theresia Duregger in seconde nozze. Da questo matrimonio nasceranno altri tre figli.
- 1872 Barthlmä (nato nel 1841), figlio di Barthlmä (II) Kiebacher sposa Maria Gütl del maso “Kuenerhof”. Tra il 1874 ed il 1890 nasceranno undici figli, tra i quali anche nostro nonno Josef (nato nel 1883).
- 1920 nonno Josef sposterà Anna Weitlaner, la figlia maggiore del maso „Putzerhof”. Da questo matrimonio nascono sei figli: Rosina Anna, Magdalena Maria, Josef e Franz Serafin. Due neonati moriranno già in fasce.



Rosina e Magdalena prenderanno il velo, unendosi all’ordine delle Sorelle Francescane della Misericordia nel Lussemburgo, Franz diverrà parroco e celebrerà la sua prima messa a Versciaco. Dunque sarà Josef, nostro padre, che in realtà voleva studiare musica, a prendere in mano la piccola fattoria di famiglia.



1953 Josef (nato nel 1924) sposerà nostra madre, Theresia Fuchs, figlia del mastro sarto Anton e di sua moglie Thekla Kircher.

Negli anni che vanno dal 1954 al 1968 soffierà nuova vita e noi dieci figli vedremo la luce: Franz Josef Maria, Maria Camilla, Agnes Maria, Thekla Maria, Anna Maria, Theresia Maria, Anton Maria, Magdalena Maria, Elisabeth Maria e Hermann Leo Maria.



1988 Franz Josef assume la gestione del maso.



1989 Franz Josef e Marianne Hofer festeggiano le loro nozze. Marianne proviene da una famiglia di contadini di Steinhaus in Val Aurina. I nostri tre figli Manuel, David e Veronika allietteranno



nostra vita familiare.



2015 a febbraio muore il nostro amato papà Josef alla venerabile età di 90 anni.



Lo sviluppo del maso Huber

1938-1940 Nella stube del maso Huber, Magdalena Kiebacher, che prenderà il velo da lì a poco, di nascosto insegna il tedesco ai bambini del paese. Si tratta delle cosiddette scuole „catacombe“.

1958 La stalla viene ricostruita. Si trova sul lato nord del fabbricato, annessa direttamente all'abitazione.

1964 La famiglia, composta ormai da 12 membri tra nonni, genitori e 8 figli, riceverà per Natale la loro prima lavatrice e nel

1971 il primo bagno. Dalla grande dispensa al piano terra si ricaveranno un bagno ed una dispensa un po' più piccola.

1976 con molta parsimonia inizierà una fase di ristrutturazione del maso e la realizzazione di quattro camere per ospiti, che mamma Theresia affitterà con grande impegno e zelo dal 1976 al 1991, quindi per 15 anni. Tre camere con una doccia in comune al primo piano ed una camera al piano terra. Qui verrà realizzato anche un cucinino per gli ospiti.

1987 papà Josef presenta un progetto che prevede la realizzazione di un appartamento all'interno del maso. Sarà Franz Josef e sua moglie, nuovi gestori del maso, ad andarci ad abitare nel 1989. Allo stesso tempo si pianifica un ampliamento sul lato est del fabbricato. Nella camera tripla al primo piano ed in quella al piano terra verrà aggiunto un bagno/doccia. La caldaia si sposterà nella nuova cantina e la cucina sarà rinnovata.

1996 Franz Josef presenta un progetto per la costruzione di un nuovo edificio agrario. Verrà realizzato al di sopra dell'abitazione. Aumenta il numero del bestiame.

2015 iniziano i lavori per la costruzione della nuova fattoria, che verrà realizzata leggermente ad ovest rispetto al vecchio maso.

2016 Il vecchio maso è demolito. Il nuovo maso comprende tra l'altro quattro nuovi appartamenti con una stube per ospiti e l'area riservata a Marianne per la preparazione delle sue prelibatezze culinarie. D'ora in poi, gli appartamenti possono essere affittati agli ospiti.

Ogni ospite è il Benvenuto!



La VITA al maso Huber



Qui **La noia non esiste**: il lavoro nella stalla con gli animali, nei campi oppure nel nostro orto trasformano ogni giorno in una nuova **avventura**....



Per rendere il Vostro soggiorno, una „vera“ vacanza in un maso a contatto con la natura, saremmo molto lieti di farvi conoscere meglio tutto ciò che ruota intorno alla nostra fattoria. Perciò invitiamo tutti i nostri ospiti e tutti i bambini ad osservare e partecipare alla nostra quotidianità: foraggiare gli animali, il lavoro sui campi, nei prati e nella stalla, o ancora nel nostro orto con tutti gli aromi e molto altro....

Con molto piacere Vi presentiamo gli animali che vivono al maso Huber:

- 12 mucche da latte e cinque vitelli
- ca. 20 galline
- Porcellini d`India
- papere
- e un paio di gattini curiosi



I nostri prodotti agricoli:

La gamma dei nostri prodotti agricola può variare a seconda della stagione. Attribuiamo grande importanza a prodotti sani e di conseguenza al procedimento di lavorazione. I nostri animali respirano la miglior aria alpina dell'Alto Adige, mentre la nostra frutta e i nostri aromi vengono trattati ed elaborati con metodi naturali e semplici.

Forniamo **il nostro latte** alla latteria Tre Cime che tra l'altro lo trasforma in deliziose specialità.

E che dire delle squisite marmellate che produciamo con **la nostra frutta e i nostri frutti di bosco**: prugne, albicocche, fragole, lamponi, ribes rosso e nero, fiori e bacche di sambuco.



Al nostro maso troverete anche:

- Uova fresche delle nostre galline
- Composte di frutta del nostro frutteto
- Una grande varietà di erbe ed aromi del nostro orto
- Formaggi spalmabili e yogurt naturale fatti con il nostro latte fresco
- Patate del nostro campo



Bonta' fatte in casa:

Marianne Vi vigierà con le sue prelibatezze fatte in casa.

Per noi è molto importante poter utilizzare principalmente ingredienti provenienti dalla nostra fattoria. Solo in casi molto rari ricorriamo a prodotti acquistati ed anche in questo caso si prediligono prodotti locali o comunque altoatesini. Tali prodotti sono, infatti, sinonimo di Alta Qualità e utilizzarli significa vivere a pieno la nostra identità di appartenenza.



Le nostre offerte e informazioni utili a sapersi

Key card

Al Vostro arrivo Vi consegneremo una tessera magnetica che Vi da' accesso alle varie entrate nonché al deposito per l'attrezzatura sportiva.

Servizio shuttle

Se arrivate in treno, Vi offriamo un servizio navetta gratuito dalla stazione di Versciaco. Vi chiediamo gentilmente di indicarci l'orario di arrivo al momento della prenotazione!

Arrivo:

L'appartamento è disponibile a partire dalle ore 15:00 (in caso di disponibilità anche prima). Nel caso che il Vostro arrivo fosse previsto prima di tale orario e l'appartamento non fosse ancora disponibile, Vi invitiamo ad accomodarvi nella nostra stube (della prima colazione).

Partenza:

Vi chiediamo gentilmente di liberare l'appartamento entro le ore 9:30 del giorno di partenza (su richiesta e in base alla nostra disponibilità possiamo accordare un late check out)

La nostra politica di cancellazione:

Fino a 3 mesi prima dell'arrivo è possibile modificare ed annullare la prenotazione senza alcun costo. Per annullamenti effettuati entro 3 mesi e fino a 4 settimane prima della data di arrivo sarà dovuto il 30% del prezzo del soggiorno, per annullamenti effettuati nelle 4 settimane antecedenti l'arrivo sarà dovuto il 70% del prezzo di soggiorno pattuito.

Parcheggio:

Mettiamo a disposizione un parcheggio per le auto.

Riscaldamento:

I nostri appartamenti dispongono tutti di riscaldamento a pavimento. In ogni camera e' posizionato un termostato per la gestione autonoma della temperatura.

Silenzio notturno:

Il nostro regolamento prevede il silenzio notturno a partire dalle ore 22.00. Un buon riposo e' fondamentale per una vacanza rigenerante!

Internet:

Ai nostri ospiti offriamo un accesso wi-fi gratuito in tutta la casa. Per garantire tale accesso a tutti gli ospiti, consigliamo un utilizzo moderato.

TV+Radio:

Gli appartamenti dispongono di impianto Tv/radio.

Cassaforte:

Ogni appartamento dispone di una cassetta di sicurezza.

Energia:

Casa clima B – il riscaldamento lo ricaviamo dalla nostra legna e da pellet.



La nostra „stube“:

I nostri ospiti possono accedere alla nostra stube (salotto) ad ogni ora del giorno e della notte per trascorrere momenti piacevoli e rilassanti.

La nostra ludo/biblioteca:

Al primo piano si trova la nostra biblioteca che comprende anche giochi da tavola. Ulteriori informazioni le trovate nell'elenco dei libri.

Prima colazione:

Su richiesta prepariamo e serviamo la prima colazione nella nostra stube dalle ore 7.30 alle ore 9.30, oppure, sempre su richiesta effettuiamo servizio colazione anche in appartamento.

Una colazione da re: prodotti del nostro maso (latte delle nostre mucche, uova delle nostre galline, composte e marmellate di frutta e di frutti di bosco, formaggi spalmabili, Yogurt, torte e biscotti fatti in casa, sciroppi di frutta e d'erbe, tisane fatte con le erbe essiccate del nostro orto), varietà di pane, burro, formaggio della latteria Tre Cime, Speck, prosciutto e salumi del nostro amico contadino, caffè, e infine il miele fatto dalle api del nostro vicino di casa.

Su richiesta servizio pane fresco – all'entrata trovate una lista con le varietà di pane a scelta. Vi chiediamo gentilmente di segnare la Vostra preferenza sul blocco apposito entro le ore 20.00 e noi Vi porteremo puntualmente il pane fresco la mattina. Naturalmente possiamo fornirvi anche il latte e le uova – basta segnare tutto il necessario sul blocco indicando anche il numero di appartamento.

Servizio biancheria:

Effettuiamo volentieri il servizio biancheria per Voi.

Costi:

lavatrice: 10 Euro

asciugatrice: 10 Euro

Su richiesta effettuiamo un cambio degli asciugamani e della biancheria da letto. Seng'altro cambiamo la biancheria da letto in caso di soggiorni lunghi.

Smaltimento dei rifiuti:

La nostra natura ed il nostro ambiente sono la cosa piu' preziosa che abbiamo. Ecco perche' attribuiamo grande importanza alla differenziazione dei rifiuti e chiediamo ai nostri ospiti di rispettare le seguenti regole: separare e utilizzare gli appositi container siti nel parcheggio per plastica, bottiglie di plastica, carta, cartone, vetro, lattine, umido, tetrapak e secco.

Pulizia finale:

I nostri prezzi sono comprensivi di pulizia finale. Tuttavia chiediamo gentilmente di lasciare l'appartamento pulito e di smaltire i rifiuti il giorno della partenza. Molte grazie!

Animali domestici:

Confidiamo nella Vostra comprensione che non ammettiamo animali domestici nei nostri nuovi appartamenti – sia per ragioni igieniche che nel rispetto dei nostri ospiti allergici.

Appartamenti – non fumatori

I nostri appartamenti sono ambienti non fumatori. Vi ringraziamo sin da ora di non fumare. E' consentito sui balconi dai quali oltretutto si gode di una bellissima vista.

Bendaggi e set di pronto soccorso:

Mettiamo a disposizione dei nostri ospiti un armadietto dei medicinali con cerotti, bende, pomate, ecc... sito al piano terra vicino al WC a giorno.

Carenze/danni:

Vi preghiamo di avvisarci non appena constatate una mancanza oppure un danno nel vostro appartamento!

WC a giorno:

Si trova al piano terra.

Orto:

Vi mettiamo a disposizione il nostro orto con tutti i suoi aromi e le sue erbe (erba cipollina, melissa, monarda, menta piperita, prezzemolo, cipolotti, aglio cinese, origano, issopo, rucola, salvia, rosmarino...e tanto altro!). La nostra lista degli aromi vi fornirà ulteriori informazioni al riguardo. Sempre a seconda della stagione, i nostri ospiti hanno la possibilità di raccogliere verdure, aromi e insalate direttamente dal nostro orto!

Acqua potabile:

L'acqua presente sul nostro maso non solo è potabile – bensì di alta qualità firmata "Grander"! Johann Grander Sen. (1930 - 2012) cit., "Se l'uomo capisse che la terra è una creatura, la tratterebbe diversamente. La vitalizzazione dell'acqua GRANDER® conferisce all'acqua una qualità unica per il benessere. Lunghi anni di ricerca e di esperimenti condussero Johann Grander alla consapevolezza che l'acqua possiede la capacità di trasmettere informazioni. Questa trasmissione di informazioni da acqua ad acqua rappresenta una peculiarità fisica, messa a frutto per la prima volta in questo modo da Johann Grander. Dalle sue osservazioni emerge che l'acqua è un sistema vivente, in contatto ininterrotto con la natura e l'ambiente, capace di memorizzare e trasmettere informazioni. L'acqua corrente emerge pulita dalla sorgente, ma lunghe percorrenze, pressioni nelle tubature, telefonia mobile e conseguenti onde elettromagnetiche hanno un effetto negativo su di essa – perde vitalità. Questa conclusione costituisce la base della vitalizzazione dell'acqua. Il concetto si basa sulla generazione di un sistema stabile attraverso il miglioramento dello stato dell'acqua, in grado di aumentare il potere autodepurante e di conferirle una qualità superiore. Il suo intento era di riuscire a trasmettere le proprietà dell'acqua vitalizzata a ogni altra acqua, con tutti i suoi effetti positivi per l'uomo, gli animali e le piante; a vantaggio di chiunque la beva e usa quotidianamente.

Deposito sci/attrezzatura sportiva:

Nel sottoterraneo si trova il nostro deposito sci con gli asciugacapelli. Mentre le bici sono al sicuro nel nostro garage. Sempre nel nostro deposito vi mettiamo a disposizione i bastoni da passeggio per camminare in sicurezza sui nostri meravigliosi sentieri di montagna. In inverno è inoltre possibile noleggiare delle slitte – ne abbiamo 4 a disposizione.

Cultura – attività sportiva - riposo:

All'entrata, nonché in fondo al nostro faldone informativo, trovate sempre tutte le informazioni sugli eventi in corso, le attività suggerite, gli orari dei mezzi pubblici, ecc. Naturalmente rimaniamo a Vostra disposizione per ulteriori informazioni.

Sdraio:

Mettiamo a disposizione delle sdraio per tutti gli amanti del sole.

Sala giochi/giochi da tavolo:

Nel sotterraneo si trova una sala dei giochi utili soprattutto in caso di brutto tempo. Mentre i giochi da tavola si trovano nei ripiani al primo piano!

Stendino per la biancheria:

Ogni balcone dispone di uno stendino per asciugare la biancheria.

... attivita' proposta in caso di maltempo:

Marianna vi invita nella sua cucina per un corso di arte culinaria tirolese!

Prodotti in vendita:

Troverete uno scaffale dove mettiamo in vendita vari tipi di marmellate e composte fatte in casa, oltre a frutta fresca e sciroppi a base di erbe, sale- aceto e olio aromatico.

Mobilita' / infrastrutture locali:

Il nostro agriturismo si trova a soli 200 metri dalla fermata dell'autobus. 5 minuti di autobus e si raggiunge San Candido con i suoi negozi, la piscina Acquafun (con la quale abbiamo una convenzione che vi garantisce entrate a prezzi ridotti). Anche l'area sciistica ed escursionista del Mont'Elmo si trova a soli 500 metri di distanza (10 minuti a piedi). Dalla stazione ferroviaria di Versciaco che è anche l'ultima in territorio italiano prima del confine con l'Austria, si raggiungono facilmente sia le località del vicino Tirolo orientale che quelle della Val Pusteria e dell' resto dell'Alto Adige, dove ad aspettarvi ci sono caratteristiche cittadine, musei e numerosi eventi.

L'associazione turistica ha inoltre ideato un „ Holidaypass” (gratuito in inverno e a prezzo ridotto in estate) di 3, 5 oppure 7 giorni (un biglietto unico che permette l'utilizzo di tutti i mezzi pubblici – sia autobus che treno in tutto l'Alto Adige).

Regolamento della stalla

Il vostro interesse per il lavoro della nostra azienda ci fa molto piacere. Siamo lieti di poter vi dare tutte le informazioni richieste sull'andamento della vita del maso a cui potrete anche partecipare. Tuttavia dobbiamo avvertirvi dei pericoli in cui potreste incorrere e comunicarvi le norme comportamentali per evitarli. Vi invitiamo pertanto a seguire con attenzione quanto segue:

- Il tardi pomeriggio in stalla si procede alla mungitura e al foraggiamento del bestiame, a cui potete assistere senza però disturbare gli animali con rumori molesti.
- I bambini possono accedere alla stalla solo se accompagnati dai genitori.
- Vi preghiamo di entrare nel fienile solo in presenza di un agricoltore: ci sono moltissimi pericoli!
- Per nessun motivo accendete le macchine agricole (trattori, trebbiatrici ecc.)

Vi preghiamo di attenervi scrupolosamente a questo regolamento e decliniamo ogni responsabilità per eventuali incidenti occorsi nell'azienda agricola.



Lista dei libri

La nostra biblioteca con giochi di società si trova nell'area degli appartamenti al primo piano.

- Die Bibel - Einheitsübersetzung
- Ich mag den Bauernhof----Bäuerinnen Kinderbetreuung
- Janosch-Omas liebe Märchenkiste
- Mit Micky durch das Jahr-Spiele, Geschichten, Rätsel von Walt Disney
- Der Strubelpeter – Max und Moritz
- Mein großes Buch der Märchen von Ingeborg u. Karl Dieter Bunting
- Il viaggio di arlo von Disney Pixar
- Die schönsten Sagen aus aller Welt
- Mein Südtirol Buch – Evi Gasser / Kathrin Gschleier
- Leben unter der Lupe- Raiffeisen
- Vereine von Innichen
- Musik und Gesang in Vierschach von Egon Kùhebacher
- 100 Jahre Freiwillige Feuerwehr Vierschach
- Stiftschor Innichen – Gott ist mein Lied
- Stiftskirche in Innichen von Franz Eppacher
- Inser bestes G`wand – Frauentrachten in Südtirol – Südtiroler Bäuerinnenorganisation
- 100 Südtiroler Krapfen – Bäuerinnen verraten ihre Rezepte
- So kocht Südtirol
- Cucinare nelle Dolomiti
- Bauernleben in Südtirol von Hans Karl Peterlini / Astrid Kofler
- Am Berghof von Hans Rieder
- Lebensbilder – Schicksale einer Südtiroler Generation von Hans Rieder
- Unser Pustertal in Vergangenheit und Gegenwart – Bezirksgemeinschaft Pustertal
- Berg 2013 – Alpenvereinsbuch
- Südtirol in Geschichte und Gegenwart von Forcher / Pellegrini
- Pustertal – 56 ausgewählte Höhenwege
- Auf der Spur des Wassers von Hans Kronberger u. Siegbert Lattacher
- Tanzen mit dem Wind von Erik Purk
- Suche und gehe deinen Lichtweg – Basti Verlag
- Abenteuer Christsein von Sr. Teresa Zukic
- dieci vite vendute – Konsalik
- Alle guten Wünsche für dich von Peter Lauster

Lista delle erbe



Aglio orsino

Aroma e gusto:
molto aromatico, versione selvatica dell'aglio comune
Utilizzo in cucina: insaporisce insalate, zuppe, formaggi, ricotte

Proprietà: favorisce la digestione, abbassa il tasso del colesterolo, antibatterico e antimicotico, purifica e abbassa la pressione del sangue



Basilico

Aroma e gusto:
deciso-piccante, pepato-dolce, intenso
Utilizzo in cucina: italiane piatti mediterranei - insalate, pomodori, salsine aromatiche,

formaggio, carne, verdure

Proprietà: come decotto facilita e favorisce la digestione, allevia i crampi e combatte malesseri e mal di testa



Pimpinella

Aroma e gusto:
aroma di noci e cetrioli, ma non astringente
Utilizzo in cucina: importante erba medicinale
Proprietà: come preparato combatte la bronchite

combatte la bronchite



Santoreggia

Aroma e gusto:
frangenza aromatica, gusto piccante
Utilizzo in cucina: si accompagna bene ai legumi (in particolare ai fagioli), patate, ragù di carne e montone, insalata di pesce o di salumi.

Proprietà: antisettico, stimolante e antispasmodico



Ibisco

Utilizzo in cucina: la radice viene decotta ed ha proprietà emollienti, fa passare la tosse
Proprietà: Tisana contro il mal di gola, la tosse, raucedine e emolliente in caso di infezioni delle mucose dello stomaco e dell'intestino. Con l'aggiunto del cumino si rafforza l'azione emolliente e antiinfiammatoria

Con l'aggiunto del cumino si rafforza l'azione emolliente e antiinfiammatoria



Camomilla

Aroma e gusto:
fruttato e aromatico
Utilizzo in cucina: non viene usata come condimento
Proprietà: utile in caso di crampi

intestinali, cattiva digestione, sindrome dell'intestino irritabile, spasmi muscolari e dolori mestruali, ma anche in caso di tensione nervosa e stressPuò avere effetti collaterali (vertigini e malessere), cautela nell'utilizzo.



Nasturzio

Aroma e gusto:
fresco, simile al crescione, leggermente piccante
Utilizzo in cucina: per guarnire le insalate. I semi possono sostituire i capperi.

Proprietà: Le foglie contengono molta vitamina C e ferro, leggermente lassativo.



Finocchio

Aroma e gusto:
molto aromatico, nel gusto ricorda la cipolla
Utilizzo in cucina: ideale per insalate durante la stagione fredda, si conserva bene

Proprietà: favorisce delicatamente la digestione



Rafano

Aroma e gusto:
piccante
Utilizzo in cucina: zuppe, pesce, mango, salse e creme
Proprietà: Infezioni del tratto urinario, trattamento iperemico del

dolore muscolare lieve



Lavanda

Aroma e gusto:
frangenza fresca-aromatica, gusto simile al rosmarino
Utilizzo in cucina: spezia delicata per carni bianche, salse e pesce
Proprietà: azione calmante sul

sistema nervoso, antispasmodica e rinfrescante. Si usa per profumare la biancheria



Levistico

Aroma e gusto: aromatico e forte, ricorda il sedano

Utilizzo in cucina: in piccole dosi negli stufati, zuppe e piatti di carne. Adatto anche per la preparazione di grappe

Proprietà: il decotto delle foglie allevia il gonfiore intestinale, la tisana ricavata dalle radici ha proprietà purificanti e diuretiche



Maggiorana

Aroma e gusto: intenso, dolce-speziato

Utilizzo in cucina: essicato ideale per speziare zuppe, interiora, terrine e stufati, da sbriciolare tra le mani

Proprietà: antispasmodico, rinforza il sistema nervoso e stimola l'appetito. Come tisana o unguento utile contro il raffreddore



Monarda dydima

Aroma e gusto: dolce fragranza al bergamotto

Utilizzo in cucina: le foglie fresche a guarnizione delle insalate

Proprietà: le foglie essiccate sono ideali per tisane curative dal gusto piacevole



Melissa

Aroma e gusto: fresca fragranza al limone, gusto vivace

Utilizzo in cucina: Insalate e salse, per condire ricotte, formaggi freschi, uova e pomodori

Proprietà: tisane, bagni, cuscini alle erbe, calmante, rilassante, antispasmodico, efficace contro l'insonnia



Menta mela

Utilizzo in cucina: salse alla menta, ideale per condire carne di agnello, per sorbetti, macedonie, cocktail e liquori

Proprietà: bevuto caldo come decotto favorisce la digestione.

Contro il mal di testa, inalazioni di vapore oppure impacchi di foglie



Menta-Ananas

Utilizzo in cucina: salse alla menta, carne di agnello, sorbetti e macedonie, cocktail

Proprietà: il decotto delle foglie, bevuto caldo, ha effetto digestivo. In caso di mal di testa si consiglia

inalazioni di vapore o impacchi di foglie



Menta piperita

Aroma e gusto: tipicamente rinfrescante, gusto leggermente pungente poi rinfrescante

Utilizzo in cucina: salse, agnello, sorbetti, macedonie, cocktail

Proprietà: il decotto delle foglie, bevuto caldo, ha effetto digestivo; in caso di mal di testa si consiglia inalazioni di vapore o impacchi di foglie



Origano

Aroma e gusto: dal profumo intenso e aromatico, simile al timo

Utilizzo in cucina: spezia ideale per condire pizze, carni, salse, zuppe, stufati, pasta e pomodori

Proprietà: tisane, collutorio, rinforza il sistema nervoso, antispasmodico



Prezzemolo

Aroma e gusto: fragranza intensa e speziata, gusto leggermente amaro

Utilizzo in cucina: da usare sempre fresco, cotto perde il suo aroma

Proprietà: ricco di vitamina C, il

decocto dei gambi e delle foglie ha un effetto anti-reumatico



Rabarbaro

Utilizzo in cucina: composte, marmellate, vino/mosto, torte. Frisch verwenden! Da utilizzare sempre fresco! In frigorifero si mantiene pochi giorni. Da consumare in piccole quantità (alto contenuto di

acido ossalico)



Calendula

Utilizzo in cucina: i fiori a guarnizione di piatti di insalata (commestibili)

Proprietà: antiinfiammatorio, antiseptico, cicatrizzante, antispasmodico, emolliente, stimola il

metabolismo, attiva la sudorazione, utile contro i dolori mestruali



Rosmarino

Aroma e gusto: profumo penetrante di canfora e legno, gusto speziato, leggermente amarognolo

Utilizzo in cucina: in particolare per pietanze della cucina mediterranea, salse, marinate, carni

bianche, agnello, manzo

Proprietà: tisane, cuscini alle erbe, bagni/pediluvi, stimola la circolazione sanguigna e il sistema nervoso



Rucola

Aroma e gusto: il sapore ricorda il crescione con aroma di arachidi

In der Küche: insalate, condimento per salse e zuppe

Proprietà: purifica il sangue, diuretico, digestivo, stimolante, tonificante



Salvia

Aroma e gusto: intenso nell'aroma, penetrante, ricorda la canfora

Utilizzo in cucina: si accompagna bene con la selvaggina, le carni bianche, l'agnello, la carne di maiale, verdure e salse aromatiche

Proprietà: antiseptico, antiinfiammatorio, come collutorio e come coadiuvante contro i sintomi di raffreddamento



Acetosa

Aroma e gusto: acido

Utilizzo in cucina: zuppe, lenticchie, pomodori, cetrioli, latte e brodo di pollo

Proprietà: diuretico, depurativo, digestivo



Achillea Millefoglie

Aroma e gusto:

Le foglioline giovani hanno un leggero aroma speziato, le foglie più vecchie sono fortemente aromatiche

Utilizzo in cucina: pietanze a base di erbe selvatiche come zuppe, insalate, terrine. Le foglie più grandi si adattano alla preparazione di burro alle erbe, zuppe, dips e tisane.

Proprietà: astringente, tonico, antibatterico – ideale per impacchi su pelle arrossata o infiammata



Erba cipollina

Aroma e gusto:

aromatico, stimolante, ricorda il porro

Utilizzo in cucina: erbetta aromatica adatta a molti piatti

Proprietà: coadiuvante contro l'influenza durante la stagione fredda



Aglio cinese

Aroma e gusto:

sapore tra cipolla e aglio, aroma delicato di aglio

Utilizzo in cucina: le foglie ed i boccioli sminuzzati sono ideali per il condimento di insalate, formaggi molli

Proprietà: coadiuvante contro l'incontinenza e l'insufficienza renale



Cipollotto

Aroma e gusto:

piccante

Utilizzo in cucina: ideale per zuppe, insalate e condimenti spalmabili

Proprietà: molto utilizzato nella medicina cinese, stimola la digestione e abbassa il livello di colesterolo nel sangue



Echinacea

Proprietà: rinforza il sistema immunitario, antibiotico naturale, cicatrizzante, antiinfiammatorio, inibitore tumorale. Come estratto alcolico della radice o estratto fresco dell'erba favorisce la difesa contro raffreddamenti durante la stagione fredda



Piantaggine

Aroma e gusto:

ricorda vagamente il sapore dei funghi

Utilizzo in cucina: insalate di erbe selvatiche, piatti a base di uova, ricotta, formaggi freschi

Proprietà: espettoranti, antibatteriche, antinfiammatorie, ottimo rimedio contro raffreddamenti e tosse



Timo

Aroma e gusto:

forte e speziato, leggermente amaro

Utilizzo in cucina: si accompagna molto bene con carne di cervo, di vitello e di agnello

Proprietà: l'infuso di foglie fresche ha un effetto antiseptico, allevia la tosse e il mal di testa



Asperula/stellina odorosa

Aroma e gusto:

frangenza aromatica

Utilizzo in cucina: insieme ad altre erbe nei punch

Comunemente usato per la profumazione della biancheria e per cuscini alle erbe



Ruta

Aroma e gusto:

gusto forte, intenso, aromatico-dolciastro, tendente all'amaro

Utilizzo in cucina: impiego parsimonioso, si accompagna bene a carni, uova e formaggio, giardiniera, insalate e ideale per la preparazione di aceto aromatico



Assenzio

Aroma e gusto:

aroma piacevole

Utilizzo in cucina: carni rosse e bianche, infusi all'assenzio dopo pranzi sostanziosi

Proprietà: favorisce e regola le secrezioni biliari, riduce il gonfiore e la sensazione di pesantezza, rinforza il sistema immunitario



Issopo

Aroma e gusto:

molto forte, leggermente amaro, da usare con parsimonia

Utilizzo in cucina: si accompagna bene con la carne, le zuppe, le insalate, fagioli e legumi, salse

Proprietà: contro la tosse, mucolitico, stimola l'appetito e favorisce la sudorazione



Verbena al limone

Aroma e gusto:

profuma intensamente di limone

Utilizzo in cucina: Aromatizzante per dolci, bevande e dessert

Proprietà: calmante, riduce la nausea, il gonfiore e le palpitazioni; un impacco caldo di foglie di verbena riduce il mal di denti



Paesi

Versciaco
Val Pusteria
Brunico



Il paese di Versciaco – ai piedi del Mont'Elmo

Siete alla ricerca di quiete, riposo e natura e desiderato un luogo dal quale è possibile accedere direttamente alle piste da sci e ai sentieri di montagna? Allora avete trovato il posto giusto!

Versciaco è, insieme al paese di Prato alla Drava e delle abitazioni sul Monte San Candido, la terza frazione del comune di San Candido. Il paesino si suddivide in Versciaco di Sopra, Versciaco di Sotto e Versciaco Monte ed è sito a 1.130m sul livello del mare. Conta all'incirca 400 abitanti. Versciaco è il penultimo paese dell'Alta Val Pusteria e ivi si trova l'ultima fermata del treno prima del confine austriaco.

Montagne imponenti e leggendarie, con nomi altisonanti come Monte Baranci e Mont'Elmo fanno da cornice al nostro paesino e lo rendono un punto di partenza ideale per innumerevoli gite, trekking e scalate di ogni livello. Altrettanto facili da raggiungere sono le Tre Cime di Lavaredo, le vette probabilmente più famose e suggestive di tutta la regione insieme al parco naturale della regione Tre Cime Dolomiti.

Quando un manto di neve ricopre la valle e le rocce circostanti, a Versciaco non si va in letargo, tutt'altro: si prendono gli sci o lo snowboard e si va a divertirsi sul Mont'Elmo che grazie all'impianto Orto del Toro è ora collegato con l'area sciistica della Croda Rossa. Il comprensorio del Mont'Elmo – Orto del Toro – Croda Rossa fa parte del Resort sciistico Tre Cime Dolomiti, e oltre ad offrire la discesa più lunga del carosello sciistico, si caratterizza per la sua terrazza al sole con favolosa vista panoramica. Un programma ricco di eventi e tanto divertimento per tutta la famiglia è assicurato durante tutta la stagione invernale da dicembre ad aprile.



Un'incantevole chiesetta sulla collina...

Volgendo lo sguardo verso la chiesa di Versciaco, non si può non ammirare una delle più incantevoli colline con chiesetta dell'Alto Adige. Essa è consacrata a Santa Maddalena ed è in stile gotico. La prima costruzione risale al 1212. Le mura originarie e gli affreschi in stile pre-gotico risalgono a tale periodo mentre le parti restanti furono aggiunte nel

15° secolo. Alla fine del 20° secolo si effettuarono diversi lavori di ristrutturazione e la chiesa ora si presenta con suggestivi elementi decorativi.



Numeri di telefono importanti

Emergenza	112
Farmacia S. Candido	0474 913142
Ospedale S. Candido	0474 917111
Polizia S. Candido	0474 919011

Dottori a San Candido

- Dott.ssa Sabina Molon - Dott.ssa per medicina generale
Via Franz-Josef-Rudigier 9A
Tel. +39 0474 916297
- Dr. Sulzenbacher Wilhelm - Dentista
Piazza San Michele 9
Tel. +39 0474 913718

Luoghi d'interesse a San Candido e dintorni

- Duomo di San Candido
- Chiesa e convento dei Francescani a San Candido
- Museo della Collegiata di San Candido
- Parrocchia di San Michele Arcangelo di San Candido
- Museo Dolomythos a San Candido
- Centro Visite a Dobbiaco
- Latteria Tre Cime a Dobbiaco

Siamo a Vostra disposizione per ulteriori informazioni e materiale informativo!

Negozi

A San Candido trovate supermercati, negozi di abbigliamento e di articoli sportivi, una farmacia, un panificio, la latteria, un negozio che vende elettrodomestici e simili, un fotografo e tant'altro! Di regola, i negozi sono aperti dal lunedì al sabato, dalle ore 8.30 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 19.00. A luglio e agosto di giovedì rimangono aperti anche di sera fino alle ore 22.00 in occasione delle serate „Festa in piazza“.

Sempre a San Candido ci sono diversi parrucchieri ed un barbiere.

Per quanto riguarda le messe in lingua tedesca oppure italiana, chiediamo di rivolgerVi a noi per qualsiasi informazione.

A Versciaio e San Candido trovate inoltre ristoranti, trattorie e pizzerie.

Vi consigliamo volentieri!

La Val Pusteria

La Val Pusteria o Valle Pusteria (Pustertal in tedesco, val de Puster in ladino) è una valle delle Alpi Orientali lunga circa 100 km, situata tra l'Alto Adige ed il Tirolo Orientale, nella direzione est-ovest tra Bressanone e Lienz.

Häufig wird unter Pustertal nur der Südtiroler Teil des Tales verstanden. Die dortigen Gemeinden bilden zusammen mit denen mehrerer Seitentäler die Bezirksgemeinschaft Pustertal.

Geograficamente la Val Pusteria si trova nella parte occidentale del Filone Periadriatico, che separa le Alpi calcaree meridionali da quelle centrali (e anche la maggior parte del calcare alpino dallo gneiss ed ardesia delle vette della sezione centrale). Metà della valle scende verso ovest nel bacino dell'Adriatico (attraverso l'Isarco e quindi l'Adige) e l'altra metà scende verso il bacino del Mar Nero (attraverso il Danubio). Lo spartiacque si trova nel fondovalle, al valico della Sella di Dobbiaco. La Rienza scorre nella Pusteria Occidentale (nota anche come „Valle verde“), mentre nella parte orientale (detta anche Alta Pusteria/Hochpustertal), divisa tra Italia e Austria, scorre la Drava.

I confini politici della Val Pusteria non coincidono però con quelli geografici, il confine di Stato, infatti, dopo la fine della Prima guerra mondiale del 1918, non è posto sulla linea di displuvio o spartiacque (sella di Dobbiaco) ma, per ragioni strettamente militari fu fissato 6 chilometri più a est, ad una quota inferiore, precisamente in località Prato alla Drava. La Val Pusteria è quindi politicamente suddivisa tra due stati: l'Italia e l'Austria.

A est di Sillian la Val Pusteria lascia la linea Periadriatica (che passa nella Gailtal) e si orienta verso nord-est avvicinandosi alla città austriaca di Lienz.

Le città pusteresi sono collocate ad un'altitudine compresa tra 750 e 1.180 metri sul livello del mare. Nella parte occidentale i centri abitati maggiori sono Dobbiaco, Monguelfo-Tesido, Valdaora, Brunico e Chienes; nella parte orientale San Candido, Sillian, Mittewald, Heinfels, Außervillgraten e Innervillgraten.

I più importanti affluenti del Rienza sono il rio Anterselva, il torrente Aurino, il rio Braies, il rio Casies, il Gadera, il rio di Fundres ed il rio Luson. I più importanti affluenti della Drava sono il rio Sesto ed il rio Villgraten.

Le maggiori valli laterali della Pusteria sono la valle Aurina, val Badia, valle di Casies, val di Sesto, val di Landro, valle di Anterselva, valle di Marebbe, val di Braies e la valle di Villgraten.

(da: www.wikipedia.it)



Von Vermondoderivative work: MagentaGreen -
Diese Datei wurde von diesem Werk abgeleitet: CrodaDelBecco.JPG;
CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38940730>

Brunico in Val Pusteria

Brunico è il principale centro della Val Pusteria, si trova lungo il fiume Rienza a 838 m s.l.m e conta all'incirca 11.000 abitanti. La montagna di casa della cittadina è l'area sciistica ed escursionistica Plan de Corones che domina la città e che attira visitatori da ogni dove in tutte le stagioni dell'anno.



Foto: BS © Peer - <https://www.pustertal.org/de/pustertal/kronplatz/bruneck/stadt-bruneck/>

Da non perdere durante un soggiorno a Brunico è una passeggiata attraverso Via Centrale, fiancheggiata da facciate colorate ed eleganti negozi, ed una sosta presso la moderna Piazza Municipio, concedendovi un gelato al sole. I bar ed i ristoranti a Brunico offrono sia specialità mediterranee che piatti tipici tirolesi, non aprite che l'imbarazzo della scelta, a completare l'offerta è una birra rinfrescante presso la birreria Rienzbräu.

Dal punto di vista culturale, a Brunico spicca il vasto programma teatrale. A diversificare le vostre vacanze anche il cinema Odeon, le offerte del centro giovanile e culturale UFO, il Museo Civico ed il gran numero di chiese come la chiesa di S. Caterina, la chiesa del Santo Spirito e la chiesa delle Orsoline. Da giugno 2011 si aggiungerà un ulteriore luogo d'interesse, il museo MMM Ripa, il quinto di una serie di castelli di Reinhold Messner, dedicato ai popoli di montagna che avrà sede presso il castello di Brunico.

Inoltre non mancano le manifestazioni: il Giro d'Italia, il concerto estivo in Piazza Municipio, il suggestivo Mercatino di Natale di Brunico, la città offre possibilità per ogni gusto e necessità.



Foto: <https://www.pustertal.org/de/pustertal/kronplatz/bruneck/stadt-bruneck/>

A coloro che vogliono fare delle vacanze attive consigliamo una passeggiata lungo il percorso planetario, oppure un walk nel Nature Fitness Park Kronplatz Dolomiti. D'inverno, a Plan de Corones, vi aspettano 105 km di piste perfettamente battute, e dalla piattaforma panoramica presso la campana Concordia vi attende una splendida vista sulle vette dolomitiche.

(da: www.pustertal.org/de/pustertal/kronplatz/bruneck/stadt-bruneck/)

L'Alto Adige

Terra e gente
Storia

Gallo Rosso e Marchio ombrello



Alto Adige - terra e gente



L'Alto Adige/Südtirol da sempre è terra di confine. Paese di contrasti e abitato da una popolazione complessa. Gli influssi stranieri hanno ispirato questa regione ma ne hanno anche rafforzato l'attaccamento alle radici. I sudtirolesi sono ritenuti aperti e ospitali. Testardaggine e flessibilità convivono curiosamente nel loro carattere, senza contraddizioni.

La regione è prevalentemente montuosa (più del 60 % della superficie della provincia si trova oltre i 1.500 m sul livello del mare). È costituita da cime alpine e prealpine e a est da un parte di Dolomiti. Con i suoi 3.902 m la cima più alta è il massiccio dell' Ortles. Troviamo paesaggi e vegetazione molto vari. Il clima è quasi sempre mite e soleggiato. Appena un terzo del territorio viene usato per l'agricoltura e il 40% di questo ha eine Hangneigung maggiore del 30 % e su cui si pratica prevalentemente l'allevamento di bestiame. Sulle superfici al di sotto degli 800 m, invece, troviamo frutteti e vigneti. La storia dell'Alto Adige è ricca e antica: si conta più di 130 tra castelli e manieri, nonché un'interessante cultura cittadina.

I 465.000 abitanti dell'Alto Adige contano 3 gruppi linguistici. I parlanti tedesco vivono soprattutto nelle valli e sono circa il 65 % della popolazione. Gli italiani vivono prevalentemente nelle città, in particolare a Bolzano, dove rappresentano la maggioranza. A livello provinciale raggiungono il ca. 30 % della popolazione. La vera e propria minoranza in provincia sono i ladini delle valli dolomitiche di Gardena e Badia, la cui cultura affonda nelle radici retoromaniche. I ladini rappresentano circa il 5 % della popolazione sudtirolese.

L'Alto Adige è una delle pochissime zone europee a non dover registrare problemi di disoccupazione. Regna infatti la piena occupazione che i sudtirolesi riconducono all'eccellente amministrazione provinciale. Un rilevante apporto a questa situazione di benessere va visto anche nelle condizioni geo-climatiche favorevoli ma anche nella grande laboriosità che contraddistingue tutti e tre i gruppi linguistici. Le maggiori fonti di ricchezza per la popolazione della provincia sono il turismo, l'agricoltura e l'artigianato. Nei grandi agglomerati urbani, invece, sono state le imprese commerciali, industriali e di prestazioni di beni o servizi a portare il benessere.

Nella provincia di Bolzano si dà molto valore a cultura, tradizioni e sport: ne sono testimonianza le circa 50.000 manifestazioni culturali e sportive che ogni anno si tengono in Alto Adige. Per i 116 Comuni della provincia abbiamo più di 200 bande musicali, 170 complessi, 370 cori, 200 compagnie teatrali, 140 compagnie degli Schützen e 28 gruppi di danze folcloristiche.

La storia del Sudtirolo

- 1253 I conti del Tirolo prendono possesso del „territorio montano“ e gli danno il nome „Tirolo“.
- 1363 Non vi sono piu' diretti discendenti maschili e l'ultima contessa tirolese Margarete Maultasch concede la contea del Tirolo a suo cugino, Rudolf von Habsburg. In questo modo il Tirolo viene annesso all'Austria.
- 1805 Durante la guerra della terza coalizione in periodo napoleonico (“Pace di Presburgo”), la contea del Tirolo settentrionale fu ceduta alla Baviera, alleata di Napoleone mentre la parte meridionale viene annessa al „Regno d'Italia“.
- 1809 I bavaresi impongono al popolo tirolese diverse misure coercitive che finiscono per inasprire gli animi. I tirolesi infine insorgono con Andreas Hofer a loro capo. Sulla montagna di Isel, vicino ad Innsbruck, i tirolesi combattono e vincono tre battaglie contro il nemico bavarese. Ma la quarta rivolta fallisce. Andreas Hofer riesce a fuggire, ma viene tradito, catturato e fucilato il 20 febbraio 1810 a Mantova.
- 1882 Venne stipulata la cosiddetta Triplice alleanza tra l'impero tedesco, quello austro ungarico e il regno d'Italia. Questo prevedeva l'obbligo di soccorso militare reciproco in caso di aggressione a uno dei membri. Alleanza difensiva rivolta principalmente contro la Francia e la Russia.
- 1914 L'assassinio dell'erede austriaco al trono, l'arciduca Ferdinando, e di sua moglie il 28 giugno 1914, segna l'inizio della Prima Guerra Mondiale. Tuttavia, poiché l'Austria comunicò la propria entrata in guerra, secondo l'Italia troppo tardi, quest'ultima dichiarò la sua neutralità. Solo un anno dopo l'Italia entrò nel conflitto, ma non da parte della Triplice Alleanza come da accordi, ma dalla parte degli Alleati (Gran Bretagna, Francia e Russia); questi, infatti, avevano promesso all'Italia l'adesione dell'Alto Adige di lingua tedesca e il Trentino di lingua italiana (= Welschtirol).
- 1919 Gli alleati vinsero la guerra e l'Alto Adige e il Trentino furono annessi all'Italia come indicava il trattato di St. Germain. Fino a quel punto, l'Alto Adige era stato parte dell'Impero austriaco per oltre 550 anni.
- 1921 I fascisti fanno irruzione durante una processione in occasione dell'apertura della fiera di Bolzano. Venne ucciso un'insegnante Franz Innerhofer e ci furono diversi feriti.
- 1922 „Marcia su Bolzano“: una scuola ed il municipio furono presi d'assalto e occupati da un gruppo di fascisti. Il sindaco Julius Perathoner fu destituito; solo tre settimane più tardi ebbe inizio la marcia su Roma, portando al potere Benito Mussolini. La propaganda nazionalista e fascista si scagliò con crescente violenza contro le minoranze etniche. Tra i maggiori fautori di una politica intransigente nei confronti della minoranza germanica nel Tirolo annesso al Regno d'Italia spiccava il trentino Ettore Tolomei che si prefisso l'obiettivo di italianizzare l'Alto Adige. Ciò sarebbe avvenuto, tra l'altro, con il programma in 23 punti (ad esempio: introduzione della lingua ufficiale italiana, divieto del nome „Südtirol“, italianizzazione del nome e cognome, nonché dei nomi delle località, delle strade e dei sentieri; introduzione di asili e scuole elementari in lingua italiana, ecc.)

1925 Con il sostegno finanziario dell'impero tedesco, giovani ragazze furono educate come insegnanti di emergenza. In tutte le case dell'Alto Adige ebbero inizio le scuole segrete dove veniva insegnato il tedesco, le cosiddette "scuole catacombe". Nonostante la persecuzione fascista (nonché' multe e pena di reclusione), la rete scolastica sotterranea continuò ad esistere.

1939 Mussolini ed il suo alleato Hitler firmarono il cosiddetto accordo di opzione. Questo obbligava tutti gli abitanti dell'Alto Adige a decidere entro la fine dell'anno se:
-continuare a vivere in Italia e accettare l'italianizzazione oppure
-emigrare in Germania
Questa scelta lacerò profondamente il territorio ed il suo popolo. All'incirca 75.000 sudtirolesi emigrarono. A causa dei ritardi nel processo di emigrazione per colpa di alcuni funzionari tedeschi e soprattutto l'inizio della Seconda Guerra Mondiale impedirono la piena attuazione del piano di reinsediamento.



*Il soldato Franz Hofer
(padre di Marianna)*



*Il soldato
Josef Kiebacher
(padre di
Franz Josef)*



*Franz con i suoi compagni nel campo di detenzione
in Algeria*



ritorno dalla prigionia a Laterina vicino a Firenze

1943 Benito Mussolini viene destituito. La Wehrmacht tedesca prende prigioniere le forze italiane in Alto Adige. L'amministrazione del nostro paese è in mani tedesche.

1944 Fine della guerra: le unità corazzate americane fanno il loro ingresso.

1945 Gli altoatesini sperano di ri-unirsi alla vecchia patria Austria. Tuttavia, il trattato di pace stabilisce che il nostro paese rimarrà con l'Italia. Nel „Trattato di Parigi“, tuttavia, all'Alto Adige viene concessa un'autonomia circoscritta.

- 1960 Il governo italiano ritarda l'attuazione del trattato; in Alto Adige si comincia a respirare una grande insoddisfazione che sfocia in atti di terrorismo. Un gruppo di sudtirolesi fa saltare dei piloni dell'elettricità e dei monumenti in città, attirando l'attenzione del mondo sull'Alto Adige. Gli „attivisti altoatesini“ vengono arrestati, torturati e sottoposti al „processo di Milano“ che prevedeva pene pesanti. Il conflitto altoatesino arriva fino all'ONU. Il governo italiano decide di discostarsi dalla precedente politica altoatesina.
- 1969 Grazie alle trattative tra governo romano, governo austriaco e altoatesino viene elaborato un documento a favore dell'autonomia. Il cosiddetto „pacchetto“ contiene un numero di concessioni del governo italiano. Sia il Partito popolare altoatesino (SVP), sia Roma e Vienna accettano il „pacchetto“.
- 1992 Dopo aver realizzato anche gli ultimi punti di questo pacchetto, a giugno del 1992 l'Austria dichiara la fine della disputa sull'Alto Adige. L'Austria funge tutt'oggi ancora da protettrice per l'Alto Adige.

Oggi gli altoatesini e gli italiani convivono pacificamente fianco a fianco nel nostro paese. Ogni gruppo etnico ha le proprie strutture, come scuole, asili nido, ecc. Gli studenti altoatesini imparano la lingua italiana come prima lingua straniera a scuola, così come gli studenti italiani devono imparare il tedesco



Il Gallo Rosso



Il Gallo Rosso è il sinonimo per „Agriturismo in Alto Adige“. Sotto il marchio di qualità „Gallo Rosso“ vengono presentati i seguenti settori:

- Agriturismo in Alto Adige
- Mescite contadine
- Prodotti di qualità dal maso
- Artigianato contadino

In questo contesto alla QUALITÀ e alla TRASPARENZA viene attribuita particolare importanza: La trasparenza della qualità degli alloggi viene garantita attraverso il numero di fiori concessi.

Le mescite contadine (Buschenschank e Hofschank) elencate nella guida „Masi con gusto“ sono tutte state controllate e devono seguire certi standard per quanto riguarda l'immagine, l'arredamento e il servizio.

Solo i prodotti agricoli di qualità, che riempiono certi criteri di qualità, sono autorizzati a portare il marchio „Gallo Rosso“.

Il marchio ombrello

In qualità di destinazione turistica e territorio di provenienza di molteplici prodotti e servizi, l'Alto Adige si trova a dover competere con altri paesi e regioni. Il progetto del marchio ombrello ha come obiettivo l'unione delle forze e lo sfruttamento del potenziale sinergico, caratteristiche essenziali per accrescere la forza dell'impatto sul mercato. Con il marchio ombrello i singoli marchi si presentano sul mercato con un denominatore comune, senza tuttavia rinunciare alla loro identità. Nel 2004 è stato presentato il nuovo logo:



Tradizioni

Natale
Religione e
usanze profane



Tradizioni natalizie

L'Avvento



Quattro domeniche prima di Natale comincia il periodo dell'Avvento. Noi usiamo preparare una corona con rami di abete a cui fissiamo quattro candele. Ogni domenica che precede il Natale accendiamo una candela, così tutte e quattro illumineranno la Notte Santa, quando si celebra la nascita di Gesù.

Le notti del fumo

Nel mondo rurale, le usanze e le tradizioni avevano un grande valore nella vita quotidiana, soprattutto nel periodo natalizio. Tramandata di generazione in generazione, troviamo anche la tradizione delle "notti del fumo", un rituale ancora molto praticato soprattutto nella serata della vigilia dell'Epifania.

In passato, la tradizione altoatesina prevedeva 12 notti del fumo, che si svolgevano nel periodo compreso tra il 21 dicembre (San Tommaso) e l'Epifania (6 gennaio). Si tratta di una tradizione ancora oggi molto viva non solo nei masi contadini, ma anche in tante famiglie. Tuttavia, nella maggior parte dei casi oggi viene praticata solo da una a tre volte: alla Vigilia di Natale, nel giorno di San Silvestro e alla vigilia dell'Epifania. Un'usanza di fine anno, un rituale che ha il compito di scacciare gli spiriti maligni dai masi e dalle case e di purificare l'aria. Per la notte del fumo si riunisce tutta la famiglia: in passato, la mancanza anche di un solo componente era considerata un cattivo presagio.

(<https://www.vivosuedtirol.com/it/tradizioni/notti-del-fumo/>)

I cantori delle stelle

Le più antiche testimonianze della tradizione degli Sternsingen (cantori delle stelle) risalgono alla metà del sedicesimo secolo. A quel tempo i cantori erano quasi tutti seminaristi o studenti delle scuole di latino che volevano esprimere cantando la loro gioia di vivere. Dagli anni sessanta sono i nostri giovani i protagonisti di questa tradizione: con il loro canto raccolgono fondi che devolvono in beneficenza per i bisognosi di tutto il mondo. Alla visita dei cantori durante il periodo natalizio è strettamente collegata quella per gli auguri di Buon Anno:



quest' ultima viene sottolineata dalla scritta C+M+B, lasciata con il gesso benedetto sulle porte di entrata. Secondo l'odierna interpretazione le lettere stanno per „Christus Mansionem Benedicat“, che significa: “Cristo, benedici questa casa”. In molti luoghi però, alle tre lettere si dà il significato delle iniziali dei nomi dei Tre Re Magi, Caspar, Melchior e Balthasar.

Tradizioni religiose e usanze profane

Processioni

In occasione delle seguenti feste religiose , dalle nostre parti si organizzano processioni: Corpus Domini, Sacro Cuore di Gesù e il giorno del Santo Patrono (San Giovanni Battista). A queste processioni partecipano molte associazioni: accompagnati dalla bella musica della Banda Musicale di Dobbiaco, sfilano il Corpo dei Vigili del fuoco volontari e la Compagnia degli Schützen nei loro costumi tipici.

Naturalmente alla processione prendono parte anche gli altri cittadini, che indossano il „Tracht“ (costume) tradizionale. Troviamo inoltre le statue dei santi(Sant’Anna, Santo Stefano ecc.) e ogni associazione o gruppo esibisce il suo vessillo (gli uomini, i ragazzi, le donne, i Boy-scout ecc.).

Benedizione delle erbe

Il 15 agosto, nel paese di Santa Maria, vengono portate a benedire le erbe per invocare la protezione della Madonna sulla salute di tutta la famiglia.

A Dobbiaco e a San Silvestro, invece, vengono benedetti piccoli mazzi di fiori che simboleggiano la vita e che vengono distribuiti alla popolazione con una piccola offerta per la ricerca sul cancro.



Ringraziamento per il raccolto

La terza domenica di ottobre festeggiamo sia la sagra che il ringraziamento per il raccolto. Nella processione sfila anche la Corona di Ringraziamento quale testimonianza simbolica della vita contadina ed esprime la gratitudine per il buon esito del raccolto. La corona viene composta dalle contadine con grano, prodotti dei campi, fiori e rami.



La domenica del Sacro Cuore di Gesù

La domenica dopo il Corpus Domini viene celebrato il Sacro Cuore di Gesù. Già al mattino i credenti partecipano alla processione per il Sacro Cuore e rinnovano i voti. Alla sera vengono illuminate le case e vengono accesi fuochi sulle montagne.

L'accensione dei fuochi per il Sacro Cuore di Gesù è una delle tradizioni che non ha origini pagane. Questo rito, infatti, va ricondotto al voto fatto dai tirolesi nel 1796, durante la guerra di indipendenza contro Napoleone: se il nemico fosse stato sconfitto, loro avrebbero giurato eterna fedeltà al Sacro Cuore. Per questa ragione molti fuochi hanno la forma di un cuore o comunque di un simbolo cristiano, come ad esempio la croce.



Ogni anno i tirolesi rinnovano questo giuramento accendendo centinaia di fuochi visibili da lontano e, ancora oggi, alla sera della domenica del Sacro Cuore di Gesù, le montagne sudtirolesi risplendono di luci.

A Dobbiaco, alla sera della domenica del Sacro Cuore, le finestre vengono ornate con motivi religiosi, usando i graziosi quadretti creati personalmente. Tali quadretti vengono esposti anche quando vengono ordinati i sacerdoti.

Il "Bayerliche Gwand" - veste tradizionale

Chiamato dalle contadine „Bäuerliches Gwand“, questo costume tradizionale così semplice eppur tanto grazioso viene indossato ancor oggi alla domenica e nei giorni festivi in tutta la Val Pusteria e nelle sue valli limitrofe, fino alla Val d'Isarco. La prima informazione riguardo questo costume risale a 200 anni fa circa.

Siccome il modesto vestito nero era adatto alle feste e molto casto, per un certo periodo offuscò la fama

dell'altro costume tipico, il "Tracht".



I costumi tradizionali

I costumi di circa 200 anni fa

I costumi che ora andremo a descrivere risalgono a circa 200 anni.

All'epoca la maggior parte della popolazione era piuttosto povera.

Sia le bambine che i bambini da piccoli portavano vestitini. Appena all'inizio dell'età scolare si riceveva un vestito nuovo, naturalmente di alcune taglie più grandi, che doveva bastare il periodo scolastico..

Una volta superata l'infanzia, i ragazzi e le ragazze ricevevano finalmente un vestito nuovo. Naturalmente il vestito più bello di tutta la vita era destinato alle nozze. Basta quindi con le giacche e i corsetti rossi, i bianchi grembiuli per le processioni: ora si dovevano indossare i colori adeguati alla condizione di coniugati.

Il corsetto particolarmente corto, al massimo lungo 25 cm, e l'ampia gonna potevano essere portati anche in gravidanza. In età avanzata, forse, ci si comprava un altro vestito.

Spesso le ragazze divenute donne dovevano costringere le proprie rotondità nel vestito ormai troppo stretto e i giovanotti quasi scoppiavano nei pantaloni di pelle in cui erano cresciuti dentro e quindi divenuti troppo corti e stretti..

A questo proposito si cita un interessante episodio da una relazione della dott.ssa Menardi, direttrice del Museo Etnografico di Innsbruck: "Negli anni che vanno dal 1770 al 1785 c'era molta miseria. Un parroco dello Zillertal si presentò un giorno dal capo del comune per lamentarsi del modo di vestire della gente a messa.

La relatrice lesse dalle cronache dell'epoca, io racconto la storia: „In chiesa si presentano i giovani in pantaloni di pelle corti, un spanna di larghezza, una mano di altezza, cosicché la loro virilità scoppia da tutte le parti! Le donne, invece, portano il corsetto talmente stretto che, sebbene ben chiuso, la carne del seno esce a destra e a sinistra!

Siccome i vestiti da lavoro erano grigi e miseri come la vita quotidiana, si cercava di rallegrare almeno le giornate di festa con costumi dai colori vivaci e con un po' di sfarzo..

Nonostante le ferree regole dei costumi, alla gente rimaneva comunque la possibilità di abbellire il vestito con un tocco personale. Un tempo le stoffe e i colori confezionati da sé non erano mai uguali e anche per fare pizzi, punti o lavori a maglia c'erano molti modelli.. Con gioielli e accessori adeguati si poteva indicare il proprio stato e rango nella società. Quello storico vestito pesante e stretto è la testimonianza della concezione di morale e di bellezza dell'epoca.

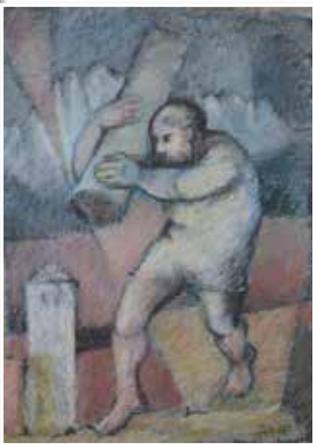


Indossare il costume tradizionale (Tracht) indica che la persona ha una visione positiva di usi e costumi della propria patria.

„Tracht“ in tedesco significa vestito da „portare“, simbolo di un gruppo etnico e legato a territorio e cultura. Questo costume è pertanto tipico della popolazione contadina, con qualche eccezione di alcuni „vestiti borghesi“ (Bürgergewändern), e cioè abbigliamento da città. Cucire un „Tracht“ e un „Dirndl“ -altro costume tradizionale, implica la consapevolezza della genuinità dei materiali perché, se possibile, questi capi vengono confezionati solo con materiali naturali come la lana, il lino e la seta.



Leggende delle Dolomiti



Il gigante Haunold

Il „Gigante Haunold“ era uno dei giganti che nel periodo della costruzione della collegiata si aggiravano tra le rocce intorno a San Candido e che gli abitanti del paese erano riusciti a convincere ad aiutarli nei gravosi lavori per l'erezione della chiesa. In cambio del trasporto delle pesantissime pietre, il gigante pretese solo il pasto. Secondo la leggenda Haunold divorava ogni giorno un vitello e tre palate di fagioli. Ma dopo la fine dei lavori, il paese non riuscì più a liberarsi dell'avidio Haunold, che continuava a pretendere il suo pasto diventato per gli abitanti di San Candido sempre più oneroso. Dopo lunghe discussioni, la gente trovò la soluzione definitiva per eliminare l'ingordo gigante: gli prepararono una trappola, in cui Haunold, attiratovi con l'inganno, precipitò e morì. Ma il suo spirito continua a vivere ancor oggi sui Baranci (Haunoldgebirge). Per ricordare questi straordinari avvenimenti una grossa costola del gigante è appesa nel vestibolo della collegiata ed è tuttora visibile.

Nati per gli inferi - La leggenda delle Tre Cime

In un piccolo paese di montagna viveva una giovinetta con un figlio avuto da un vagabondo. La ragazza era disperata: nessuno la voleva aiutare, nessuno si occupava di lei e del suo bambino ed era esposto al pubblico disprezzo della gente. La poveretta, tra le lacrime, decise allora di disfarsi del figliolletto: trovandosi a passare da una tana di orsi. Vi buttò il fagottino e scappò via, terrorizzata. I corvi hanno più pietà di un verme di quanta ne abbiamo gli uomini con i loro simili. Ma in soccorso del bimbo arrivò un'orsa che lo allattò e lo allevò insieme ai suoi orsacchiotti. Naturalmente „Hansl“, come l'aveva chiamato la madre, crebbe senza l'amore materno ma con il latte dell'orsa e divenne forte come un plantigrado. A lungo il ragazzo scorrazzò per boschi e sulle cime delle montagne insieme agli altri orsi. Tuttavia, una volta cresciuto perse i suoi amici a quattro zampe e si trovò nel fondovalle, dove c'erano campi, prati, case, paesi e uomini che lo soprannominarono „Bärenhansl“ („Hans degli Orsi“) a causa della sua forza prodigiosa. Un bel giorno, durante uno dei suoi vagabondaggi, Hansl arrivò da un carbonaio che era così forte da riuscire a strappare gli alberi con le radici, senza nessuna fatica, strappandone poi i rami con le mani dal tronco e ne bruciava il carbone. Allora Bärenhansl disse al carbonaio: „Sei proprio un fortissimo! Noi insieme possiamo girare il mondo ed essere felici. Siamo così forti che possiamo sostenere il mondo senza fare troppa fatica. Vieni con me...“ Il carbonaio schlug ein und così camminarono fino ad arrivare ai piedi di una maestosa catena montuosa. Ad un tratto videro un mugnaio sul pendio che soffiava così forte da muovere le pale di ben sette mulini a vento. „Quello fa per noi, esclamò Bärenhansl, „deve venire con noi!“ Parlò con il mugnaio, che acconsentì ad unirsi ai due. Decisero così di girare per il mondo in tre e prendersi tutto ciò che sarebbe piaciuto loro. Camminarono lungo la catena di montagne fino a che giunsero a un castello

su di una roccia e che sembrava ein Adlerhorst. „Adesso ci mettiamo a nostro agio“, gridò Bärenhansl e sferrò un pugno al portone con una tale violenza da farlo saltare fuori dai cardini. „Ehi, di casa, urlò il carbonaio, „c'è nessuno? Abbiamo fame e sete e siamo stanchi!“ Siccome non ci fu risposta, il mugnaio soffiò con tale potenza che porte e portone sterländen wie in einem Wirbelsturm auf- und züflogen und manche Scheibe in Scherben ging. Poi gridò fortissimo:“ O uscite voi o entro io e vi soffio via la luce.“ A quel puntò un nano comparve nel cortile del castello:sembrava molto vecchio e non diceva neanche una parola:scuoteva solo la testa e a gestì invitò i tre omacci nella ad entrare nella sala dei Cavalieri dove i tre mangiarono e poi arrivarono tre fanciulle che versarono loro il „Moras“ (una bevanda dolce e inebriante fatta con vino vecchio e more di gelso) e una pozione speciale (un miscuglio di uino, miele e molte spezie) fino a che furono tutti ubriachi. „Perché non parlate più? Siete muti o rincretiniti?“ balbettava Hansl. Allora il mugnaio si rivolse alla padrona del castello farfugliando: “Voialtre, femmine di bianco vestite, proprio voi ci mancate! Bene ,da ora in poi sarete le nostre donne!“, e così dicendo rideva sguaitamente. A questo punto, però, il nano divenne furioso come un volpe selvatica, estrasse un cristallo grande come un pugno e, brandendolo minacciosamente, gridò con voce irata:“Voi credete di poter ottenere tutto con la forza e la violenza? Non troverete una moglie né qui né se la cercherete per tutti i monti e le valli!“e così dicendo fracassò il cristallo davanti a Hansl e subito tutto, castellane, nano e castello, sparì nel nulla.Allora Hansl esclamò:“ Non fa niente: se non riusciremo a trovare una donna in superficie,allora andremo a cercarla sottoterra!“

Così avvenne che i tre giovanotti si fecero condurre da un cacciatore (che poi si presentò come der Leibhaftige) su di una montagna da cui si poteva calare sottoterra. Ma il cacciatore, non appena i tre furono giù, tagliò la corda in modo che itre amici non potessero più tornare in superficie. . Prima i tre rimasero sconcertati ma poi vennero attratti da una musica e da profumi sconosciuti. Seguendo tutto ciò arrivarono a una grotta dove donne e uomini bevevano e mangiavano da bicchieri e piatti d'oro. I tre amici si trovarono subito a loro agio e donarono alle donne tutto l'oro che avevano raccolto nelle loro scorrerie per il mondo.Ma quando l'oro finì le donne pretesero un altro regalo: carne, ma carne umana. Allora Hansl disse:“ Dobbiamo tornare sulla terra!“, e le donne risposero:“ Non avete corda,ma noi vi porteremo sulla terra se ci cercherete carne umana.“ Così tre delle donne si caricarono i tre omoni sulle spalle e si avviarono verso l'uscita: ma ogni cento passi le donne si fermavano a mangiare qualche pezzo di carne dei tre amici. Quando arrivarono fuori il sole vide solamente ciò che era rimasto dei tre giganti : le loro spoglie rigide e senza vita, le Tre Cime di Lavaredo! Le donne delle tenebre sparirono sghignazzando nell'oscurità delle loro caverne.

Escursioni

Comportamento nella natura
Tour da non perdere:

- Valle Campo di Dentro
 - Il lago di Dobbiaco
 - Sorgenti della Drava
 - Il lago di Braies
- Il parco natura Olperl sul Monte Elmo
 - Le Tre Cime

Comportamento nella natura

- Per favore gettate le immondizie nei appositi contenitori.
- Godetevi i vostri picnic, ma portatevi a casa la spazzatura generata. Sia i turisti che la gente del luogo sono contenti di ritrovare un dintorno pulito.
- Camminate sui sentieri segnati, anche per la vostra sicurezza.
- Portate il vostro cane al guinzaglio e non lasciatelo correre liberamente nei campi. Vi preghiamo inoltre di non camminare attraverso campi e prati: questi vengono mietuti e serviranno da foraggio per i nostri animali.
- Intorno a Versciaco e San Candido c'è una vasta scelta di ciclovie. Per questo vi chiediamo di non andare con le bici sui prati.
- A causa di pericolo di incendi boschivi non accendere fuochi nei prati e boschi.
- È vietato raccogliere fiori protetti.



Tour da non perdere

Valle Campo di Dentro e Rifugio Dreischusterhutte



Das Innerfeldtal mit dem Morgenkopf

La Valle Campo di Dentro offre qualcosa di particolare in ogni stagione. In primavera i campi sono dominati dal crocus (bianco e viola) che segna il commiato definitivo dal lungo inverno.

In estate si staglia contro il cielo terso la vetta più famosa delle Dolomiti di Sesto: La Cima Tre Scarperi (3152m). In autunno esaltano la vista i larici, mentre in inverno la Valle è il paradiso di chi vuole camminare tra la neve o di chi vuol praticare sci da fondo.

La Valle è bella sempre, sia che si voglia sostare presso il torrente Ixenbach alla ricerca del ristoro dell'acqua fresca in una giornata calda, sia che

si voglia iniziare a fare una prima piccola scalata sull'Antoniusstein, sia che si vada in cerca delle pigne dei pini mughì per ricavarne della grappa, sia che si voglia riposare lo sguardo sui prati da cui partono le ripide vie verso le Cime delle Parco Naturale di Sesto.

Il rifugio Tre Scarperi fu edificato nel 1912 da privati; in quel tempo era tutto di legno. A dieci anni di distanza, però, subì un grave incendio, che costrinse a sostituire l'antica struttura lignea con solida muratura. Tuttavia, la costruzione era pericolante e così si dovette demolirla. L'attuale rifugio fu costruito nel 1975 ad opera Del Club Alpino Alpenverein; è aperto sia d'estate che in inverno e rappresenta una meta ambita per i visitatori provenienti da tutta Europa.



Il rifugio Dreischusterhütte

Partenza:	Parceggio Valle Campo di Dentro
Meta:	Rifugio Dreischusterhütte
Dislivello:	ca.280 m
Durata:	1,5 Std. andatura tranquilla
Difficoltà:	percorso facile; ideale per famiglie



Il rifugio Dreischusterhütte con la chiesetta

Descrizione:

Seguire la strada statale che congiunge San Candido e Sesto in direzione Sesto. Dopo circa 3 km, girare a destra nella Valle Campo di Dentro. Percorso 1 km, si trova il primo parcheggio. Ma fino alle ore 11 è possibile lasciare la macchina nel secondo parcheggio, presso l'Antoniusstein (1500 m). In seguito l'accesso è vietato fino alle ore 16; ad ogni modo il ritorno dal parcheggio- per le macchine già parcheggiate- è consentito durante tutto l'arco della giornata.

Cosa c'è per i bambini?

- parco giochi nei pressi del Rifugio
 - prati ampi e soleggiati sotto il Rifugio
 - una palestra di roccia a Sud del Rifugio
 - una passeggiata facile pianeggiante
 - ...e molti ruscelletti....
- **E per i genitori?**
- una terrazza al sole
 - specialità locali da gustare
 - un panorama d'eccezione: P. Mattina e Gruppo dei Baranci
 - in inverno si può arrivare al Rifugio anche con gli sci oppure si può scendere in slitta
 - la discese in slitta è un autentico spasso per tutta la famiglia.

(Testo e foto della Valle Campo di Dentro: Hanspaul Menara,

Foto Rifugio Dreischusterhütte: Famiglia Innerkofler, Dreischusterhütte)

Il Lago di Dobbiaco: un'esperienza a contatto con la natura che vive

Certamente un luogo ideale per il riposo, la meditazione e la ricerca del contatto diretto con la natura è il Lago di Dobbiaco. L'anello intorno ad esso rappresenta una delle mete più ambite per tutti coloro che cercano un luogo nel quale trovare quiete e riposare la mente. Dal 2000, inoltre, è stato creato un sentiero guidato che offre ai visitatori molte informazioni riguardo alla flora ed alla fauna del Lago e del Parco Naturale di Fanes, Sennes e Braies.

Per compiere tutto il giro guidato si impiega 1.5h. Esso è attrezzato anche per permettere la visita a genitori con la carrozzina e a persone diversamente abili.

Le tematiche trattate:

01. Origine del Lago di Dobbiaco
02. Il bosco di abeti rossi e pini
03. I picchi
04. I colori della Natura
05. Gli uccelli d'acqua
06. La zona di insabbiamento
07. Il compito della vegetazione sulla riva
08. Il percorso dell'acqua
09. Il prato
10. Gli anfibi
11. I pesci



Escursione per famiglie: Sorgenti della Drava



Un'escursione per famiglie veramente facile senza particolari salite. L'andata si svolge quasi completamente nel bosco e offre un ambiente molto tranquillo. L'arrivo è alle sorgenti della Drava tra San Candido e Dobbiaco. Si può bere direttamente l'acqua della fontanella, è quasi impossibile trovare un'acqua più fresca e limpida.

Descrizione cammino:

Si parcheggia l'auto presso la stazione a valle dell'impianto Baranci o ci si arriva direttamente in autobus. Si parte salendo verso i campi da tennis, per poi passeggiare in direzione di Dobbiaco per il sentiero n. 28A fino alle sorgenti della Drava. Si ritorna sulla via d'andata. In alternativa si procede sulla stessa strada fino alla stazione ferroviaria di Dobbiaco (ancora 45 minuti). Da lì si può comodamente prendere il treno per San Candido.

Dettagli tour

Lunghezza: 2,4 km
Dislivello: 47 m
Difficoltà: facile
Punto di partenza: 1175 m
Punto di traguardo: 1215 m

(Foto e testo da: www.innichen.it)



Il Lago di Braies



Il più grande lago delle Dolomiti vi aspetta. In estate il Lago di Braies è di colore smeraldo, in inverno è coperto da una coltre di ghiaccio e neve. Il lago, in ogni stagione dell'anno, è il punto di partenza per passeggiate, alpinismo, gite con le racchette di neve, ecc... Anche gli appassionati del Nordic Walking avranno la possibilità di trovare numerosi percorsi nelle immediate vicinanze.

La leggenda narra di selvaggi che si recarono sulle montagne della Valle di

Braies alla ricerca di oro e di pietre. Avidi e invidiosi pastori della valle tentarono di rubare i loro tesori, ma non ci riuscirono perché, per proteggere il tesoro, questi ultimi aprirono delle fontane sotterranee e gettarono il tesoro nel lago di Braies.

D'estate potrete utilizzare nostalgiche barche a remi che fino a cento anni fa rappresentavano l'unica possibilità per raggiungere la riva opposta. Oggi, i più coraggiosi si tuffano nell'acqua gelida e limpida per poi lasciarsi scaldare dal sole. Altri ancora si rilassano pescando.

Set cinematografico della serie televisiva "Un Passo dal cielo"

La Valle di Braies, in particolare il Lago di Braies, fanno parte del set cinematografico della serie televisiva "Un passo dal cielo" con Terence Hill. Tra il 2010 e il 2016 sono state girate quattro serie da circa 50 puntate. Nel film, tuttavia, il lago è chiamato "Lago di San Candido."

Arrivo:

In macchina, autobus o treno fino a Villabassa e poi si consiglia di usare il servizio shuttle (in alta stagione). Parcheggio a pagamento.

(Foto e testo da: www.drei-zinnen.info)



Il parco natura Olperl sul Monte Elmo



Il nuovo parco divertimento parte direttamente dalla stazione a monte della funivia del monte Elmo e ti conduce nel regno degli animali a conoscere i migliori amici dell'Olperl. Lungo il percorso ad anello, lungo 1,5 km scoprirai 10 punti tematici dai quali potrai ammirare le Dolomiti di Sesto.

A piedi nudi: percorrere il sentiero dell'Olperl a 2150m slm, a piedi nudi, è un'esperienza sana e piacevole. Prima di immergere i piedi nell'acqua fresca di sorgente, si lascia massaggiare dal morbido muschio, dal profumato legno di larice, dai ciottoli e dalle lastre di pietra.

La storia dell'Olperl

C'era una volta a Sesto una creatura misteriosa che tutti chiamavano "Olperl". Non era né un uomo né una bestia. Di giorno restava nascosto nel punto più profondo del bosco, ma all'imbrunire si trasformava in un folletto dispettoso e si divertiva a spaventare contadini e viandanti con fischi acuti. Alla gente della valle era noto per i suoi brillanti occhi sporgenti.

Si narra che, ancora oggi, di notte, l'Olperl si aggiri tra le montagne di Sesto e continui a fare dispetti alla gente.

L'Olperl è un furbacchione: tutti gli animali del bosco sono suoi amici e insieme arrampicano, giocano a nascondino e si fanno i dispetti. Ama i frutti di bosco e non è soddisfatto fintanto che non ne ha la pancia piena.



(Foto e testo da: www.dreizinnen.com)



Circuito estivo: Tre Cime di Lavaredo

Le Tre Cime di Lavaredo sono il simbolo dell'Alta Pusteria: sono tra le montagne più famose delle Dolomiti. Nel 2009 le Dolomiti sono state dichiarate Patrimonio mondiale dell'UNESCO. Questo particolare riconoscimento sottolinea l'unicità, l'eccezionale bellezza, ma anche l'integrità di questa regione montuosa.

Percorso:

A partire al Rifugio Auronzo sul lato sud delle Tre Cime il sentiero n. 101 porta al Rifugio Lavaredo (2.344 m) e avanti in leggera salita fino alla Forcella Lavaredo (2.454 m). Qui si gode della prima meravigliosa vista sulle pareti nord alte 500 metri delle Tre Cime (fino a qui ca. 1 ora; consigliata anche a escursionisti principianti). In leggera discesa il sentiero attraversa sotto il Monte Paterno fino al bivio successivo:

a) leggera salita fino al Rifugio Locatelli (2.405 m)

b) a sinistra scende il sentiero n. 105, fino all'incrocio col sentiero n. 102 che sale dalla Valle di Rienza. Proseguendo sul sentiero n. 105, (a sinistra) passa alla baita Lange Alpe e l'omonimo lago, poi prosegue attorno le Tre Cime di Lavaredo sul lato ovest fino al punto di partenza.

Dettagli:

Difficoltà:	facile
Lunghezza:	8,8 km
Durata:	4:00 Std
Salita :	550 m
Discesa:	550 m

(Foto e testo da: www.innichen.it)



Sport

Sci alpino
Sci di fondo
Ciaspolate
Slittino
Bici
Nuoto



Sci alpino

Baranci, Monte Elmo, Croda Rossa, Orto del Toro e l'area sciistica Val Comelico compongono il meraviglioso comprensorio sciistico Tre Cime Dolomiti, ideale per gli appassionati dello sci, del carving e dello snowboard. Un'avventura molto speciale: il "Giro delle Cime", che vi condurrà nei luoghi più affascinanti delle Dolomiti. 90 km di piste - 20 seggiovie!

Queste sono le aree sciistiche:



Regione sciistica 3 Zinnen Dolomites

Il collegamento sciistico tra il Monte Elmo, lo Stiergarten e la Croda Rossa, rappresenta il cuore del comprensorio sciistico Tre Cime Dolomiti. Vi aspettano piste ben preparate, per ogni livello e difficoltà.



Monte Baranci - paradiso per famiglie

La seggiovia quadriposto sul Monte Baranci, paradiso per famiglie, a 1.500 m s.l.m. parte direttamente dal centro di San Candido. Cinque impianti di risalita, 23 km di piste da sci, quattro rifugi e una pista illuminata per lo sci notturno completano l'offerta.



Monte Croce - Pista Marc Girardelli

Il passo Monte Croce, al confine tra due culture, quella cadorina e quella altoatesina, è il luogo dove il pluri premiato campione del mondo di sci alpino, Marc Girardelli, si allenava. Da allora i larghi pendii ai piedi della Cima Nove/Popera portano il suo nome.



Waldheim - gli gnomi

Tutto ha un inizio! Imparare a sciare diventa realtà sui dolci pendii del Waldheim. Come dei registi, i maestri di sci dirigono in modo giocoso le prime curve dei più piccini.



Rienz - Fun & Action

Piccolo ma bello! E comunque non manca nulla. Il centro sciistico Rienza è ideale per i principianti e per le famiglie con bambini. Vi si trovano a proprio agio anche sciatori o snowboarder inesperti, che si attendono divertimento dalla pratica sportiva. Una seggiovia e due skilift consentono un'ampia scelta sciistica lungo i 4 km di piste, facili o più impegnative.



Braies - per principianti

Piccola e graziosa, l'area sciistica sotto la parete nord del Picco di Vallandro, incastonata in un paesaggio da favola, è il luogo ideale per famiglie per fare i primi passi sugli sci, ma anche un posto tranquillo per meditare.

(Foto e testo da: www.dreizinnen.com)

Sci da fondo

120 km di piste per lo sci da fondo, tutte collegate tra loro e splendidamente innevate- anche artificialmente- .fino alla fine di marzo vi garantiscono uno straordinario divertimento nei comuni di Dobbiaco, San Candido e Sesto

Lago di Dobbiaco:	Partenza: Stadio dello sci da fondo Dislivello: 90 m Lunghezza: 8 km Difficoltà: media
Tre-Cime di Lauaredo:	Partenza: Dürrensee Dislivello: 50 m Lunghezza: 5 km Difficoltà: facile
Lago dell'Alta Pusteria:	Partenza : Associazione Turistica di Dobbiaco Arrivo: Versiaco Dislivello: 35 m Lunghezza : 10 km Difficoltà: facile (ideale per principianti)
Omologata F.I.S. Percorso per allenamenti:	Partenza: Stadio dello sci di Dobbiaco Dislivello: 150 m Lunghezza : 2,5 / 5 / 7,5 / 10 km Difficoltà : difficile
Pista principale di Sesto:	Partenza: : Hotel Dolomitenhof Arrivo: San Candido Dislivello : 279 m Lunghezza : 11 km Difficoltà : medio
Höhlensteintal:	Partenza: Stadio dello sci di Dobbiaco Partenza: Gemärk Arrivo: Cortina Dislivello : 610 m Lunghezza: 30 km Difficoltà : medio facile
Maratona della Pusteria: Dobbiaco Villabassa:	Partenza : Aeroporto di Dobbiaco Arrivo: Villabassa Dislivello : 122 m Lunghezza:: 17 km Difficoltà medio



Ciaspolate

Finalmente si può uscire e godere dei magnifici monti e dell'aria fresca di montagna. Le escursioni invernali che partono direttamente dal paese di San Candido sono distensive e salutari A San Candido ci sono innumerevoli sentieri adatti per tranquille passeggiate e brevi gite.

Alcune proposte:

- Bagni S. Candido - Rifugio Jora - Rifugio Gigante Baranci
- Sesto - Monte Casella di fuori
- Ristorante Jaufen - Cappella S. Silvestro
- San Candido - Cappella nel bosco - Rif. Cacciatore
- Val Fiscalina - Rifugio Locatelli
- Drei-Zinnen-Blick - Valle Rienza
- Misurina - Monte Piano



Siamo a Vostra disposizione per ulteriori informazioni! Chiedeteci!

Slittino

Slittare è una delle attività invernali preferite. Provatela – potrete salire sui monti a piedi, oppure in funivia e scendere a valle in slitta. Slittare è sempre molto divertente, specie nella zona delle Tre Cime nelle Dolomiti dove ci sono innumerevoli piste su cui lanciarsi. Obbligo di indossare il casco per bambini sotto i 14 anni!

SAN CANDIDO

Baranci 1: La pista per slittino Baranci è raggiungibile con l'omonima seggiovia a quattro posti a San Candido. Si parte direttamente dal Rifugio Gigante Baranci, dove si può tornare alla stazione a valle dopo 2 km di discesa.

Baranci 2: Via forestale che porta ai bagni di San Candido.

Campo di dentro: Bellissima pista, facile

SESTO

Croda Rossa: Un lungo divertimento sullo slittino nelle Dolomiti di Sesto. I 5 km della pista per slittino Croda Rossa nelle Dolomiti di Sesto sono comodamente raggiungibili con la cabinovia a sei posti Croda Rossa. Si parte direttamente dalla stazione a monte. Da qui si arriva alla stazione a valle attraverso boschi e prati.

Signaue: La pista di slittino Signaue parte direttamente alla stazione a monte della cabinovia Signaue.



Bici e Mountainbike

Praticare il ciclismo a San Candido è un'esperienza spettacolare! Da San Candido si può pedalare sia in direzione del Tirolo lungo la ciclabile Drava, sia in direzione di Brunico, fino a Rio di Pusteria ammirando il paesaggio, facendo sosta per un picnic su un prato, riposandosi sulle panchine, oppure visitando i paesini nei dintorni.

Il ritorno si effettua comodamente in treno.

Alcune proposte:

- la ciclabile Drava da San Candido a Lienz
- la ciclabile della Val Pusteria da San Candido a Rio Pusteria
- da Versciaco al Lago di Dobbiaco
- da Dobbiaco a Cortina sulla vecchia linea ferroviaria
- MTB-Tour Monte di Versciaco - Rifugio Lachwiesenhütte
- MTB-Tour Marchkinkele
- MTB-Tour Helmrunde über Vierschach

Se avete bisogno di ulteriori informazioni siamo volentieri a Vostra disposizione!



Nuoto



Alpin Erlebnisbad Acquafun a San Candido

Scivolo gigante 75m • Idromassaggio • Canale corrente • Vasca sportiva (lunghezza: 25m) • Vasca per i più piccoli • Vasca per non nuotatori • ... e tante altre cose!

www.acquafun.com



Lago balneabile naturale a Dobbiaco

area da nuoto 37x16 m, profondità massima 2 m, parte per principianti come piccola piscina per bambini con una profondità da 0,60 m a 1,35 m
Tel: +39 0474 972529



Dolomitenbad a Lienz (Austria)

area nuoto ampia, area per bambini, piscina all'aperto, scivolo gigante 90 mt, Sauna!
www.dolomitenbad.at

Luoghi di interesse

anche come programma per maltempo

Centro visite Dobbiaco

Latteria Tre Cime

Museo degli usi e costumi a Teodone

Museo miniere Predoi

Museo dei presepi Maranatha a Lutago

Maso delle erbe Hauser

Chiese e cappelle

Museo della collegiata S. Candido

Bagni di San Candido

Luoghi d'interesse in Val Pusteria



Il centro visite a Dobbiaco

L'ospite interessato qui trova molte informazioni sui paesaggi naturali e culturali dei due parchi naturali, sulla struttura geologica della zona, sui combattimenti lungo il fronte dolomitico, sugli inizi dell'alpinismo e la storia dello sviluppo turistico in Alta Pusteria. Il primo piano invita a soffermarsi. Qui si trovano: una biblioteca con angolo lettura ideale per rilassarsi; un acquario con animali acquatici del

lago di Dobbiaco e un laboratorio per bambini, che invita a scoprire la natura. È inoltre il luogo dedicato alle mostre temporanee.

Orario d'apertura:

martedì fino sabato, dalle ore 9.30 alle ore 12.30 Uhr e dalle ore 14.30 alle ore 18.00

Nei mesi di luglio e agosto aperto anche la domenica tutto il giorno e il giovedì sera dalle ore 18:00 alle ore 22:00

<http://naturparks.provinz.bz.it/drei-zinnen/naturparkhaus.asp>

Mondolatte Tre Cime

Vi siete mai chiesti come i buocchi finiscono nel formaggio? Qui scoprirete la risposta e molto altro...

Nella seconda sala di produzione si producono latte fresco, panna, burro e yogurt. I nostri ospiti possono seguire anche questo circolo di produzione attraverso grandi vetrate.

All'inizio del percorso vi aspetta un piccolo museo, che vi darà la possibilità di fare uno sguardo nel passato sulla ricca tradizione della lavorazione del latte e produzione di formaggio nella Val Pusteria.

Orario d'apertura:

Ma - sa: 08.00- 19.00 e do: 10.00 – 18.00

Lunedì chiuso (eccetto alta stagione)

www.3zinnen.it



Museo provinciale degli usi e costumi a Teodone Brunico



Il Museo provinciale degli usi e costumi dell'Alto Adige a Teodone sorge nel cuore della Val Pusteria. Il museo etnografico illustra la vita della società rurale di un tempo – dalla nobiltà al bracciantato. Nel centro si trova l'imponente residenza barocca Mair am Hof con le sale padronali e le collezioni etnografiche. Nel fabbricato rustico del Mair am Hof sono esposti numerosi attrezzi e veicoli d'agricoltura. Nell'area all'aperto si accostano i masi originali dei contadini, costruzioni ad uso artigianale, orti agricoli

e animali domestici in un percorso che ripercorre le tappe principali della quotidianità di un mondo ormai passato.

Orario d'apertura:

aperto dal lunedì di Pasqua al 31 ottobre

dal martedì al sabato: dalle ore 10.00 alle 17.00

domenica e festivi: dalle ore 14.00 alle 18.00

in agosto nessun giorno di riposo - ultimo ingresso: 1 ora prima della chiusura

www.volkskundemuseum.it

Museo provinciale Miniere – centro climatico Predoi

Il Centro climatico si trova a 1100 metri di profondità nel cuore della montagna. È un luogo di grande quiete nel ventre della terra, dove in nostri ospiti possono rigenerarsi e ritrovare la pace interiore, lasciando fuori la quotidianità. Il particolare microclima della galleria può procurare sollievo a diverse patologie liberando il respiro. L'entrata ha una durata di 2 ore.

Orario d'apertura:

aperto da fine marzo a fine ottobre - lunedì giorno di riposo (eccetto agosto)

www.ich-atme.com



Museo di presepi Maranatha a Lutago in Valle Aurina

Nel corso del 2000 è stato inaugurato a Lutago il Maranatha, la più grande esposizione di presepi in Europa. Da quel momento il museo è stato costantemente ampliato e nel frattempo la parte esterna, le visioni di arte popolare ed i presepi nonché l'officina degli scultori del legno sono stati completamente rimessi a nuovo. Opere d'arte provenienti da diversi Paesi sono esposte nel giardino e in un'area espositiva di 1.300 m². Chi si prende il tempo per osservare attentamente, assaporerà lo sviluppo della scultura del legno dagli inizi con la fabbricazione dei primi utensili, passando per l'intaglio di radici e di maschere, fino all'odierna scultura in valle Aurina. Durante le lunghe serate invernali nella stube si pregava e si lavorava.

Orario d'apertura:

Lu - Sa: ore 09.00-12.00 e ore 14.00-18.00 // Domenica: ore 14.00-17.00

Aperto tutto l'anno

www.krippenmuseum.com



Maso delle erbe Hauser a Montevila

È dal 1996 che, nel nostro piccolo maso situato sulle colline soleggiate di Montevila, si coltivano con grande impegno più di 50 tipi di erbe officinali alpine. Dopo un'accurata selezione queste erbe vengono sottoposte ad una lavorazione ottenendo in tal modo: oli essenziali, cosmetici alle erbe e grappe e liquori alle erbe. La posizione del nostro maso, lontana da traffico e rumori molesti e la coltivazione delle nostre erbe basata su severi controlli e criteri esclusivamente biologici, garantiscono naturalezza e qualità ai nostri prodotti.



Orario d'apertura:

1 maggio - 31 ottobre Lunedì - Venerdì:
ore 9.00 - 18.00

Sabato ore 9.00 - 12.00

Luglio e agosto aperto anche di sabato
e domenica dalle ore 9.00 - 18.00

Informazioni: www.kraeuterhof.it



Chiese e Cappelle a San Candido

La località di San Candido è ricca di chiese e cappelle. Di particolare interesse sono la Collegiata di San Candido considerata una degli edifici sacri più belli delle Alpi orientali, la Chiesa Parrocchiale di San Michele in stile romanico e la parrocchiale di San Nicolò a Prato Drava costruita su una collina e la chiesa parrocchiale di Santa Maddalena a Vierschach.

Il Museo della Collegiata a San Candido

All'ombra dell'imponente Collegiata troviamo un edificio di non minore importanza storica, il cui aspetto esterno è rimasto invariato dal XVI secolo. La parte orientale risale al X secolo, quando ancora esisteva il Convento dei Benedettini fondato nel 769 dal duca Tassilo III e trasformato in Collegiata intorno al 1143. La parte occidentale fu edificata nel 1385 e nel corso del XVI secolo assunse l'aspetto attuale.

Per gli orari di apertura attuali, contattare l'ufficio turistico di San Candido

Tel. 0474 913149

I bagni di San Candido

L'utilizzo delle fonti termali che sgorgano in queste zone per le cure termali risale sicuramente al Medioevo, anche se le testimonianze dell'esistenza di uno stabilimento termale risalgono al sedicesimo secolo. Nel 1856 vi sorse il sanatorio del dottor Johann Scheiber, che all'inizio del secolo fu trasformato nel Grand Hotel Wildbad. Verso il 1939, l'imponente fabbricato fu venduto all'asta e abbandonato alle ingiurie del tempo. In seguito ci sono stati diversi progetti per ripristinare i bagni ma il futuro resta incerto. L'area con la fontana e i meravigliosi prati, tuttavia, sono di un'autentica bellezza naturale. La meravigliosa zona ricreativa nei dintorni di San Candido è attraversata da un sentiero che costeggia le sorgenti termali e i verdi prati



Ricette tradizionali

Canederli

Schlutzkrapfen

Tirtlan

Strudel di mele

Strauben

Treccia lievitata/Buchteln



Canederli di Speck

Per 4 persone (circa 8 canederli)

Ingredienti:

80g di Speck tagliato a dadini

mezza cipolla, circa 40g

150g di pane

20g di burro (1 cucchiaio)

40g di farina (2 cucchiai)

100ml di latte o acqua

2 uova

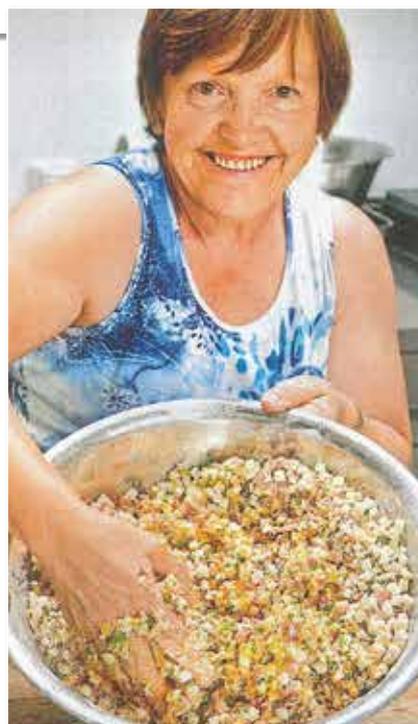
1 cucchiaio di prezzemolo tagliato fino o erba cipollina

sale

Preparazione:

Tagliare a dadini il pane. Scaldare la cipolla, tagliata a dadini, nel burro fuso e mischiarla al pane. Aggiungere farina e speck. Mescolare le uova con il latte, il prezzemolo, quindi versare il tutto sul pane. Mescolare bene. Far tirare la pasta dei canederli per circa 15 minuti. In seguito, modellare i canederli e tuffarli nell'acqua immergendoli a metà.

Tempo di cottura: 15/20 minuti



Schlutzkrapfen

Per la pasta:

250g di farina di segale

250g di farina bianca

2 uova, sale

1 cucchiaio di olio

acqua tiepida (a piacere)

Per il ripieno di spinaci:

40g di burro

1 cipolla piccola

500g di spinaci

1 spicchio di aglio

sale, pepe, noce moscata

1 cucchiaio di parmigiano

250g di ricotta

Per condire:

burro e parmigiano



Fare una pasta non troppo dura con gli ingredienti. Lasciar riposare. Intanto lavare gli spinaci, cuocerli nell'acqua salata, setacciarli e premere con forza.

Soffriggere velocemente la cipolla con il burro, aggiungere gli spinaci tritati con il sale, il pepe, la noce moscata, il parmigiano e l'aglio. Mescolare il tutto con la ricotta. Far raffreddare. Spianare la pasta. Ricavarne dei dischi e stenderli sopra il ripieno. Richiudere premendo alle estremità. Si otterranno delle mezzelune.

Mettere gli Schlutzkrapfen nell'acqua bollente e farli cuocere. Cospargere con parmigiano o erba cipollina e burro caldo. Servire in tavola.

Attenzione! Gli Schlutzkrapfen possono avere come ripieno anche patate e ricotta. Basta usare delle patate passate invece degli spinaci. Cospargere di erba cipollina.



Tirtlan con ripieno di patate e ricotta

Ingredienti per la pasta:

250g farina di segale

250g farina bianca

1 uovo

1 cucchiaio di olio

acqua tiepida

sale

Zutaten für die Fülle:

200g circa di patate cotte e pressate

300g circa di spinacchi colto e tritato finemente

300g circa di ricotta

sale alle erbe

erba cipollina



Preparazione:

Fare un impasto omogeneo con gli ingredienti. Lasciarlo a riposo per mezz'ora. Ricavare una sfoglia dalla pasta e ritagliarne dei dischi rotondi. Mettervi il ripieno e applicare sopra un altro disco di pasta. Premere con forza le estremità.

Friggere i Tirtlan in olio caldo fino a farli indorare.

Con questa quantità di ingredienti si ottengono circa 30 Tirtlan aventi un diametro pari a 10 cm.

Attenzione!

I Tirtlan sono più buoni caldi, ma si possono mangiare anche una volta raffreddati.

Possono essere usati anche come aperitivo, soprattutto se di piccole dimensioni.

In alternativa, il ripieno può essere di spinaci, di ricotta o di crauti.



Strudel di mele

Ingredienti pasta:

- 125g di burro
- 150g di zucchero
- ½ scorza di limone, grattugiata
- ½ bustina di zucchero vanigliato
- 2 cucchiaini di latte
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di latte
- 250g di farina
- ½ bustina di lievito
- 1 pugno di sale

Ingredienti ripieno:

- 600g di mele
- 50g di zucchero
- 50g di pangrattato, tostato in un po' di burro
- 40g di uva sultanina
- 20g di pinoli
- 2 cucchiaini di rum
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di polvere di cannella
- 1 scorza di limone, grattugiata



In più:

- 1 uovo da spalmare
- zucchero a velo

Preparazione:

Formare un composto senza grumi con il burro (non troppo freddo), la scorza di limone e lo zucchero vanigliato in una terrina, fino a quando non si vedono più i pezzetti di burro.

Aggiungere uova e latte, mescolare farina e lievito e formare un unico impasto.

Lasciare lì l'impasto a riposare per circa mezz'ora.

Ora sbucciare le mele rimuovendo i semi, tagliuzzarle in piccoli pezzi e mischiarle a zucchero, pangrattato, pinoli, rum, zucchero vanigliato e cannella.

Preriscaldare il forno.

Spianare l'impasto in una spianatoia di circa 40 x 26 cm² e porlo su una teglia imburata. Stendere il ripieno di mele e avvolgere formando uno Strudel.

Cospargere lo Strudel con l'uovo sbattuto e metterlo in forno a 180 °C per 35 min.

Infine, cospargere lo Strudel con lo zucchero a velo.

Strauben

Ingredienti per 4 persone:

200g di farina
250ml di latte
20g di burro fuso
3 tuorli
20ml di grappa
3 albumi
1 pugno di sale
50g di zucchero
grasso per ungere
zucchero a velo da cospargere



Preparazione:

Mescolare farina e latte. Aggiungere senza smettere di mescolare il burro, un tuorlo e la grappa.

Sbattere leggermente l'albume e il sale e montarlo a neve con lo zucchero. Incorporarlo alla pastella.

Scaldare il grasso a 170 °C in una padella piatta.

Far passare la pastella attraverso un particolare imbuto, detto Straubentrichter, disegnando una spirale. Far indorare da tutte e due le parti.

Sollevarli gli Strauben dal grasso e farli gocciolare. Cospargerli con zucchero a velo; decorarli a piacere con panna montata e marmellata di mirtilli rossi.



Treccia/Buchteln

ingredienti:

250 g patate pusteresi
(colte, passate)

500 g farina

40 g lievito

80 g zucchero

4 tuorli

80 g burro

sale

vaniglia

scorza di limone

rum

Ca. 1/8 litri latte (tiepido)



preparazione:

Mescolare il lievito e il latte con un pò di farina e fare lievitare („Dampfl“). Scogliere leggermente il burro.

Mescolare tutti gli ingredienti con il „Dampfl“ e aggiungere anche la farina. Lavorare bene il tutto fino a che si formano delle bolle.

Coprire e far lievitare finchè l'impasto è raddoppiato (a temperatura ambiente). Formare una treccia e far lievitare di nuovo.

Oppure formare Buchteln, riempire con marmellata, girare in burro fuso e mettere in uno stampo e far lievitare.

Infornare a 180 gradi per ca. 30 minuti.

Buon appetito vi augura Marianna!

Ricetta per una vita felice

Prendi:

un raggio di sole mattutino e lascialo in posa così a lungo finché non si trasforma in un sorriso.

Regalalo agli altri e se necessario aggiungici un po' di comprensione e di sentimento.

Se necessario aggiungici anche un po' di pazienza e tolleranza. Anche un po' di disponibilità non va a nuocere. Ora esci e incontra le persone, anche quelle che prima non ti piacevano, e prova a vederli con occhi diversi. In generale, non si risparmia con tutti i tipi di ingredienti caldi. Attraverso parole dolci e riconoscimento, l'impasto diventa libero, critiche inutili, Rancore, invidia e conflitto gli danno un sapore amaro, che lo rende immangiabile. Tuttavia, se non hai ancora trovato la composizione giusta, quindi guarnisci il tutto con un pizzico di umorismo e molte cose saranno improvvisamente più facili. Ora intreccia una treccia di amore e armonia. Cuocialo delicatamente e non troppo velocemente. Se lo mangi da solo, ha un sapore insipido e insignificante. Pertanto, mantieni la consapevolezza nella routine quotidiana e distribuisci la pasticceria, quando e dove possibile Più dai, più a lungo rimane fresco e dà forza e gioia per una vita felice e appagata.

