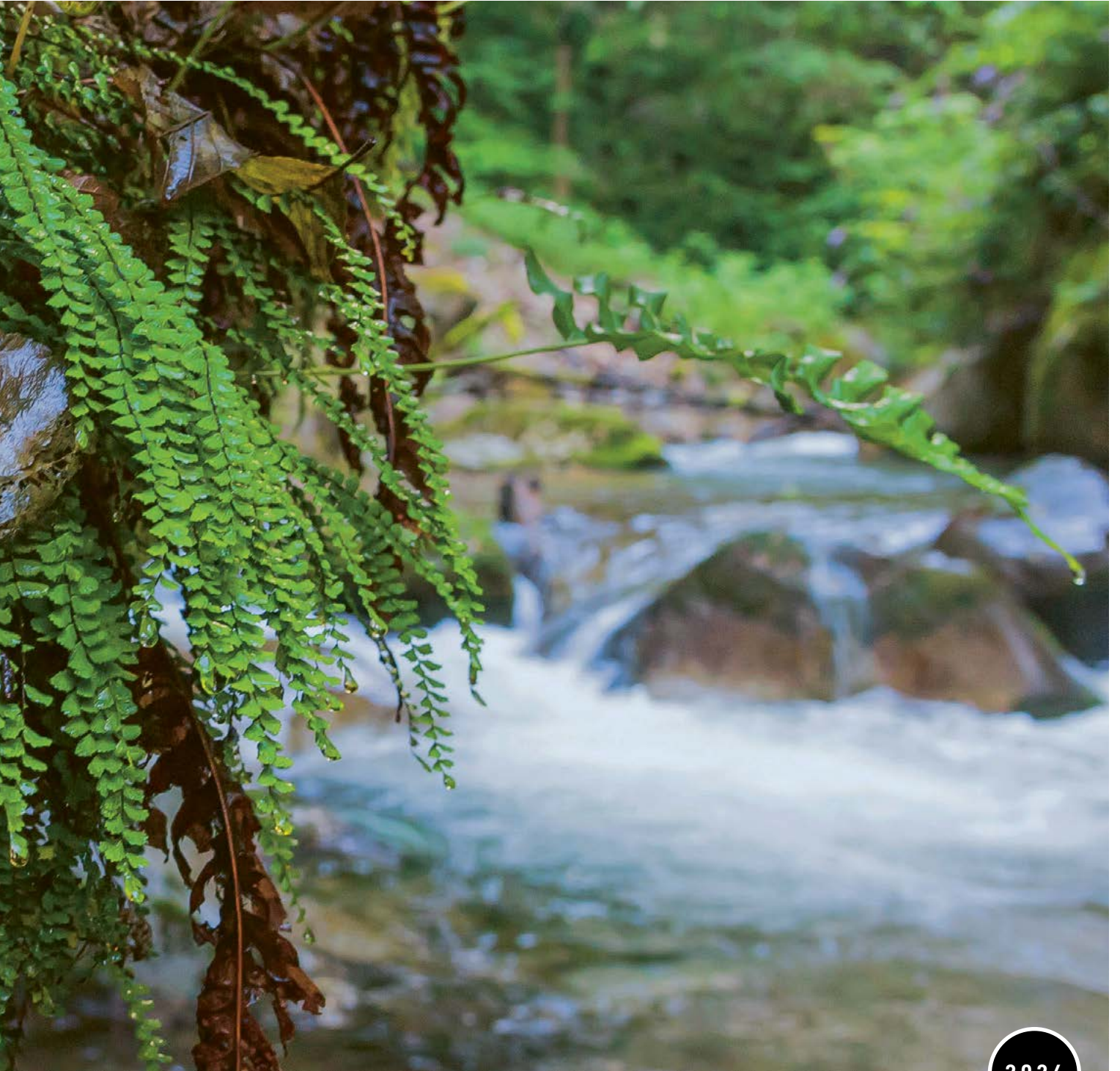


GREATTHINGS

FROM...



2024

LANA • VÖLLAN/FOIANA • VIGILJOCH/MONTE S. VIGILIO
TSCHERMS/CERMES • BURGSTALL/POSTAL • GARGAZON/GARGAZZONE

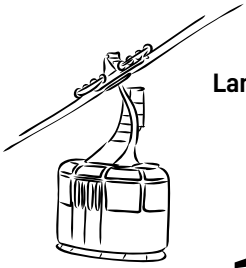
Editorial

de Es fließt und rauscht, blubbert und gurgelt, strömt und plätschert, sprudelt, rieselt, quillt und quellt ... Das Lebenselixier Wasser zieht sich als feines Rinnsal oder als ausgedehnter Bach durch die Landschaft in und rund um Lana, Burgstall, Gargazon, Völlan, Tschermers und auf dem Vigiljoch, oder umarmt als ruhender See Flora und Fauna. Faszinierend und inspirierend begleitet das Wasser durch die Jahreszeiten: Noch kühl und eisig vom Schnee und Eis der kalten Jahreszeit belebt es uns im Frühling und spendet in den Sommermonaten gemeinsam mit dem Schatten ausladender Bäume Erfrischung und kühle Erholung an Flussufern, in Schwimmbädern oder Badeteichen. Im Herbst flanieren wir die Waalwege entlang und beobachten fasziniert, wie lustig und lebendig dieses Element auch einem vorgegebenen Lauf folgen kann. Der Frost des Winters verwandelt es schließlich in eine feste, eisige Materie und lockt zum Schlittschuhlaufen, Skifahren, Rodeln oder Schneeschuhwandern. Kommt uns besuchen und erlebt das Wasser in all seinen Facetten selbst. Wir freuen uns auf euch.

it Scorre e zampilla, gorgoglia e si increspa, salta, gocciola, sgorga e schizza... L'elisir di lunga vita, l'acqua, fluisce nel paesaggio di Lana e dintorni, Postal, Gargazzone, Foiana, Cermes e sul Monte San Vigilio: che sia un rivolo sottile o un ampio ruscello, un fiume, una roggia o un placido lago, è sempre affascinante e stimolante e accompagna la vostra vacanza attraverso le stagioni. Dopo lo sciogliersi del freddo, riporta la vita in primavera e offre ristoro e fresco relax sulle rive del fiume, nelle piscine o nei laghetti balneabili nei mesi estivi. In autunno, passeggiando lungo le rogge la sua corsa allegra e vivace incanta e rasserena. Il gelo dell'inverno, infine, la trasforma in ghiaccio e neve e invita a pattinare, sciare, andare in slitta o con le ciaspole. Venite a trovarci e sperimentate voi stessi il piacere infinito dell'acqua, in tutti i suoi stati.

en It flows and rushes, babbles and bubbles, streams and splashes, trickles, swells up and springs forth... Water, the elixir of life, winds through the landscapes in and around Lana, Burgstall, Gargazon, Völlan, Tschermers and on the Vigiljoch. It appears as a fine trickle, a wide stream or a serene lake embraced by flora and fauna. This fascinating and inspiring element accompanies us through the seasons: in spring, it revitalises us, still cool and icy from winter's snow and ice. In summer, alongside the shade of expansive trees, it offers refreshment and leisure at riverbanks, pools or bathing ponds. Autumn invites us to wander along the old "Waalwege" irrigation channel trails, marvelling at how water animatedly follows its predetermined course. When winter's frost sets in, it solidifies into ice, luring us to enjoy activities like ice-skating, skiing, tobogganing or snowshoeing. Come and witness water in all its forms. We look forward to your visit.

Anna Quinz & Kunigunde Weissenegger



Lana verbindet. Menschen und Orte, Inspirierendes und Erlebtes, wie eine Postkarte mit vielen Seiten.

Lana unisce. Persone e luoghi, stimolanti e vivaci, come una cartolina con tante pagine.

Lana Connects. People and places, stimulating and lively, like a multi-paged postcard.

Reportage **14**

Sospesi tra la pelle e il cielo. La nuova funivia di Monte San Vigilio. Schwebend und schwerelos: Bergfahrt mit der neuen Seilbahn Vigiljoch

Vigiljoch
Monte San Vigilio

Tscherm's
Cermes



24

Flora & Fauna
Flugakrobaten in den Burgstaller Auen
Acrobate volanti nelle aree alluvionali di Postal



Burgstall
Postal

4

Lana

Interview
„... meine Art zu atmen“:
die Schriftstellerin und Dichterin Sabine Gruber
Un incontro con la scrittrice e poetessa Sabine Gruber

Through History

Gekommen, um zu bleiben: die St.-Margareth-Kirche



26

Völlan
Foiana

40

Portrait

Die Bewahrerin: zu Besuch bei Karin Kofler Frei, Bäuerin des Jahres 2023
La custode: in visita a Karin Kofler Frei, contadina dell'anno 2023



Gargazon
Gargazzone

Inspired by nature **38**

Le infinite forme dell'acqua
The infinite forms of water

Apple Stories 12
Appleskin – vom Abfallprodukt zu einem neuen Rohstoff
Appleskin – da prodotto di scarto a nuovo materiale

Indoors & Outdoors 30
Rigenerarsi nel tepore di una spa e nella quiete del bosco
Regeneration in the warmth of a spa and the quiet of the forest

Interview 32
Intervista al fondatore di Limestone
Jakob Zuegg

Wine, dine, fine 36
Pinot Noir in the best company

Blogger Tips 46
by Gaël Bassetto

Shopping Tour 48
Süß und besser! Dolce è meglio!

Did you know...? 50

„... meine Art zu atmen“ “... per me, è come respirare”

Begegnung mit der Schriftstellerin und Dichterin Sabine Gruber
Un incontro con la scrittrice e poetessa Sabine Gruber

Kunigunde Weissenegger

de Sie ist eine der bedeutendsten Schriftstellerinnen Südtirols. Für ihre Romane, Gedichte und Erzählungen, Theaterstücke und Hörspiele wurde sie mehrfach ausgezeichnet, etliche davon wurden übersetzt. Sabine Gruber ist in Meran geboren, in Lana aufgewachsen und lebt seit mehreren Jahren in Wien. Ihr neuestes Buch, „Die Dauer der Liebe“, erschienen 2023 bei C.H. Beck, ist ein Roman über ein traumatisches Ereignis. Die Übersetzerin Renata verliert plötzlich ihren Lebensgefährten und sieht sich mit unerwarteten Konflikten konfrontiert: „Es ging mir in diesem Text um einen möglichst genauen Blick auf das Erschütternde, um eine Sprache, die diesen Leidens- und Trauerprozess, diesen Liebesentzug wiederzugeben vermag. Und es geht auch um die Frage, wie für diese Frau eine Neugestaltung der Realität gelingen kann.“ Das Buch stimmt nachdenklich, lässt öfters verwundert die Augenbrauen heben und die Stirn runzeln, manchmal auch leicht lächeln und immer wieder angespannt weiterlesen.

Sabine Gruber, Sie sind in Lana aufgewachsen: Gibt es, bevor Sie weggegangen sind, Erinnerungen an diesen Ort, die Ihnen immer noch besonders im Gedächtnis geblieben sind, und möchten Sie uns davon erzählen?

Ich habe viele schöne Erinnerungen, u. a. an meine Großmütter, die ganz unterschiedlich waren: Oma Luise (mütterlicherseits) war sehr sozial, versorgte mehrere ältere Menschen in der Siedlung, in der ich aufgewachsen bin, mit Essen. Ich als ihr ältestes Enkelkind trug oft die Knödel und Kuchenstücke aus und kam auf diese Weise mit den älteren Nachbarn und Nachbarinnen und deren Berufen in Kontakt, saß manchmal in der Werkstatt eines alten Schusters oder am Tisch einer Näherin und sah ihnen bei der Arbeit zu. Oma Anna (väterlicherseits) war eine Geschäftsfrau, sie führte einen Zeitungsladen mit angeschlossener Papierhandlung; sie hatte immer etwas zu erzählen, kannte, wegen der Illustrierten, die sie verkaufte, alle europäischen Königshäuser und glaubte an den Wunderheiligen Padre Pio mit den fünf Wundmalen Christi.



Warum sind Sie Schriftstellerin?

Ich habe von Kindheit an viel gelesen, phasenweise exzessiv; wahrscheinlich hat auch das familiäre Umfeld eine Rolle gespielt: Ich komme (väterlicherseits) aus einer Familie der Buchbinder, Buchdrucker und Schriftsetzer. Mein Urgroßvater Josef Gruber hat 1904–1905 in Wien eine Buchbinderlehre absolviert und 1906 in Lana eine Buchbinderei eröffnet. Mein Vater war Schriftsetzer. Papier und Buchstaben hatten in meiner Familie immer schon eine große Bedeutung. Dazu kam die Liebe zur Literatur. Meine Urgroßmutter war eine Leserin, ich habe sie noch kennengelernt, später dann ihre Bücher am Dachboden entdeckt – die Bandbreite ihrer Bibliothek war überraschend groß, da waren neben den deutschen Klassikern auch die Werke bedeutender italienischer Autoren, wie Alessandro Manzoni, zu finden. Meine Urgroßmutter war eine überzeugte Dableiberin gewesen, eine kluge Frau, die nicht an die Versprechungen der Nazis geglaubt hatte.

Was bedeutet Ihnen das Schreiben?

Es ist mein Leben oder wie ich einmal sagte, meine Art zu atmen. Ich habe schon als Kind geschrieben. Schreiben und Lesen – die beiden gehören zusammen – bereichern das Leben, intensivieren es.

Die ersten Seiten in einigen Ihrer Bücher zieren Widmungen. Warum ist es Ihnen wichtig, bestimmte Texte bestimmten Menschen zu widmen?

Die Widmungen haben unterschiedliche Gründe: „Aushäusige“ widmete ich meiner Mutter, weil sie mir das Weiterleben/-schreiben durch eine gespendete Niere ermöglicht hat, sowie meinem ersten langjährigen, literaturaffinen Nephrologen Thomas Meist, der mir viel Angst genommen hat. „Stillbach oder Die Sehnsucht“ habe ich meinen drei Neffen gewidmet, in der Hoffnung, dass sie sich mit der Geschichte des Faschismus und Nationalsozialismus beschäftigen und daraus ihre Lehren für die Zukunft ziehen mögen. „Die Dauer der Liebe“ habe ich Wolfgang Fetz gewidmet.

Ich hatte mit ihm auf den Tag genau elf Monate intensiv über Kunst und Literatur korrespondiert, dann musste er sich einer Krebsoperation unterziehen, die nicht so lief, wie sie hätte laufen müssen. Zwischen der zweiten und dritten OP – es hatte Komplikationen gegeben – habe ich zu ihm gesagt, dass ich ihm meinen Roman widmen würde – ich wollte ihn aufmuntern. Er hat sich auch noch darüber gefreut. Die dritte Not-OP hat er dann nicht überlebt.

andere Verbindungen haben keine Gültigkeit. Bruno Daldossi war ein Kriegsphotograph, er leidet unter posttraumatischen Belastungsstörungen, die Vergangenheit holt ihn ein. Ich habe mich gefragt, warum Kriegsjournalisten (es sind meistens Männer, deswegen wähle ich hier die männliche Form) häufig als Voyeure oder Actionjunkies stigmatisiert werden. In meinem persönlichen Umfeld lernte ich politisch denkende, empathische Männer und Frauen kennen, die

Immer mit dem Körper Voraus in das, was sich Liebe Nennt, sprunghaft Wie sonst nur die Gedanken.

„Was sich Liebe nennt“, Fang oder Schweigen,
Gedichte, Sabine Gruber

Wie würden Sie den roten Faden durch Ihr bisheriges schriftstellerisches Schaffen definieren? Welche Themen beschäftigen Sie (immer wieder)? Und warum?

Den roten Faden müssen andere finden. Ich mache mir darüber keine Gedanken. Ich bin ein politischer Mensch, ich sehe die Ungleichheiten in der Gesellschaft, die wirtschaftlich Abgehängten, die Kranken, Vernachlässigten, das ganze Elend. Und ich sehe auch, wie die Privilegierten nicht nur weiter ihre Privilegien ausbauen, sondern auf die Verlierer und Verliererinnen herunterschauen – diese Konstellationen interessieren mich, auch das Fortleben des Faschismus oder der Naziideologie in späteren Generationen. Marcel im Roman „Die Dauer der Liebe“ ist jung, politisch korrekt, auf der Seite des Gesetzes, aber kalt, herzlos, ohne jede Empathie. Er hat Manieren, weiß, wie man einen Tisch perfekt deckt, aber er kennt keine Solidarität. Für ihn zählt nur die Blutlinie,

das Elend zeigen und unter Einsatz ihres eigenen Lebens helfen wollten. Die Themen sind viele und in jedem Buch andere; vielleicht kann man generell sagen, es interessiert mich der Blick von unten, die Perspektive der Beschädigten.

Für Ihre Bücher recherchieren Sie immens und steigen tief in Themen ein, die angeschnitten werden. Beispielsweise haben Sie für „Daldossi oder Das Leben des Augenblicks“ eine Ausbildung bei der Bundeswehr absolviert. Warum ist Ihnen dieses akribische Aufdengrundgehen und Graben so wichtig?

Der Roman als literarische Gattung entsteht aus einem Transformationsprozess heraus, er ist selbst eine Art Transplantation: Das Fremde muss ich mir durch akribische Recherche zu etwas Eigenem machen, das Eigene wird verfremdet, abgeändert, verwandelt sich in etwas anderes. Ich recherchiere, weil ich Neues

kennenlernen will, weil nur die genaue Recherche Klischees verhindert und weil mir diese Befindlichkeitsprosa, die den eigenen Leib und den Blick auf den eigenen Tellerrand nie verlässt, persönlich auf die Nerven geht.

Welches Buch lesen Sie gerade? Verraten Sie uns auch, warum?

Derzeit lese ich Mirko Bonnés Roman „Alle ungezählten Sterne“, er hat ihn mir geschenkt, ich bin mit ihm befreundet. Ein Mann, dessen Tage gezählt sind, trifft auf eine junge Aktivistin ... Bonné ist auch Lyriker und Übersetzer, das merkt man seinen genau geschriebenen Büchern an. Außerdem lese ich „Das Unbehagen in der Demokratie“ von Michael J. Sandel, einem politischen Philosophen. Ich frage mich schon länger, warum in Europa Rechtsaußenparteien und Postfaschisten immer mehr an Boden gewinnen. Sandel gibt andere Antworten als die, die ich schon kenne.

Abschließende Frage: Welche Reaktionen auf Ihre Texte mögen Sie am liebsten?

Ich habe z. B. nach Erscheinen von „Die Dauer der Liebe“ sehr viele Mails von Lesern und Leserinnen bekommen, die haben mich sehr gefreut. Das Buch scheint viele berührt und beschäftigt zu haben – was kann man sich als Schriftstellerin mehr wünschen?

Unschärfe macht Menschen schöner, insofern ist schlechteres Sehen im Alter eine Gnade.

„Die Dauer der Liebe“, Sabine Gruber





Sabine Gruber mit ihrer Urgroßmutter Anna Gruber geb. Weger, Jahrgang 1883
Sabine Gruber con la bisnonna Anna Weger Gruber, nata nel 1883

it È una delle più importanti scrittrici altoatesine. Con i suoi romanzi, poesie e racconti, spettacoli teatrali e radiofonici – molti dei quali tradotti in più lingue – ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti. Sabine Gruber è nata a Merano, è cresciuta a Lana e vive a Vienna da diversi anni. Il suo ultimo libro, "Die Dauer der Liebe", pubblicato da C.H. Beck nel 2023, è un romanzo che racconta un evento traumatico. La traduttrice Renate perde improvvisamente il suo compagno di vita e si trova a dover affrontare una serie di vicissitudini inaspettate: "in questo libro ho voluto raccontare, il più da vicino possibile, degli eventi dolorosi, con un linguaggio che riuscisse a dare voce a questo vissuto di sofferenza e di lutto, alla perdita di un amore. Al centro del romanzo indago anche la possibilità, per questa donna, di riuscire a rimodellare la sua realtà". "Die Dauer der Liebe" è un romanzo che fa riflettere e che sorprende, per la sua capacità di porre interrogativi, ma che sa anche far sorridere in più di una occasione, seppur in modo lieve. In ogni caso è un libro appassionante, che avvinghia il lettore.

Sabine, lei è cresciuta a Lana: ha dei ricordi del suo passato legati a questo luogo che le sono rimasti particolarmente impressi e che vorrebbe raccontarci?

Ho molti bei ricordi, per esempio quelli legati alle mie nonne, che erano molto diverse tra loro: nonna Luise (di parte materna) era molto socievole e preparava da mangiare per diverse persone anziane nel complesso residenziale in cui sono cresciuta. In qualità di nipote maggiore, spesso consegnavo personalmente i canederli e le fette di torta che preparava per loro: avevo così modo di entrare in contatto con gli anziani del vicinato e con le loro professioni, sedendomi, a volte, nella bottega di un vecchio ciabattino o al tavolo di una sarta e osservandoli al lavoro. Nonna Anna (di parte paterna) era una commerciante, gestiva un'edicola con annessa cartoleria. Aveva sempre qualcosa da raccontare, conosceva tutte le case reali europee grazie alle riviste che vendeva ed era devota a Padre Pio, il Santo dei miracoli con le cinque stigmate di Cristo.

Come è diventata scrittrice?

Ho letto molto fin dall'infanzia, a volte in modo eccessivo. Probabilmente anche l'ambiente familiare ha giocato un ruolo importante: da parte di padre provengo da una famiglia di rilegatori,

stampatori e tipografi. Il mio bisnonno Josef Gruber fece un apprendistato come rilegatore a Vienna tra il 1904 e il 1905 e aprì una legatoria a Lana nel 1906. Mio padre era un tipografo. Carta e caratteri tipografici sono sempre stati fondamentali nella mia famiglia. Poi è arrivato l'amore per la letteratura. La mia bisnonna era una grande lettrice, ho avuto modo di conoscerla e solo in seguito ho scoperto i suoi libri in soffitta: aveva una biblioteca sorprendentemente vasta, che comprendeva classici tedeschi e opere di importanti autori italiani come Alessandro Manzoni. La mia bisnonna era una dissidente convinta, una donna intelligente che non credeva alle promesse dei nazisti.

Una volta venuto meno il sentimento di essere vivi, avremo pur sempre il cielo.

“Stillbach o della nostalgia”, Sabine Gruber

Cosa significa per lei scrivere?

È la mia vita, o come ho detto una volta, il mio modo di respirare. Scrivo da quando ero bambina. Scrittura e lettura – tra loro imprescindibili – arricchiscono la vita e la rendono più intensa.

In calce alle prime pagine dei suoi libri lei appone spesso delle dediche. Perché è importante per lei dedicare determinati testi a delle persone?

Le dediche hanno ragioni diverse: ho dedicato "Aushäusige" a mia madre perché mi ha permesso di continuare a vivere e quindi a scrivere, donandomi un rene e al mio primo nefrologo di lunga data, Thomas Meisl, con cui ho affinità letterarie e che mi ha tolto molte paure. Ho dedicato "Stillbach o della nostalgia" ai miei tre nipoti nella speranza che riflettano sulla storia del fascismo e del nazionalsocialismo e ne traggano insegnamenti per il futuro. Ho dedicato "Die Dauer der Liebe" a Wolfgang Fetz. Ho intrattenuto con lui un'intensa corrispondenza quotidiana su arte e letteratura per undici mesi, poi Wolfgang



ha dovuto subire un intervento per il cancro, che non è andato come si sperava. Tra la seconda e la terza operazione – sono purtroppo subentrate delle complicanze – gli dissi che gli avrei dedicato il mio romanzo, volevo tirarlo su di morale. Ne fu felice. Purtroppo non è sopravvissuto al terzo intervento d'urgenza.

dere i loro privilegi, ma guardino anche dall'alto in basso i "perdenti": queste sono le costellazioni umane che mi interessano. Ma anche la sopravvivenza del fascismo o dell'ideologia nazista nelle nuove generazioni è un tema che continuo a indagare. Marcel, nel romanzo "Die Dauer der Liebe" è giovane, politicamente corretto, dalla

Il "fruscio grigio", aveva detto Schultheiss, è quel che rimane dopo un incendio dell'anima: penombra interiore e assenza di rumori che distraggono.

"Daldossi ovvero La vita dell'istante", Sabine Gruber

Esiste un file rouge che lega, ad oggi, i suoi scritti? Quali temi l'hanno coinvolta maggiormente? E perché?

Preferisco siano gli altri a trovare eventuali fili conduttori tra i miei lavori. Personalmente non ritengo io debba occuparmene. Sono una persona politica, vedo le disuguaglianze nella società, la disparità economica, i malati, i dimenticati e tutta la miseria che ci circonda. E vedo anche come i privilegiati non solo continuino ad espan-

parte della legge, ma freddo, con poco cuore, privo di empatia. Ha buone maniere, apparecchia perfettamente la tavola, ma non conosce la solidarietà. Per lui conta soltanto la discendenza, gli altri legami per lui non hanno alcun valore. Bruno Daldossi è un fotografo di guerra, soffre di disturbo post-traumatico da stress, con un passato che non gli dà tregua. Mi sono chiesta perché i reporter di guerra (che sono per lo più uomini e per questo ho scelto di raccontare

en ABSTRACT

An encounter with writer and poet Sabine Gruber

una figura maschile) siano spesso stigmatizzati come voyeur o come drogati di adrenalina; nella mia esperienza personale ho conosciuto, invece, uomini e donne con una visione politica, persone partecipi, che volevano mostrare la miseria e portare aiuto a rischio della propria vita. I temi che affronto sono tanti e diversi in ogni libro; in generale prediligo una visione dal basso, dalla prospettiva di chi è vittima.

Per scrivere i suoi libri fa molte ricerche, approfondendo il più possibile i temi trattati. Per esempio, per "Daldossi ovvero la vita dell'istante" lei ha seguito un addestramento nelle forze armate tedesche. Perché la ricerca meticolosa e il lavoro di scavo sono così importanti per lei?

Il romanzo come genere letterario nasce da un processo di trasformazione, è esso stesso una sorta di "trapianto": devo trasformare l'estraneo in qualcosa di mio attraverso una ricerca attenta, mentre, al tempo stesso, devo prendere le distanze da ciò che mi è familiare, che viene quindi modificato, trasformandosi in qualcos'altro. Faccio ricerche perché desidero conoscere nuove realtà, perché solo una ricerca accurata evita i cliché e perché una certa prosa intimista, che non si allontana dal proprio ombelico e non guarda oltre il proprio naso, mi dà francamente sui nervi.

Quale libro sta leggendo attualmente? Ci può dire perché?

Sto leggendo il romanzo di Mirko Bonné "Alle ungezählten Sterne". Me lo ha regalato lui, è un amico. Racconta di un uomo con i giorni contati, che incontra una giovane attivista... Bonné è anche poeta e traduttore, lo si capisce dai suoi libri, scritti con rara accuratezza. Sto anche leggendo "Das Unbehagen in der Demokratie" di Michael J. Sandel, un filosofo politico. Da tempo mi chiedo perché i partiti di estrema destra e i post-fascisti stiano guadagnando terreno in Europa. Sandel dà risposte diverse da quelle che già conoscevo.

Un'ultima domanda: quali reazioni vorrebbe stimolassero i suoi lavori?

Volendo fare un esempio, dopo la pubblicazione di "Die Dauer der Liebe", ho ricevuto molte email dai lettori e la cosa mi ha reso molto felice. A quanto pare il libro ha emozionato e appassionato molte persone: cosa può desiderare di meglio uno scrittore?

"Writing is my life, or as I once expressed it, my way of breathing. I've been writing since my childhood. Writing and reading – the two belong together – they enrich and intensify life." Sabine Gruber, one of the most prominent writers in South Tyrol, has received numerous awards for her novels, poems, short stories, theatre plays and radio plays, many of which have been translated. Gruber was born in Meran, grew up in Lana and has lived in Vienna for several years. Her latest book, "Die Dauer der Liebe" (The Duration of Love), published by C.H. Beck in 2023, is a novel about a traumatic event. The narrative revolves around the translator Renata, who grapples with the sudden loss of her partner, leading her into unforeseen conflicts: "Through this work, I wanted to get as close as possible to the harrowing events, to find a language that is able to reflect the process of suffering and grief, the loss of love. And it also explores the question of how this woman can succeed in reshaping her reality." It's a thought-provoking narrative that often makes you raise your eyebrows in surprise or furrow your forehead, while also prompting subtle smiles before compelling you to read on.

Appleskin – vom Abfallprodukt zu einem neuen Rohstoff Appleskin – da prodotto di scarto a nuovo materiale



de Der Apfel gehört zu Südtirol. Dass er auch viele Weiterverarbeitungsmöglichkeiten bietet, macht die Frucht noch attraktiver. Schon einmal von Appleskin gehört? Dieses Material wird aus Apfelresten hergestellt. Das, was nach der Saftpresse übrigbleibt und sonst im Müll landen würde, wird wiederverwertet und so nachhaltig wie möglich zu einem neuen Rohstoff verarbeitet. Den Apfelresten wird ein Bindemittel (schon bald auf biologischer Basis) beigelegt, eingefärbt wird mit natürlichen Pigmenten. „Wichtig ist“, sagt Hannes Parth, Erfinder von Appleskin, „dass das Material den Bedürfnissen der weiterverarbeitenden Industrie entspricht. Appleskin ist sehr anpassungsfähig und wir können die verschiedenen technischen Eigenschaften auch je nach Gebrauch spezifisch produzieren.“ Schon seit 2008 experimentiert der Südtiroler mit Apfelresten. Heute gehört Appleskin zu den beliebtesten veganen Materialien für Lederersatz und wird für die Herstellung von Taschen, Schuhen, Autobezüge und einigem mehr verwendet. Ziel ist es jedenfalls, den Kreislauf des Apfels zu schließen. Und wo werden Apfelreste außerdem weiterverwertet? Genau hier, auf diesen Seiten: Ihr haltet Appelpapier in den Händen. Fühlt sich gut an, oder?

it La mela è un prodotto tipico dell'Alto Adige. E il fatto che possa essere lavorata in molteplici modi, rende questo frutto ancora più affascinante. Avete mai sentito nominare Appleskin? Parliamo di un materiale tessile, ricavato dagli scarti delle mele. Ciò che rimane dalla lavorazione del frutto, che altrimenti sarebbe eliminato come rifiuto, viene invece riciclato e trasformato in un nuovo materiale, nel modo più sostenibile possibile. Gli scarti, a cui vengono aggiunti dei leganti (e che presto saranno a base biologica) sono colorati con pigmenti naturali. "È importante - afferma Hannes Parth, ideatore di questo processo - che il materiale risponda alle esigenze dell'industria di trasformazione. Appleskin è molto versatile e ci permette di riprodurre anche diverse proprietà tecniche specifiche, a seconda della funzionalità". L'altoatesino ha avviato le prime sperimentazioni con gli scarti delle mele già nel 2008. Oggi Appleskin è uno dei materiali ecologici più apprezzati in alternativa alla pelle animale e viene utilizzato per realizzare borse, scarpe, rivestimenti per auto e molto altro. L'obiettivo di chiudere il ciclo della mela è così raggiunto. Sapete dove vengono riciclati inoltre gli scarti della mela? Proprio qui, in queste pagine: avete tra le mani la carta mela. È una bella sensazione, vero?



GEDRUCKT AUF APFELPAPIER

Der Apfel prägt die Natur- und Kulturlandschaft in und um Lana. Da ist es nur naheliegend, dass wir dieser Frucht in jeder Ausgabe von „Greatthings from...“ eine Rubrik widmen und das gesamte Magazin gänzlich auf Appelpapier drucken.

STAMPATO SU CARTA MELA

La mela caratterizza il paesaggio naturale e culturale di Lana e dintorni. Per noi è dunque scontato dedicare in ogni numero di "Greatthings from..." una rubrica a questo frutto così prezioso e stampare l'intera rivista su carta mela.

PRINTED ON APPLE PAPER

Apples populate the natural and cultural landscape in and around Lana. It comes as no surprise that we dedicate an entire column to this very fruit in every issue of "Greatthings from...". We also print the whole magazine entirely on applepaper.



Sospesi tra la pelle e il cielo

Racconto di un'ascesa sulla nuova funivia di Monte San Vigilio

Francesca Fattinger

Schwebend und schwereelos

Bergfahrt mit der neuen Seilbahn Vigiljoch

it

Sono le 8:30 e sto per prendere la prima funivia che sale sul Monte San Vigilio. Siamo in pochi a quest'ora e la sensazione di attesa ha qualcosa di magico. Fin dalla stazione a valle ci si cala in un'atmosfera fuori dal tempo, incorniciata da dettagli bianchi e color salvia che accompagnano l'occhio lungo tutto il tragitto fino alla stazione a monte. C'è chi aspetta la funivia attrezzato per l'escursione per ritagliarsi una parentesi solitaria e lenta, fuori dalla quotidianità, ci sono famiglie che vogliono regalarsi un'avventura diversa dal solito e c'è chi come me è interessato a un viaggio nel tempo.

com'è dolce avere la tua forza, sentirti foglia, stelo, scorza

Rainer Maria Rilke

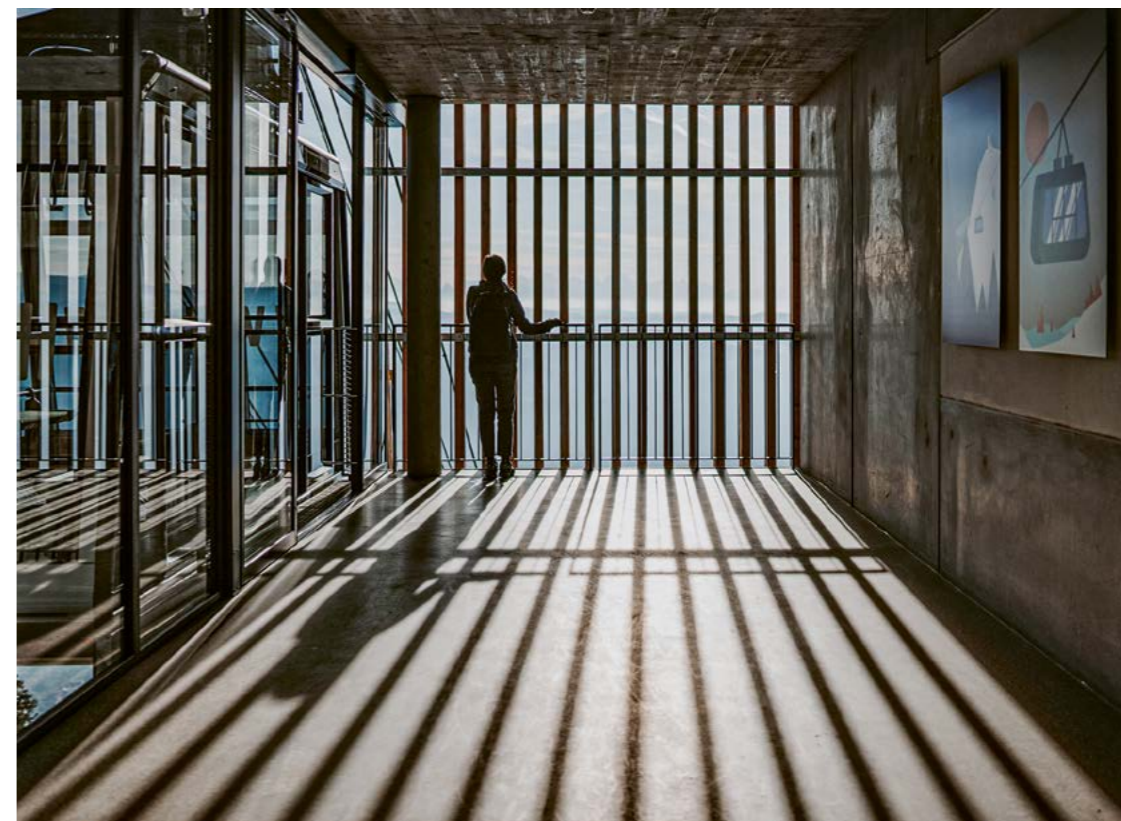
Si aprono le porte e possiamo ora entrare nella cabina che ci accompagnerà lassù in alto nel nostro luogo di pace. Per me è come entrare in una macchina del tempo, con ingranaggi lucenti come quelli di un orologio, che invece di accelerarci solo sul futuro, funziona anche al contrario e ci porta indietro nella storia: così il passato si intreccia al presente e si comincia a volare. Era il 1912, ai tempi dell'imperatore Francesco Giuseppe I, quando venne costruita questa funivia: la terza più antica delle Alpi, un'opera pionieristica che già allora aveva attirato l'attenzione a livello europeo, per la sua ardita costruzione. Fu grazie a lei che i cittadini benestanti del Burgraviato, la zona attorno a Merano, e gli ospiti delle terme scoprirono il Monte San Vigilio come meta turistica. La prima funivia viaggiava su 39 supporti di ferro e una stazione intermedia dimezzava il tempo di percorrenza per un totale di 20 minuti. Quest'ultima venne abbandonata circa 40 anni dopo, nel 1953, e i 39 supporti furono sostituiti da quattro sostegni in cemento armato. Sono passati ancora più di 50 anni e nel 2006 l'imprenditore meranese Ulrich Ladurner ha rilevato la società della funivia avviando un ammodernamento completo che ha allora permesso di trasportare i passeggeri senza assistente di cabina.

Ma la storia della funivia non finisce qui. C'è una bambina in cabina con noi, le sue risate e la sua voce meravigliata danno il ritmo al nostro viaggio e mi fanno ripiombare nel presente e nell'efficienza di questo mezzo che è stato appena ulteriormente rinnovato, nel 2023. Ciascuna delle due cabine ora più grandi, grazie a una tecnologia all'avanguardia con i massimi criteri di sicurezza, può ospitare fino a 40 persone, anziché le 25 precedenti, e ci fa volare nel cielo fino a quasi 1500 metri di altezza in meno di 6 minuti.

Mentre gli occhi di noi passeggeri sono aggrappati al verde tutto intorno, ai contorni dei dettagli urbani in lontananza e all'azzurro terso del cielo, sotto di noi tre strutture d'acciaio, a sostituzione dei pilastri in cemento, sostengono la funivia. Pur nel completo rinnovamento è stata data particolare attenzione alla conservazione delle strutture storiche sul monte e a valle ed è come se nel dondolare sulla montagna la funivia con la sua ninna nanna metallica ci sussurrasse la sua storia.

Appena arrivati alla stazione a monte comincia un'altra avventura: se prima mi sembrava di fare un viaggio nel tempo, appena smonto e mi affaccio a guardare le cime, che vanno dal Gruppo di Tessa alle Dolomiti, per poi ricadere sullo scintillio della città di Merano a fondovalle, inizia il momento dell'escursione.

Un passo insegue l'altro curioso, ma a un tratto mi impongo innanzitutto di chiudere gli occhi e di ascoltare. Sento che è tutto collegato: il rumore dei miei passi sul sentiero, il suono del bosco, il rumore della nostalgica seggiovia monoposto che porta alla cima del Monte e che dà ritmo al mio cammino, i campanacci delle mucche in lontananza, le risate e le chiacchiere di qualche altra escursionista come me. E poi il respiro delle piante in perenne trasformazione, i loro colori cangianti e i loro giochi di luce e ombre. I boschi, gli alpeggi, i ruscelli e il lago ospitano un'ampia varietà di piante che cambiano nelle stagioni: dalle rose alpine che segnalano l'arrivo dell'estate fino ai crochi che invece annunciano la fine dell'inverno e fanno brillare i prati di bianco e viola. Si è sempre pervasi dall'energia del bosco con i suoi aromi.



Un compagno costante è proprio il profumo del larice che con il suo manto, dal verde delicato in primavera e dal giallo intenso in autunno, riveste di ulteriore magia il Monte.

La natura è interrotta qua e là da case che sembrano uscire dalle fiabe, soprattutto quelle più antiche, tutte in legno: le imposte accolgono sulle loro superfici illustrazioni spesso fiabesche, quasi come se a richiuderle dessero vita a nuovi immaginari mondi là dentro rinchiusi. Ci sono all'incirca 60 ville, che per lo più appartengono a proprietari nativi della zona e che sono state edificate al tempo della costruzione della funivia, ma anche in una fase successiva, durante gli anni '30 e '50, altre ancora stanno sbocciando ora, per una storia che, pur non rinunciando alla propria singolarità, continua, si evolve e cambia.

Un luogo senza macchine, fuori dal tempo e che ti fa per questo piombare nel tuo personale tempo, quello che la vita spesso ti fa dimenticare di abitare, che d'estate diventa luogo della cosiddetta Sommerfrische dando sollievo dalla calura estiva

e d'inverno un'affascinante residenza invernale per pattinare su un lago ghiacciato, sciare e ciaspolare. Ma è anche un luogo per tutte le altre stagioni, semplicemente per camminare e scoprire i molti percorsi e le varie escursioni possibili, di diversa difficoltà e durata, con o senza seggiovia, per arrivare fino a 1800 metri di altezza e scoprire tutte le sue meraviglie: dalla chiesetta di San Vigilio, risalente circa al 1100, che dà nome al monte, e che ci racconta della sua storia tra preesistenze pagane e affreschi trecenteschi, fino al biotopo "Pozza nera", un piccolo lago alpino vicino al bosco, che in estate si riempie di ninfee e vira nei suoi colori verso sfumature scure.

Di rado ci si trova in un luogo come questo che riesce a intrecciare naturale e umano, selvaggio e antropico, storico e incontaminato, un intreccio talmente morbido e lucente da lasciarti la sensazione del suo abbraccio verde, azzurro e argentato che continua anche dopo giorni che l'hai lasciato, ricamato tra il tuo dentro e il tuo fuori, sospeso tra la pelle e il cielo.



de

Es ist Punkt 8:30 Uhr, gleich werde ich die erste Seilbahn auf das Vigiljoch besteigen. Um diese Zeit sind wir nur wenige hier. Die Vorfreude ist groß, schon an der Talstation ist die magische, zeitlose Atmosphäre spürbar und das Auge kann sich – bis hinauf zur Bergstation – nicht sattsehen an den weiß- und salbeifarbenen Details. Einige von uns warten gut gerüstet für eine Wanderung, vielleicht um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, andere sind mit der Familie unterwegs und wollen sich wohl gemeinsam in ein Abenteuer stürzen. Dann gibt es noch jene wie mich, die sich auf eine Art Zeitreise begeben ...

wie ist es wohltuend, stark von deiner Stärke zu sein, dich zu spüren als Blatt, Stengel, Rinde

Rainer Maria Rilke

Die Türen öffnen sich, wir treten in die Kabine. Gleich geht es los: Die Seilbahn wird uns hinauffahren, an einen friedlichen, abgelegenen Ort. Für mich ist es wirklich so, als ob ich eine Zeitmaschine betreten würde – mit blinkenden Zahnrädern wie die einer kostbaren Uhr –, die nicht nur vorwärts in die Zukunft katapultiert, sondern auch zurück in die Geschichte: Vergangenheit verflochten sich mit Gegenwart und wir schweben hinan. Erbaut wurde diese Seilbahn 1912, zu Zeiten Kaiser Franz Josephs I. Sie ist die drittälteste im gesamten Alpenraum und eine wahre Pionierleistung, die damals schon aufgrund ihrer gewagten Konstruktion europaweit Aufsehen erregte. Ihr ist es auch zu verdanken, dass wohlhabende Bürger*innen des Burggrafenamtes rund um Meran sowie Kurgäste das Vigiljoch als Urlaubsziel entdeckten. Die allererste Seilbahn fuhr auf 39 Eisenstützen, eine Zwischenstation halbierte die Fahrzeit von insgesamt 20 Minuten. Diese wurde ungefähr

40 Jahre später, im Jahr 1953, aufgegeben und die 39 Stützen wurden durch vier Betonpfeiler ersetzt. Weitere 50 Jahre vergingen, bis 2006 der Meraner Unternehmer Ulrich Ladurner die Seilbahngesellschaft übernahm und eine komplette Modernisierung einleitete, die es ermöglichte, die Fahrgäste ohne Kabinenpersonal zu befördern.

Die Geschichte der Seilbahn beginnt damit erst richtig. Mit uns in der Kabine sitzt ein kleines Mädchen, ihr Lachen und ihre staunende Stimme begleiten die Fahrt, holen mich zurück in die Gegenwart und erinnern mich an die Effizienz dieses Verkehrsmittels, das vor Kurzem, genauer gesagt 2023, rundum erneuert worden ist. In den zwei, nun größeren Kabinen mit modernster Technik und höchsten Sicherheitsstandards finden bis zu 40 statt bisher 25 Personen Platz und lassen uns in nur sechs Minuten auf eine Höhe von knapp 1.500 Metern schweben.

Unsere Augen saugen das Grün ringsumher auf, in der Ferne verschwimmen die Umrisse der Orte und der klare blaue Himmel kommt näher und näher. Unter uns stützen drei neue Stahlkonstruktionen die Seilbahn und ersetzen die alten Betonpfeiler. Obwohl die Seilbahn vollständig modernisiert worden ist, wurde dennoch besonderes Augenmerk auf die Erhaltung der historischen Strukturen am Berg und im Tal gelegt. Beim Hinaufschweben ist es so, als ob die Bahn uns ihre Geschichte zuflüstern würde.

Einmal oben, an der Bergstation, beginnt das nächste Abenteuer: Fühlte ich mich vorher wie auf einer Zeitreise, begeben sich nun beim Aussteigen auf Wanderschaft, blicke hinauf auf die Gipfel der Texelgruppe und der Dolomiten, hinunter ins Tal und auf Meran. Schritt für Schritt geht's hurtig voran, bis ich mich schlagartig besinne und langsamer werde, die Augen schließe und lausche. Ich spüre, wie alles miteinander verbunden ist: der Klang meiner Schritte auf dem Weg, das Rauschen des Waldes, das Summen des Einzelsessellifts, der hier startet und auf 1.800 m Meereshöhe führt, die Glocken der Kühe in der Ferne, das Lachen und Schwatzen der anderen Wanderer*innen. Rhythmisch beschwingt wan-

dere ich dahin, begleitet von den sich im Wind wiegenden, mannigfaltigen Pflanzen und Blumen am Wegesrand, ihren wechselnden Farben, ihrem Licht- und Schattenspiel. Wälder, Almen, Quellen, Bäche und ein See bergen eine immense Vielfalt an Gewächsen, die Jahreszeit um Jahreszeit wechseln: Krokusse kündigen das Ende des Winters an, Alpenrosen den Sommerbeginn. Die Energie des Waldes mit all seinen Gerüchen umgibt und durchdringt mich. Treuer Begleiter ist die Lärche, harzig duftend und zart grün im Frühling, intensiv gelb im Herbst.

Unterbrochen wird diese Natur hie und da von Häusern, die Märchen entsprungen zu sein scheinen, gebaut aus Holz und ein paar Jahrzehnte alt: Die Fensterläden zieren phantastische Zeichnungen und scheinen beim Verschließen verborgene Fantasiewelten zu erwecken. Ungefähr 60 Villen stehen hier und die meisten sind im Besitz von Leuten aus der Umgebung. Errichtet wurden sie zur Zeit des Seilbahnbaus und auch noch später, in den 1930er und 1950er Jahren, und gar einige neue entstehen auch jetzt, bereit für eine Geschichte, die weitergeschrieben wird, sich entwickelt und verändert, ohne jedoch an Einzigartigkeit zu verlieren.

Irgendwie aus der Zeit gefallen scheint dieser Ort, ruhig und ohne Autoverkehr, und vielleicht gelingt es hier deshalb so gut, in die Zeit einzutauchen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, was man leider auch allzu oft gern vergisst: Sommerfrischort, kühl und lindernd in den hitzigen Monaten, Winterdomizil in der kalten Jahreszeit, faszinierend und magisch, zum Skifahren, Schneeschuhwandern und Schlittschuhlaufen auf dem zugefrorenen See. Doch ist es nicht auch ein Ort für jede Jahreszeit? Zum Spazieren gehen und Entdecken aller möglichen Wege und Wanderungen unterschiedlicher Schwierigkeit und Dauer, mit oder ohne Sessellift, hinauf bis auf 1.800 Meter über dem Meeresspiegel. Kuriosa gibt es genug aufzuspüren: vom kleinen St.-Vigilius-Kirchlein aus der Zeit um 1100 mit Fresken aus dem 14. Jahrhundert, das auch dem Berg seinen Namen gibt und von einem vorgeschichtlichen, heidnischen Kultplatz erzählt, bis zur Schwarzen

Lacke, einem Naturbiotop am Waldesrand, das sich im Sommer mit Seerosen füllt und mit seinen dunklen Farbschattierungen seinem Namen alle Ehre macht.

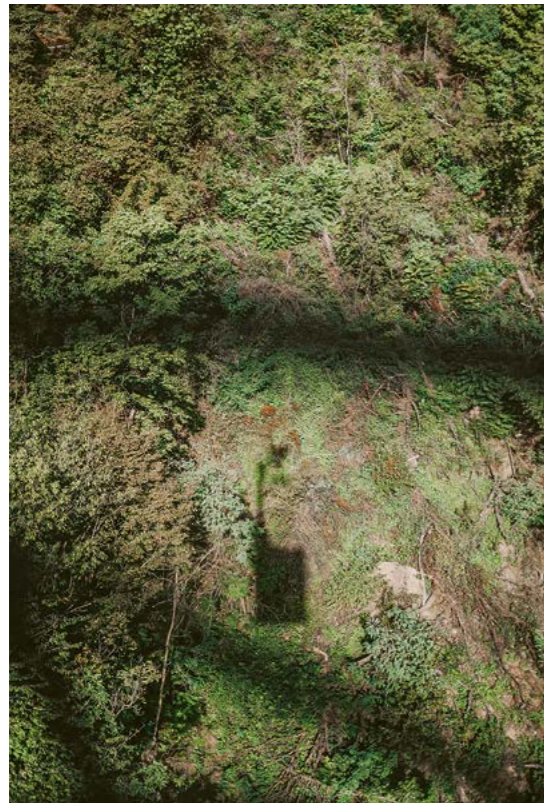
Ein Ort wie dieser ist selten zu finden: Hier verweben sich Natürliches und Humanes, Wildes und von Menschenhand Geschaffenes, Historisches und Unberührtes miteinander zu einem Geflecht, das so leuchtet und strahlt, dass noch Tage nach dessen Verlassen das Gefühl anhält, von seiner Umarmung begleitet zu werden, schwebend und schwerelos.

en ABSTRACT

Ascent on the new Vigiljoch cable car

It's 8.30 a.m. sharp, and I'm about to board the first cable car to the Vigiljoch mountain. There are only a few of us here at this time of day. The magical, timeless atmosphere is palpable upon reaching the valley station, and the eye can't get enough of the white and sage-coloured details stretching all the way up to the mountain station. Among us are those geared up for hiking, seeking a respite from the routine of daily life, and families eager for a shared adventure. Then there are those who, like me, are travelling back in time... The doors open and we step into the cabin. We're about to depart: the past intertwines with the present, and the cable car wafts us up and away to a peaceful, remote place. Once at the top, at the mountain station, the next adventure begins, and I set off on a hike. A place like the Vigiljoch is a rare gem; here, the natural and the human, the wild and the man-made, the historic and the unspoilt intertwine to form a network that glows and radiates in such a way that the feeling of being embraced, floating and weightless, lingers for days.





de VIGILJOCH, EIN SINNESERLEBNIS

» Schauen

Wer den Gipfel stürmt, hat 360 Grad im Blick. Die Welt an der Hochwart ist rund und weit und noch mehr Himmel als Erde. Weiter unten am Vigiljoch ist das Panorama aber auch schon ganz gut zu genießen, denn hier fällt das Hochplateau an drei Seiten steil ins Tal ab.

» Riechen

Süß riechen die Almrosen, erdig der Wald. Wildkräuter am Wegesrand duften um die Wette. Die Morgenstunden riechen feucht und die Sonne holt auch die feinsten Noten aus der Natur. Wer hier oben aussteigt, atmet eine andere Luft. Wohl bekomm's!

» Schmecken

Wer seine Sinne auch kulinarisch spazieren führt, findet Almkost und gehobene Gastronomie am Vigiljoch: für den kleinen und großen Hunger, für Kinder oder für ein späteres Dinner. Frische Triebe von Nadelbäumen schmecken harzig süß im Mund, wilde Himbeeren am Wegesrand tiefintensiv. Und wen es noch weiter hinaufzieht, der findet im Spätsommer Preiselbeeren in den Almhängen: Erst gekocht entfalten sie ihr ganzes Aroma und begleiten Klassiker wie Kaiserschmarrn, Kniakiachl und Wienerschnitzel.

» Spüren

Ganz zentral steht das St.-Vigilius-Kirchlein auf dem kleinen „Wetterhügel“ mitten am Vigiljoch. Funde aus der Bronzezeit belegen, dass ebendies schon immer ein besonderer Kraftort war. Über den prähistorischen Kultplatz wurde, voraussichtlich im 12. Jahrhundert, katholisch gemauert.

» Hören

Hört ihr das? Kein Motorenlärm tönt am Vigiljoch. Dafür Menschenlachen, Vogelzwitschern, Bäümerauschen – klingt wunderbar leicht hier oben.

it MONTE SAN VIGILIO: UN'ESPERIENZA PER I SENSI

» Vista

Chi sale in vetta gode di una vista a 360 gradi. Dalla Vedetta Alta il mondo si presenta circolare e ampio, fatto più di cielo che di terra. Ma anche più in basso, da Monte San Vigilio il panorama rapisce lo sguardo, là dove l'altopiano declina precipitosamente a valle su tre lati.

» Olfatto

I rododendri hanno un profumo dolce e il bosco ha l'odore della terra. Le erbe selvatiche, lungo i sentieri, diffondono il loro fresco aroma. Nelle prime ore del mattino predomina il sentore umido della rugiada; poi arriva il sole ad esaltare con il suo calore anche le note più sottili sprigionate dalla natura. Abbandonata l'auto, quassù, si respira un'aria diversa. Approfittatene a pieni polmoni!

» Gusto

Se amate i tour culinari che coccolano i sensi, a Monte San Vigilio c'è quello che fa per voi: cibo alpino e cucina raffinata; per piccoli e grandi appetiti, per famiglie con bambini o cene a tarda sera. I germogli freschi delle conifere hanno un gusto resinoso e dolce; i lamponi selvatici, colti sui sentieri, sprigionano sul palato un sapore intenso. E se si sale ancora in altezza, a fine estate, sui pendii montuosi si trovano anche i mirtilli rossi: una volta cotti, fanno esplodere tutto il loro sapore, accompagnando piatti della tradizione, come "Kaiserschmarrn", "Kniakiachl" e "Wienerschnitzel".

» Tatto

La chiesetta di San Vigilio si erge al centro della piccola "Collina del bel tempo" in posizione centrale sull'omonimo Monte. Il ritrovamento di reperti dell'età del bronzo ha rivelato che questo sito è sempre stato investito di speciali energie. Le mura dell'edificio cattolico sono state costruite attorno al XII secolo, sui resti di un luogo di culto di epoca preistorica.

» Udito

Lo sentite anche voi? È il suono pieno del silenzio. A Monte San Vigilio non esiste, infatti, il rumore dei motori a turbare la quiete della natura. E così si possono sentire cristalline le risate della gente, il cinguettio degli uccelli, il fruscio degli alberi: qui tutti i suoni si accendono, meravigliosamente.

en VIGILJOCH, A FEAST FOR THE SENSES

» See

Those who climb to the summit are rewarded with a 360-degree view. The world from the Hochwart peak appears round and expansive – made more of sky than earth. But even lower down on the Vigiljoch mountain, the vistas can be enjoyed, with the plateau dramatically descending into the valley on three sides.

» Smell

The Alpine roses emit a sweet fragrance, the forest smells earthy. Wild herbs along the path are aromatic, especially in the dewy morning air. Then comes the sun, which brings out even the most subtle notes of nature. You breathe a different air up here. Take it all in!

» Taste

If you want to take your taste buds on a culinary tour, Vigiljoch Mountain offers Alpine fare and fine dining suitable for a light snack, a hearty meal, family dining or even a late dinner. The fresh conifer shoots have a resinous, sweet taste. Wild raspberries along the path burst with bold flavour. Higher up, in late summer, you can find cranberries on the Alpine slopes. Once cooked, their full flavour is revealed, complementing traditional dishes like Kaiserschmarrn (torn pancakes), Kniakiachl (a fried pastry), and Wienerschnitzel (breaded veal).

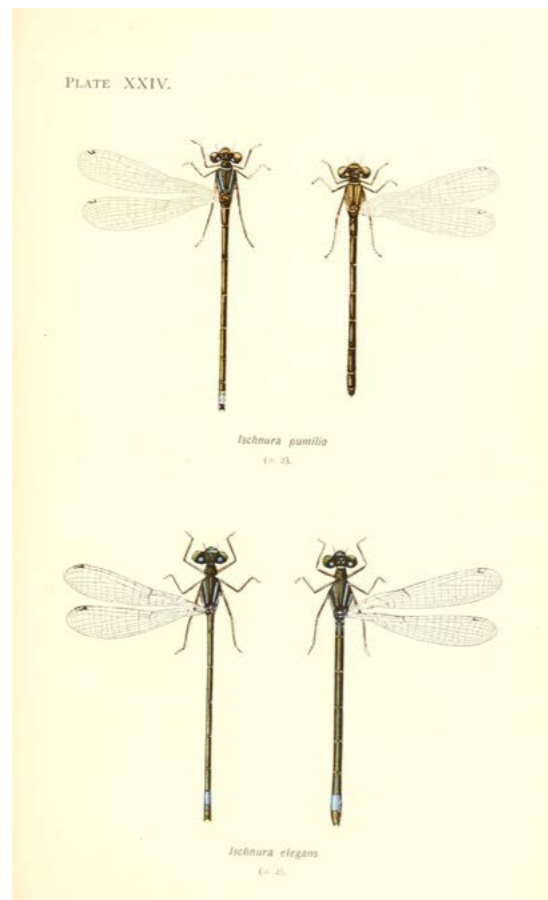
» Feel

The small St. Vigilius church stands centrally on the small "Wetterhügel" hill in the middle of Vigiljoch. Archaeological finds from the Bronze Age prove this has always been a special place of power. The current Catholic church walls were likely erected in the 12th century on the remains of this prehistoric place of worship.

» Listen

Can you hear it, too? The quiet of Vigiljoch Mountain, undisturbed by car engines, allows the natural sounds to emerge beautifully. The laughter of people, the chirping of birds and the rustling of leaves resonate in this peaceful setting.

Flugakrobaten in den Burgstaller Auen Acrobatate volanti nelle aree alluvionali di Postal



de Sie schwirren und sausen, sie gleiten und schießen bunt schillernd über das Wasser. Mit ihren durchsichtigen, zarten Flügeln wirken Pechlibellen sehr fragil und erreichen dabei Fluggeschwindigkeiten von bis zu 40 Stundenkilometern. Libellen können in der Luft stehen, rückwärts fliegen und äußerst präzise manövrieren – bis heute untersuchen Forschungsinstitute weltweit die besondere Struktur ihres Flugapparats. Boten aus längst vergangener Zeit sind sie, die ersten ihrer Art lebten schon vor mehr als 250 Millionen Jahren. Was viele nicht wissen: Die meiste Zeit ihres Lebens verbringen Libellen als Larve unter der Wasseroberfläche, erst nach vielen Monaten starten sie voll entwickelt ihren Paarungsflug.

Im Naturbad Gargazon sind zahlreiche große Pechlibellen zu Hause und Morgenspaziergänge oder Joggingrunden in den südlichen Burgstaller Apfelwiesen sind noch schöner mit einer Umrundung der dortigen Auen. Im kleinen, aber wertvollen Biotop ziehen neben der großen Pechlibelle auch Graureiher, Wildenten und Eisvögel ihre Runden. Einatmen, ausatmen, innehalten. Die Reise geht früh genug weiter.

Steckbrief Pechlibelle

Wissenschaftlicher Name: Ischnura elegans

Lebensraum: nährstoffreiche, langsam fließende, stehende Gewässer

Aussehen: gegliederter Körper mit schwarz-blauer Färbung, 6 Beine, 2 Paar Flügel

Flugzeit: April bis November

Ernährung: planktische Organismen in Gewässern, Stechmücken, Fliegen und andere Fluginsekten

Körperlänge: 30 mm

Flügelspannweite: 35-40 mm

it Ronzano e sfrecciano, planano e sfiorano l'acqua, scintillando in un'iridescenza colorata. Con le loro ali trasparenti e delicate, le libellule sembrano molto fragili ma raggiungono una velocità di volo di 40 chilometri orari. Queste favolose creature volanti possono stare ferme in aria, volare all'indietro e virare con estrema precisione, tanto che gli istituti di ricerca di tutto il mondo stanno ancora studiando le speciali caratteristiche del loro sistema alare. Sono anche messaggere di tempi lontani: i primi esemplari della loro specie sono vissuti più di 250 milioni di anni fa. Molti non sanno che le libellule trascorrono la maggior parte della loro vita come larve sotto la superficie dell'acqua e iniziano il volo di accoppiamento completamente sviluppate solo dopo molti mesi.

La piscina naturale di Gargazzone ospita numerose grandi libellule e le passeggiate e corse mattutine tra i meleti a sud di Postal sono ancora più belle quando ci si addentra nelle aree alluvionali. Nel piccolo ma prezioso biotopo, aironi cenerini, anatre selvatiche e martin pescatori fanno i loro giri insieme alle grandi libellule. Fermatevi per una pausa, a inspirare e espirare. E magari le incontrerete anche voi, prima di rimettervi di nuovo in viaggio.

Identikit della libellula

Nome scientifico: Ischnura elegans

Habitat: acque ricche di nutrienti, a lento scorrimento e stagnanti

Descrizione: corpo articolato con colorazione nero-blu, 6 zampe, 2 paia di ali

Periodo di volo: da aprile a novembre

Alimentazione: organismi planctonici in acqua, zanzare, mosche e altri insetti volanti

Lunghezza del corpo: 30 mm

Apertura alare: 35-40 mm

Gekommen, um zu bleiben: die St.-Margareth- Kirche

Direkt am Brandis Waalweg, unweit
des Waldrandes unterhalb von Völlan,
steht inmitten von Apfelbäumen
und Weinreben das romanische
Schmuckstück St. Margareth

Elisa Barison



Wie viele wahrhaftige Schmuckstücke dieser Erde hat es St. Margareth, entstanden im 9. Jahrhundert, nicht nötig, seine Großartigkeit hinauszuposaunen und kann daher, so wie es in meinem Fall geschehen ist, immer wieder neu entdeckt und gelesen werden: ein (scheinbar) unscheinbares Kirchlein, gekommen, um zu bleiben.

Steinerne Zeitzeugen

Lana zählt heute nicht bloß zu einer der bevölkerungsreichsten Gemeinden Südtirols, auch seine Anzahl an Kirchen und Kapellen (über 30) gleicht jener einer kleinen bis mittelgroßen Stadt des Landes. Dabei bieten die zahlreichen sakralen Bauten einen Querschnitt durch die kunsthistorischen Epochen und die vielen kulturellen Einflüsse, welche dieses stets heiß begehrte Grenzgebiet im Lauf der Geschichte miterleben durfte. In diesem Sinn ist St. Margareth eine ausgesprochen wichtige frühmittelalterliche Quelle für Archäolog*innen und Historiker*innen, zählt sie doch, gemeinsam mit St. Georg, zu den ersten Kirchen in Lana und Umgebung.

Fließende Übergänge

Doch ihr fortgeschrittenes Alter und die dafür herausragende Erhaltung der Bausubstanz sind noch lange nicht alles, was St. Margareth zu bieten hat. Der fast quadratische Grundriss der Kirche mit den drei Apsiden und dem illustren Freskenzyklus, (entstanden um 1215), entspricht

dem typischen Baustil frühromanischer Kirchen: Rundbögen, Halbkreise, Kreise und Quadrate werden dabei nicht bloß aufgrund ihrer Bedeutung in der römischen Kunst und Architektur übernommen. Sie sollen den frommen Gläubigen dabei helfen, die Welt in ihrer kosmischen – gottgegebenen – Ordnung zu verstehen, deren Herrscher Jesus Christus ist. Und weil die allermeisten Menschen noch nicht lesen können und diese Vorstellung der kosmischen Ordnung eine toternste Angelegenheit ist, müssen die bildlichen Darstellungen unbedingt für sich selbst sprechen und überzeugend sein.

Ungeheuer und das Ende der Welt

Dafür verwendet man im Fall von St. Margareth nicht bloß einfache, bunte und leuchtende Muster und Farben, sondern bedient sich wiederkehrender Symbole, die von der eben genannten kosmischen Ordnung berichten und auch einen Ausblick darauf geben, was zu erwarten wäre, sollte man sich gegen letztere stellen. Die beiden Apsiden links und rechts der mittleren, etwas breiteren und höheren Apsis erzählen die Geschichte der Heiligen Margareth. Trotz der zahlreichen Überlieferungen, in denen die Heilige oft mit Drachen dargestellt ist, entscheidet sich der unbekannte Meister hier für die Variante ihrer Geschichte, in der sie – als fromme Jungfrau – den Stadtpräfekten Olybrius abblitzen lässt und daher in Öl gekocht und – als dies nicht funktioniert –



öffentlich enthauptet wird. Besonders auffällig ist in diesem gesamten Zyklus die Bedeutung der Kleider der dargestellten Figuren.

Die mittlere Apsis hingegen zeigt Malereien zur kosmischen Ordnung durch Jesus Christus in der Mandorla. Dieser sitzt in frühromanischer Manier auf einer Art Regenbogen – bereit zu richten. Seiner Allmacht stehen in diesem Zyklus aber leider die vier Evangelisten, hier typischerweise als Viergestalt dargestellt, die Show. Allen voran der Markuslöwe, der hier am besten erhalten ist und mit seiner Zahnpracht und dem komischen Gesichtsausdruck einem modernen Comic entflohen scheint.

Die Stars in dieser Apsis befinden sich unterhalb des Weltenrichters: modische Jungfrauen und mythologische Tiernischen. Links und rechts vom kleinen Fenster in der Mittelapsis wird das Gleichnis der klugen und törichten Jungfrauen erzählt: Von zehn Jungfrauen, die nachts ihren Bräutigam treffen sollen, nehmen bloß fünf Öl für ihre Lampen mit, während die anderen fünf bloß die Lampen ohne Öl mitbringen und daher das Treffen mit dem Bräutigam versäumen. Die Geschichte gilt als Metapher für den Tag des Jüngsten Gerichts. Wie bei den Darstellungen zur Heiligen Margareth liegt auch in diesem Teil der Fresken das Hauptaugenmerk auf der Kleidung der Dargestellten. Während die klugen Jungfrauen fromm und zurückhaltend wirken, scheinen die törichten Jungfrauen einem Haute-Couture-Laufsteg entsprungen zu sein.

Das wahrhaftige Highlight jedoch bilden die fantasievollen Ungeheuer, die sogenannten Bestiarien, unterhalb des Altars der Mittelapsis. So wie man zur damaligen Zeit glaubte, solche Wesen würden uns am Ende der scheibenförmigen Welt erwarten, sind sie auch in diesem Freskenzyklus an den unteren Rand der Darstellung gedrängt. Zentauren, Atlanten und feuerspeiende Vogelwesen beweisen hier jedenfalls, dass die Mythologie der Antike noch in der frühromanischen Luft zu spüren war und, dass trotz strikter kosmischer Ordnung, irgendwo am Rand auch die umstrittenen Außenseiter einen Platz bekommen.

Weitere Informationen zur St.-Margareth-Kirche und der Alpinen Straße der Romanik findet ihr auf stieg-zum-himmel.it



Indoors

Outdoors

Rigenerarsi nel tepore di una spa Regeneration in the warmth of a spa

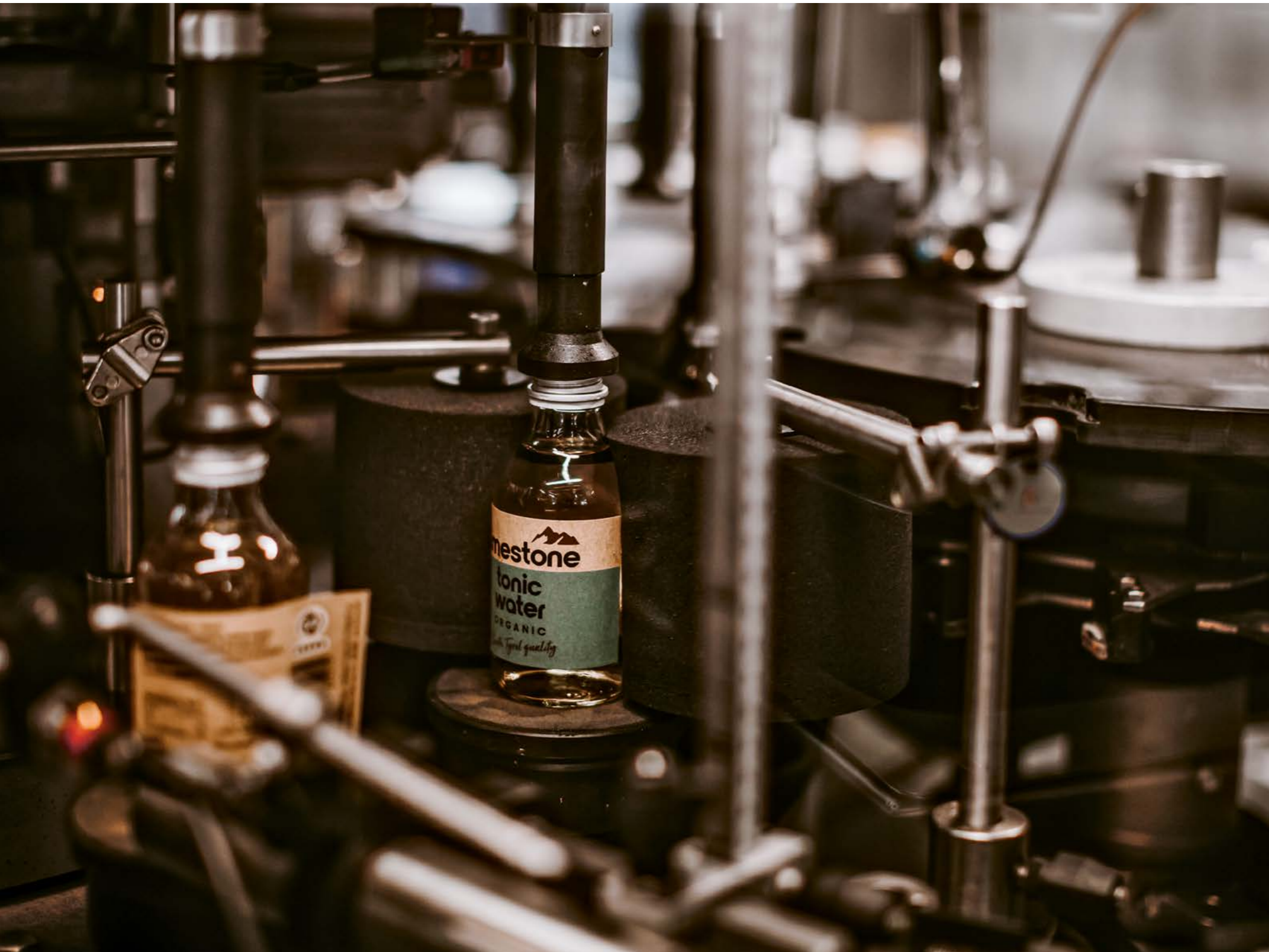
it Il calore degli interni avvolge i sensi e ci fa sentire protetti. Sentori di pino ed erbe di montagna si diffondono nell'ambiente. Respiriamo più intensamente quando riattiviamo il corpo dopo lo yoga e il rilassamento. La bellezza del paesaggio, animata dal vento, si scorge dai vetri, mentre ci adagiamo sul lettino, in attesa di un massaggio rigenerante. Sentiamo che il corpo risponde al trattamento trovando leggerezza e uno stato di piacevole abbandono. Nella sauna, avviluppati dal calore, da luci tenui e pareti che sanno di bosco, raggiungiamo un inaspettato stato di quiete. L'armonia è ritrovata, finalmente.

en The warmth of the interior surrounds the senses and makes us feel protected. Hints of pine and mountain herbs spread through the environment. We breathe more intensely when we reactivate the body after yoga and relaxation. The beauty of the landscape, brought to life by the wind, can be seen from the windows as we lie down on the bed, waiting for a regenerating massage. We can feel that our body responds to the treatment by finding lightness and a state of pleasant abandonment. In the sauna, enveloped by the heat, soft lights and walls that smell of the forest, we reach an unexpected state of calm. Finally, we find harmony.

Rigenerarsi nella quiete del bosco Rejuvenation in the quiet of the forest

it Il corpo si fa albero, terra, erba, cielo. Il respiro rallenta, gli occhi sono chiusi, la mente si svuota. Praticare lo yoga in natura porta a fonderci con essa, a vivere l'attimo con intensità. Le forze rifioriscono se ci abbandoniamo alla quiete del bosco secondo la pratica giapponese dello Shinrin-YOKU. Entriamo in sinergia con gli alberi mentre ci lasciamo guidare dagli odori e dai colori che ci circondano. Immergendo i piedi nei torrenti, sentiamo che la circolazione si riattiva e i muscoli si rilassano. Anche in inverno è così rilassante camminare nel bosco, affondando a piedi scalzi nella neve. Nuove energie ci rinvigoriscono e torna il buonumore. La mente si acquieta, il corpo ringrazia.

en The body becomes a tree, the earth, grass, the sky. Your breathing slows down, your eyes are closed, the mind goes blank. Practicing yoga in the middle of nature leads us to merge with it, to live the moment with intensity. According to the Japanese practice of Shinrin-YOKU, if we abandon ourselves to the quiet of the forest our strength renews itself. We enter into synergy with the trees while we let ourselves be guided by the smells and colours that surround us. By immersing our feet in streams, we feel that our circulation is reactivated and the muscles relax. Even in winter it is so relaxing to walk in the woods, feeling your feet sink into the snow. We feel invigorated with new energy and it is impossible not to feel in a good mood again. The mind calms down, the body says thank you.



Il sorprendente gusto che viene dall'acqua

Intervista al fondatore di Limestone Jakob Zuegg

Maria Quinz



Provate, per prima cosa, a mischiare questi due elementi: acqua sorgiva purissima che sgorga dalle montagne nei pressi di Castel Tirolo e squisiti aromi, ottenuti dalle migliori materie prime altoatesine. Aggiungete poi due amici al bar, che in una piacevole serata del 2019, sorseggiando Gin Tonic, iniziano a dare forma a un'idea frizzante: il progetto di un'attività imprenditoriale innovativa e d'eccellenza, capace di valorizzare il loro territorio.

Questi sono solo alcuni degli "ingredienti" che hanno dato vita, in un mix speciale, all'azienda Limestone, produttrice di acque toniche, con sede a Lana. Ho il piacere di scoprire la sua storia conversando con Jakob Zuegg, fondatore dell'impresa assieme a Daniel Grassl (erano loro i due amici al bar) e che poi hanno coinvolto nel progetto un altro amico, Norbert Nägele, formando un "effervescente" trio.

Jakob, quale idea c'è alla base di Limestone?

L'idea di creare un prodotto innovativo con una squadra giovane, che arricchisse la proposta locale (non esistono infatti, ad oggi in Alto Adige, altre aziende produttrici di acque toniche) e che valorizzasse il nostro know how: nel mio caso, l'esperienza in ricerca e sviluppo nel mondo beverage e della mixology (termine con cui si indica l'arte o il mestiere di miscelare bevande complementari e alcolici per creare un'esperienza unica in un cocktail), nel caso di Daniel quella nel settore marketing e vendite e infine l'esperienza produttiva di Norbert, titolare della ditta Nägele di Lagundo. Abbiamo lavorato intensamente allo sviluppo del prodotto e il lancio era previsto per il 27 marzo 2020. Purtroppo eravamo in piena pandemia e ci siamo concentrati quindi sul marketing online e sulla comunicazione social, così che le persone iniziassero a conoscerci e avessero la curiosità di sperimentare le nostre bevande. Una volta che il mercato si è riaperto abbiamo finalmente fatto assaggiare i nostri prodotti.

Poi siete cresciuti e le vostre bevande sono oggi richieste non solo in Alto Adige, ma anche in tutt'Italia e oltre confine...

Proprio così. Nel progetto Limestone, nato inizialmente per divertirci, senza grande stress, abbiamo visto l'opportunità di crescere, nono-

stante una situazione di mercato non facile. Abbiamo così investito nell'attività sempre più tempo, energie e risorse, continuando a testare nuovi mix e ingredienti. Al momento abbiamo sette gusti, ma presto ne lanceremo un altro.

Cosa apprezzano maggiormente i clienti?

Il gusto e la versatilità delle nostre bevande, da assaporare pure, con ghiaccio o nei cocktail. E poi la qualità genuina: impieghiamo pochi zuccheri e ingredienti naturali (dalle erbe alpine alle mele) in un mix con l'acqua di fonte che è la migliore che si possa trovare. Dalla montagna all'azienda, la nostra acqua viaggia inoltre molto poco prima di essere imbottigliata. I clienti apprezzano quindi anche la nostra trasparenza; sanno che la produzione avviene sul territorio, con l'impiego di materie prime locali e biologiche. La sostenibilità unita alla ricerca del gusto e al costante sviluppo innovativo è tra i fondamenti della nostra filosofia.

Dove nasce il nome Limestone?

Il nome vuole omaggiare la zona, quindi c'è il riferimento alla montagna, rappresentata anche in silhouette nel logo. Limestone è il materiale calcareo di cui sono fatte le rocce tra cui sgorga la nostra acqua. Al tempo stesso abbiamo scelto un nome inglese per rivolgerci a una clientela internazionale, ricorrendo anche a una grafica colorata, giovane e fresca.

Dove possiamo assaggiare le vostre bevande?

Non facciamo distribuzione diretta, ma abbiamo dei rivenditori di fiducia, sia in punti vendita che online. I nostri principali clienti sono però bar, hotel e ristoranti. Siamo particolarmente contenti di collaborare con realtà d'eccellenza in Alto Adige nel settore della ristorazione e dell'hotellerie, che valorizzano i nostri prodotti: loro danno a noi un valore aggiunto e viceversa. Questa è la nostra grande soddisfazione.

Jakob hai delle Limestone preferite?

Le due gialle: la Ginger Beer e la Bitter Lemon. Anche se, ovviamente, mi piacciono tutte!



Pinot Noir in the best company



Cuvée

Burgstall / Postal

Speciality

Antipasto misto fattoria di Parma meets Tisner Speck with homemade Giardiniera

Wine recommendation

Pinot Noir Amantus 2018
Eichenstein Winery
Meran / Merano



Essbar

Tscherms / Cermes

Speciality

Homemade corn tacos with pulled pork, horseradish cream and pickled pearl onions

Wine recommendation

Pinot Noir Libra 2021
Kränzelhof
Tscherms / Cermes

Gourmet Ladele

Lana

Speciality

Tartare of Piedmontese Fassona beef with chilli mustard, tomato onion chutney and pan brioche

Wine recommendation

Pinot Noir 2020
Puff Michael Winery
Eppan / Appiano



Stadele

Lana

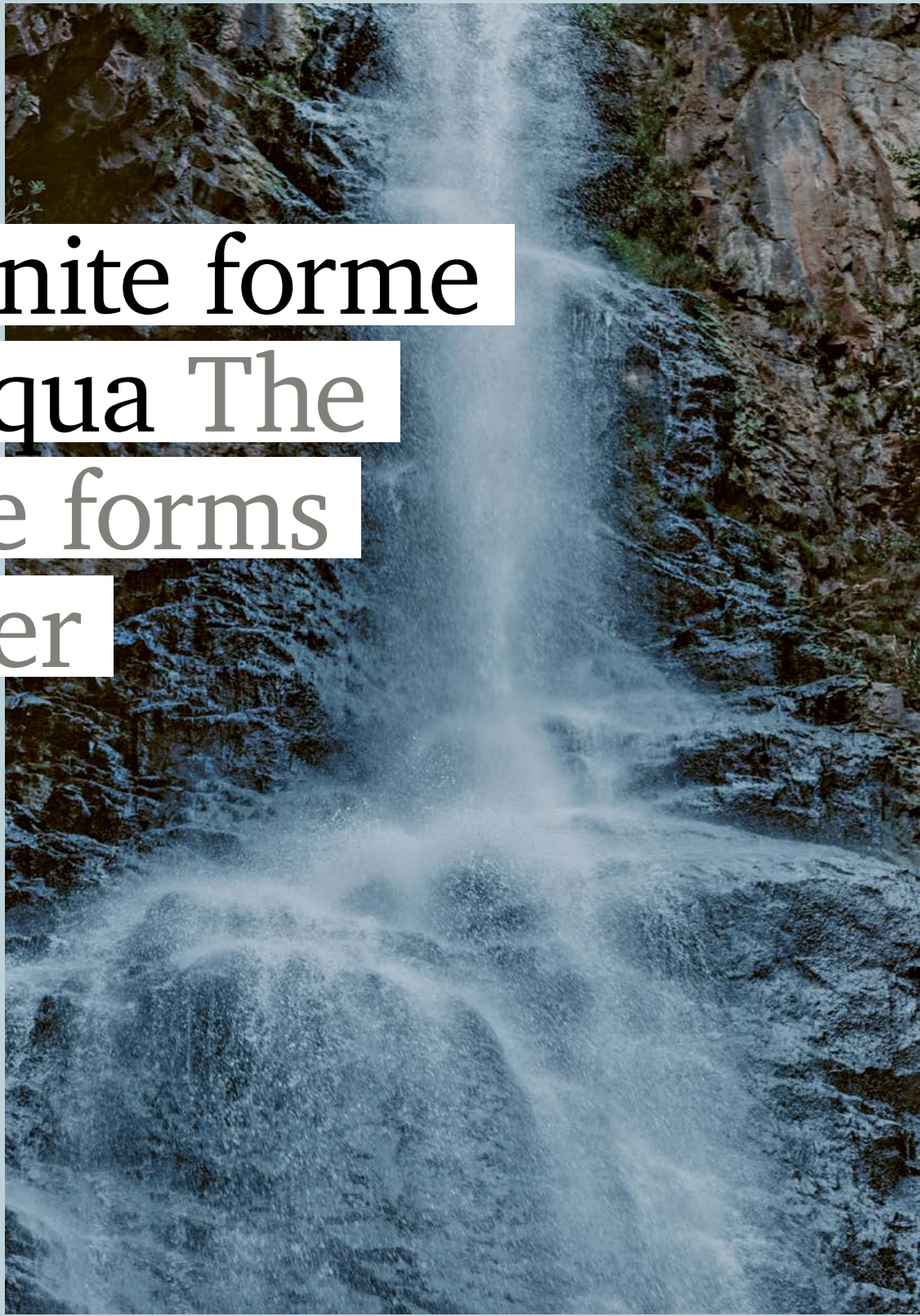
Speciality

Red tuna, savoy cabbage, kimchi and shiitake mushrooms

Wine recommendation

Pinot Noir Riserva Exclusive DOC
2020 Plonerhof Winery
Marling / Marleno





Le infinite forme dell'acqua The infinite forms of water

it L'acqua fluisce leggera in infinite forme. Si rinnova goccia a goccia, generando vita, energia e bellezza. Al suo contatto la mano riceve una carezza, il corpo è avvolto in un abbraccio.

PRIMAVERA

Quando la natura si risveglia è così piacevole costeggiare il Rio Valsura, immergendosi nel rigoglioso ambiente della Gola di Lana. L'ipnotico suono del fiume dona buonomore mentre si osservano i primi fiori sbocciare tra l'erba bagnata di rugiada.

ESTATE

In estate, l'acqua della piscina naturale di Gargazzone è un vero toccasana. Tuffo dopo tuffo, bracciata dopo bracciata, il corpo rifiorisce. La muscolatura si rilassa, la pelle, asciugandosi, si nutre del calore del sole. Bevendo molto ci idratiamo in profondità, in armonia con questo incredibile elemento.

AUTUNNO

Ammirare la vegetazione che si tinge di giallo, arancio e rosso lungo gli antichi sentieri d'acqua della roggia di Brandis e Marlengo, è un'autentica meraviglia. È bello passeggiare, tonificati dall'aria umida e frizzante in mezzo alla quiete del paesaggio, che si prepara al riposo invernale.

INVERNO

Quando l'acqua ghiaccia, scivolare con i pattini sul Lago Nero, sul Monte San Vigilio o sulla pista di pattinaggio della Gola di Lana è pura magia. Il corpo si abbandona alla leggerezza e all'emozione della velocità. Altrettanto divertente è sfidarsi nell'ice stock: uno sport simile al curling, praticato su apposite piste di ghiaccio e molto amato dalla gente del posto.

en Water flows gently in an infinity of shapes. It renews itself drop by drop, generating life, energy and beauty. When you touch it, it caresses your hand, it wraps your body in an embrace.

SPRING

When nature awakens it is delightful to walk along the River Falschauer, crossing the lush habitat of the Gaul Canyon in Lana. The hypnotic sound of the stream puts you in a good mood as you watch the first flowers emerging from among the dewy grass.

SUMMER

In Summer the waters of the Gargazon natural swimming pool are a real panacea. Dive after dive, stroke after stroke, the body becomes energised again. The muscles relax, the skin, as it dries, is nourished by the heat of the sun. By drinking a lot of water we re-hydrate ourselves thoroughly, in harmony with this incredible element.

AUTUMN

Admiring the vegetation that turns red along the ancient water courses of the Brandis and Marling canal is a genuine marvel. It's wonderful to walk, invigorated by the crisp yet moist air in the midst of this quiet landscape, which is preparing for its winter rest.

WINTER

When the water freezes, ice-skating on Schwarze Lacke Lake on Vigiljoch Mountain or on the Gaul Canyon in Lana rink is pure magic. The body thrills to the lightness and emotion of speed. Competing in games of ice stock is just as much fun, a sport similar to curling, practiced on special ice rinks and much loved by the locals.

Die Bewahrerin La custode

Zu Besuch bei Karin Kofler Frei, Bäuerin des
Jahres 2023 In visita a Karin Kofler Frei,
contadina dell'anno 2023

Verena Spechtenhauser



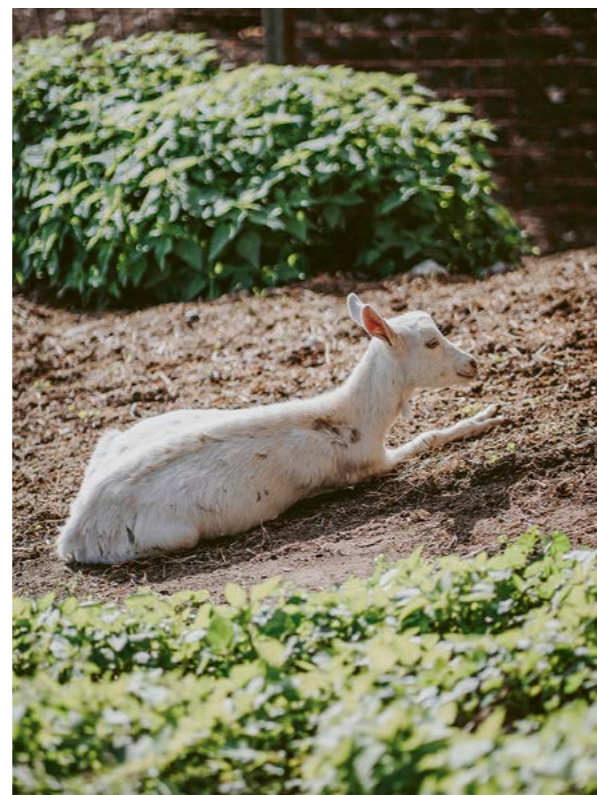
de Der Himmel strahlt azurblau an diesem sonnigen Vormittag im Herbst. Die Luft riecht intensiv: nach Äpfeln, Kräutern und Wald. Am großen Walnussbaum mitten im Hof werden die Früchte langsam reif, ebenso am Feigenbaum vor dem alten Bauernhaus. Die Vögel zwitschern, eine junge Katze streicht um die Mauern und plötzlich hoppelt ein Hase vorbei. Es ist, man kann es nicht anders beschreiben, idyllisch beim „Bauer am Stein“. Hier, etwas oberhalb des 1.200-Seelen-Dorfes Völlan, scheint der unvermeidliche Montagstrubel aus dem Tal nicht zu gelten. Und während ich die Aussicht auf die tiefer gelegene Ruine von Schloss Mayenburg genieße, kommt mir auch schon Karin Kofler Frei, Bäuerin am Hof und Südtirols Bäuerin des Jahres 2023, lachend entgegen.

Vor zwanzig Jahren kam die gelernte Kindergärtnerin der Liebe wegen zum „Bauer am Stein“. Zusammen mit ihrem Mann Stefan hat sie hier drei Söhne großgezogen. Das Leben im Einklang mit der Natur, das ihr die Bauersleute am Hof vorlebten, hat ihr von Anfang an imponiert, ebenso wie die Begeisterung ihres Mannes für die Landwirtschaft. Erst durch ihn, so erzählt sie, habe sie gelernt, die Natur als gesamtheitliches Konzept zu erkennen. Und auch, dass man als Familie viel erreichen kann, wenn man nur zusammenhält und sich gut organisiert. Als es an der Zeit war, den Bauernhof mit seinem Obst- und Weinbau, seiner Ziegenmilchwirtschaft und den Hühnern von ihren Schwiegereltern zu übernehmen, zögerte sie deshalb nicht, ihren alten Beruf aufzugeben, um voll und ganz Bäuerin zu sein: „Alles fallen zu lassen, was die Generationen vor uns aufgebaut haben, hätte ich nicht übers Herz gebracht“, sagt Karin Kofler Frei bestimmt. Dazu gehört auch der Hofschank, den ihre Schwiegermutter 1994 eröffnete und der sich

seitdem großer Beliebtheit erfreut. Dort in der Küche, zwischen Pfannen und Töpfen, hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und sich ein selbstständiges Betätigungsfeld geschaffen, mit dem sie auch zur finanziellen Mitunterstützung des Hofes beiträgt: „Bäuerin sein hat für mich viel mit Freiheit zu tun. Auch mit der Freiheit, selbst zu entscheiden, wie man seinen Tag gestaltet und seine Arbeit ausführt. Das impliziert auch eine finanzielle Eigenständigkeit, die mir von Anfang an sehr wichtig war,“ erzählt sie.

„Bäuerin sein hat für mich viel mit Freiheit zu tun.“

Eigenständigkeit ist für Karin Kofler Frei auch ein wichtiges Stichwort, wenn es um die Zutaten für ihre Gerichte geht. Die Selbstversorgung am Hof steht für sie dabei an oberster Stelle. Wo es nur geht, benutzt die Bäuerin Produkte aus ihrem Garten, ihrem Stall, von ihren Bäumen und Tieren und bietet diese den Gästen im Hofschank an. Ihr kulinarisches Herz schlägt für alte Gerichte wie Saure Suppe mit Kutteln, Muas oder Schwarzpflentener Riebl. Einfache Bauerngerichte, die eine Familie auch in schweren Zeiten satt machen, die heute aber viele nicht mehr zubereiten können, weil das Wissen fehlt. Genau aus diesem Grund hat sie ihren Mann vor einigen Jahren auch dazu überredet, Freilandschweine auf den Hof zu holen: „Die Schweinehaltung mag sich aus wirtschaftlicher Sicht nicht immer rentieren, mir ist es trotzdem ein Anliegen, die Tiere für den Eigengebrauch zu halten. Es ist ein großes Glück, aber leider keine Selbstverständlichkeit, zu wissen, woher die Zutaten in unserem Essen kommen.“



Was die Bäuerin am Hof nicht selbst produzieren kann, besorgt sie sich bei den Bauernhöfen der Umgebung. Auch um den Mut jener Landwirte zu belohnen, die mit ihren Produkten in die Direktvermarktung einsteigen, wie sie erklärt: „Es wird viel über die Arbeit von uns Bauern geredet, auch von Menschen, die eigentlich gar nicht wirklich wissen, was die Grundaufgaben eines Bauern sind. Viele vergessen auch, dass ein Bauernhof ein kleines Wirtschaftsunternehmen ist, das es gilt, mit Herz und Verstand zu führen. Altes zu bewahren und gleichzeitig in Neues zu investieren, um anstehende Arbeiten regelkonform zu tätigen, stellt eine große finanzielle Herausforderung dar, der man gewachsen sein muss. Produkte

von den Höfen vor Ort zu beziehen, ist auch ein Zeichen von Respekt gegenüber unserer Arbeit.“

Aber wie wird man zur Bäuerin, wenn man es nicht von klein auf miterlebt? Es ist ein Prozess des Hineinwachsens in die Aufgaben, des ständigen Lernens und Sich-Ausprobierens. Vor allem aber ist es eine Investition in den Ort und seine Geschichte, erklärt Kofler Frei: „Ein Bauernhof muss gepflegt und erhalten werden, das verlangt viel von der freien Zeit ab. Aber genau das macht eine Bäuerin aus: Sie zögert nicht, ihr ganzes Herzblut zu investieren, auch wenn dies bedeutet, die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.“

it Il cielo è di un azzurro luminoso in questa soleggiata mattina d'autunno. L'aria odora intensamente di mele, erbe e bosco. I frutti del grande noce al centro del cortile stanno lentamente maturando, così come quelli del fico che si erge di fronte alla vecchia casa contadina. Gli uccelli cantano allegramente, un giovane gatto sfiora i muri con la coda e all'improvviso si scorge passare un coniglio. Non ci sono parole migliori per descrivere questo luogo: tutto è idilliaco al "Bauer am Stein". Da quassù, poco sopra il villaggio di Foiana, con una popolazione di 1.200 abitanti, gli echi dell'inevitabile trambusto del lunedì, a valle, non arrivano a farsi sentire. E mentre mi godo la vista sulle rovine del sottostante Castello di Mayenburg, Karin Kofler Frei, custode del maso e contadina dell'anno 2023 in Alto Adige, mi si avvicina con un grande sorriso.

Vent'anni fa, la giovane Karin, che si era formata e lavorava come insegnante di scuola materna, è venuta a vivere al "Bauer am Stein" per amore. Insieme al marito Stefan, ha cresciuto qui tre figli. La vita in armonia con la natura che ha imparato dai contadini della fattoria l'ha conquistata fin dall'inizio, così come l'entusiasmo del marito per l'agricoltura. Solo grazie a lui, dice, ha imparato a percepire la natura come un unicum. E anche che in famiglia si possono realizzare molti obiettivi importanti, se si è uniti e ben organizzati. Quando è arrivato il momento di rilevare dai suoceri l'azienda agricola con i suoi frutteti e vigneti, la produzione di latte di capra e i polli, non ha esitato a lasciare la sua vecchia professione per fare la contadina a tempo pieno: "non avrei avuto il coraggio di abbandonare tutto quello che le generazioni precedenti avevano costruito", dice Karin Kofler Frei. In tutto ciò si conta anche l'osteria

del maso, che sua suocera ha aperto nel 1994 e che da allora gode di grande popolarità.

Lì in cucina, tra pentole e padelle, Karin ha trasformato la sua passione in una professione e ha creato un'area d'azione tutta per sé, con la quale contribuisce anche al sostentamento finanziario dell'azienda: "per me essere una contadina ha molto a che fare con la libertà. Significa anche avere la libertà di decidere da sola come organizzare la propria giornata e svolgere il proprio lavoro. Questo implica anche l'indipendenza finanziaria, che per me è stata molto importante fin dall'inizio", mi spiega.

Autosufficienza è una parola chiave per Karin Kofler Frei anche per quanto riguarda gli ingredienti dei suoi piatti. L'autosufficienza in azienda è la sua priorità assoluta. Ove possibile, la contadina impiega i prodotti dell'orto, del fienile, degli alberi e degli animali e li propone agli ospiti nell'osteria del maso. Il suo "cuore culinario" batte per piatti antichi come la "Saure Suppe" con trippa, il "Muas" o lo "Schwarzplentener Riebl". Semplici piatti contadini che saziano una famiglia anche in tempi difficili, ma che oggi molte persone non riescono a preparare, perché non li conoscono più.

È proprio per questo che Karin Kofler Frei, qualche anno fa, ha convinto il marito a introdurre nel maso dei maiali ruspanti: "l'allevamento dei maiali può non essere sempre redditizio dal punto di vista economico, ma per me è comunque importante allevare gli animali per uso personale. È una grande fortuna, anche se purtroppo non è scontato sapere da dove provengano gli ingredienti del nostro cibo".

Ciò che la contadina non è in grado di produrre internamente al maso viene acquistato presso le aziende agricole vicine. Questo anche per premiare il coraggio di quei contadini che fanno vendita diretta dei loro prodotti, come spiega Karin: "si fa un gran parlare del lavoro di noi contadini, anche se molti poi non sanno quali siano i compiti fondamentali di un agricoltore. Molti dimenticano anche che un'azienda agricola è una piccola impresa che deve essere gestita con cuore e mente. Conservare il vecchio e allo stesso tempo investire nel nuovo per svolgere i lavori a venire, nel rispetto delle regole, è una grande sfida finanziaria che bisogna saper affrontare. Anche l'approvvigionamento dei prodotti da contadini locali è un segno di rispetto per il nostro lavoro".

“per me essere una contadina ha molto a che fare con la libertà...”

Ma come si fa a diventare contadini se non si vive questa dimensione di vita fin da piccoli? Bisogna impegnarsi nei rispettivi compiti in un processo di crescita, di apprendimento e sperimentazione costanti. Ma soprattutto è necessario un investimento a tutto tondo nel luogo e nella sua storia, spiega Karin Kofler Frei: "un maso deve essere curato e mantenuto e richiede di sacrificare molto tempo libero. Ma questo è anche ciò che fa la moglie di un contadino: non esita a metterci il cuore e l'anima, anche quando significa porre in secondo piano le proprie esigenze".

en ABSTRACT

A visit with Karin Kofler Frei, South Tyrol's Farmer of the Year 2023

"Bauer am Stein", which lies just above the village of Völlan with its 1,200 residents, is an idyllic place. This is where Karin Kofler Frei, South Tyrol's Farmer of the Year 2023, lives and works. Having originally trained as a nursery teacher, Kofler Frei's journey to farming began two decades ago when love brought her to the "Bauer am Stein". Embracing the holistic essence of nature, she has become a dedicated farmer and chef, continuing the legacy of the "Hofschank" farmhouse restaurant established by her mother-in-law. In the kitchen, Karin Kofler Frei has turned her passion into a profession, cooking traditional farmhouse dishes that many people can no longer prepare today. Self-sufficiency on the farm is her top priority. Wherever possible, Karin Kofler Frei uses produce from her garden and barn. What her own farm cannot supply, she sources from neighbouring farms. "People talk a lot about the work we farmers do, but many people don't realise what it means to run a farm. Buying produce from local farmers is also a sign of respect for our work." Although being a farmer is hard work, it also has a lot to do with freedom, she says. The freedom to decide for herself how to arrange her day and carry out her work, but also the freedom of being financially independent – aspects that have always been very important to her.



Gaël Bassetto

Eating our way through the mountains:
Our culinary (and family) highlights around Lana

I've always believed that the best way to discover a region is through its gastronomy. The food of a place shows you how local products are made and how life is organised around it. It also shows you how the land is cultivated and how that, in turn, shapes local traditions and recipes.

Lana is full of culinary excellence, so it's hard to pick just a few highlights. I didn't expect to fall in love with its wine the way I did, for instance. Take the excellent wine producer **Haidenhof**. The setting alone is worth a visit: a gorgeous vineyard overlooking **Lebenberg Castle** with incredible valley views. Haidenhof tells the story of a passionate family with a tradition of wine production going back three centuries. Its wines are sometimes delicate, sometimes stronger, but they always have that subtlety of taste and aroma that characterises great wines. The vineyard's Osteria, which also overlooks the valley, is the perfect setting to taste them. In spring and summer, opt for the outdoor terrace with breathtaking views, and order the mouth-watering "Knödel" bread dumplings.

Another place we loved was the **Kränzelhof**, where you can taste amazing wines AND explore a garden full of artwork. Franz and Stephanie von Pfeil, the owners of the vineyard, wanted to

offer something different to their visitors. The result is seven experiential gardens named after the great human emotions. The works of art are both gorgeous and fun to play with (especially the labyrinth in the centre) – making it the perfect family activity to enjoy while acquainting yourself with a product of excellence.

If you happen to be in Lana in April, another unmissable celebration is the "**Local Farm Delights**" event. For a whole day, South Tyrolean food producers gather in the centre of Lana to present their delicious products. Christmas is another perfect time to discover Lana's gastronomy, with celebrations such as the **Sterntaler Christmas Market** with its food stands. And for a perfect winter dinner, visit **La Fucina**, the cosy design restaurant of the Schwarzschnied Hotel. Chef Andreas Pircher will spoil you with delicious slow-food cuisine – with vegan options available.

After all that good food, perfect kids activities include walking along the **water channel trail** in **Marling** to see the apple orchards in full bloom in spring or exploring the more than 500 orchid species at **Raffeiner Orchid World**. And in winter, you will burn off all those calories while skiing. With all that, we cannot wait to come back!



Gaël Bassetto is a half-Belgian, half-Italian blogger and content creator. On his blog, *La Tavola di Gaël*, he tells the story of authentic Italian places through seasonal and local recipes and family travel guides. "Slow food and slow travel" is his philosophy, which he shares with his whole family. Find out more at [@latavoladigael](#) (Instagram) and [latavoladigael.com](#).

Süß und besser! Dolce è meglio!

Urlaub heißt, Zeit zu haben, für die kleinen Schätze des Lebens. Wir entspannen, genießen und probieren vielleicht auch einmal etwas Neues: ein Stück Kuchen zur Zeitungsektüre, zwei Kugeln Eis zur Abkühlung, ein Dessert, so schön wie ein Kunstwerk. – Ins Museum gehen wir heute nicht mehr und ohh! – wie süß und schmackhaft ist doch das Leben in Lana und Umgebung ... Essere in vacanza significa anche potersi prendere il tempo per godere dei piccoli ma preziosi piaceri della vita. Vuol dire che ci si può finalmente rilassare, gustando e sperimentando qualche nuova prelibatezza: una fetta di torta mentre leggiamo il giornale, due palline di gelato per rinfrescarci, un dessert bello come un'opera d'arte. Oggi niente musei, ma alla scoperta di altre "opere d'arte" che dimostrano quanto può essere dolce e golosa la vita a Lana e dintorni...

Emotionen süß verpackt Emozioni preparate con dolcezza

Viel Liebe packt der junge Pâtissier Dominik Amort in seine süßen Kreationen: Die sind nämlich nicht nur wirklich gut und vielseitig, sondern auch wunderschön.

Il giovane pasticcere Dominik Amort mette tanto amore nelle sue dolci creazioni: non solo sono una diversa dall'altra e tutte buonissime, ma anche molto belle.

Pâtisserie D'Amor
Gampenstraße 3 Via delle Palade
Tscherms / Cermes
patisserie-damor.it



Rund ums Jahr Prelibatezze tutto l'anno

Faschingskrapfen im Winter, Osterhasen im Frühjahr, Kastanienherzen im Herbst. Und im Sommer kommen viele auch von weit her angereist für ein, zwei oder auch drei Kugeln von Sonias wirklich fabelhaftem Eis.

"Krapfen" di Carnevale in inverno, coniglietti pasquali in primavera, cuori di castagne in autunno. E in estate, molti clienti arrivano da lontano per una, due o anche tre palline del favoloso gelato di Sonia.

Konditorei Sonia
Romstraße 93 Via Roma
Burgstall / Postal
facebook.com/konditoreisonia



Immer in Reichweite Sempre a portata di mano

Seit über 130 Jahren liegt das Backhandwerk der Familie Schmidt im Blut: An fünf Standorten in Lana, Tscherms und Sinigo gibt es bei Schmiedl so ziemlich alles, was das brotliebende Herz begehrt ...

La famiglia Schmidt, il mestiere del panettiere ce l'ha nel sangue da oltre 130 anni: nelle cinque sedi di Lana, Cermes e Sinigo, Schmiedl offre praticamente tutto ciò per cui batte il cuore degli amanti del pane...

Schmiedl
Maria-Hilf-Straße 12 Via Madonna del Suffragio
Lana
schmiedl.info



Frühstückstipp Una buona colazione

Carmen serviert vormittags in ihrem Gartencafé im Runstnerhof duftende Kuchen, frische Säfte, Brötchen, Aufstriche und alles, was es sonst noch für einen fabelhaften Brunch braucht. Al mattino, Carmen serve torte fragranti, succhi di frutta freschi, panini, creme spalmabili e tutto il meglio per un favoloso brunch nel giardino del suo café Runstnerhof.

Runstnerhof Café
Runstner Weg 1 Via Runstner
Gargazon / Gargazzone
runstnerhofcafe.com



Neue Rezepte aus Großmutter's Küche Cucina della nonna e nuove ricette

Torten, Kuchen, Pralinen, Teegebäck, Eis und anderes mehr: In der Konditorei Sader versteht man sich auf die schmackhafte Veredelung von traditionellen Rezepturen mit aktuellen Trends. Torte, pasticcini, cioccolatini, biscotti da tè, gelato e molto altro ancora: la pasticceria Sader è specializzata in ricette tradizionali, golose e raffinate, elaborate secondo le nuove tendenze.

Konditorei Sader
Andreas-Hofer-Straße 9 Via
Andreas Hofer
Lana
konditorei-sader.it

Did you know...?

Aufgrund des hohen Wasserbedarfs der Marmeladefabrik Zuegg wurden schon früh beträchtlich größere Trinkwasserleitungen als üblich verlegt. Noch heute profitiert Lana davon und genießt einen höheren Wasserdruck sowie eine effizientere Verteilung durch das langgezogene Dorf.

Il biotopo Valsura di Lana si estende per 32 ettari e offre rifugio a oltre 230 specie di uccelli.

Im Jahr 2017 wurde in Südtirol die mobile, stressfreie Schlachtung legalisiert, initiiert von Alexander Holzner, Dorfmetzger in Lana.

Since 2010, Gargazon has been home to one of the few natural swimming ponds in South Tyrol.

LanaArt, LanaPhil, LanaLive, Lana meets Jazz e molto altro ancora - anche nel 2024 Lana continuerà a offrire, nel corso dell'intero anno, una grande varietà di eventi culturali di alto livello.

The Church of St. Margareth is part of the Alpine Road of Romanesque Art, a cross-border, digitalised project between the canton of Grisons and the western part of South Tyrol. It features mythical creatures, mermaids, centaurs and column-eating demons and provides insights into the early Middle Ages.

Nel parco "Orchideenwelt Raffeiner" a Gargazzone prosperano ben 500 specie diverse di orchidee.

Südtirols erste elektrische Straßenbahn verkehrte ab 1906 zwischen Lana und Meran.

Two companies in Lana – Gruber and Spechtenhauser – still practise the old craft of bookbinding.

Agenda 2024

apr–dec

LANANTIQUA-FESTIVAL
lanaregion.it/lanantiqua

may–oct

**WILDKRÄUTER UND
HEILPFLANZENWISSEN
ERBE SELVATICHE E CONOSCENZA
DELLE PIANTE MEDICINALI**
wildkraeuter.bz.it

BIKETRANSFER
LANA - VÖLLAN - TISENS - GAMPENPASS
LANA - FOIANA - TESIMO - PASSO PALADE
lanaregion.it/bikeshuttle

apr

**01–30 LANA BLÜHT
LANA IN FIORE**

lanablueht.it
lanainfiore.it

**01–30 WILDKRÄUTERKUCHL
ERBE SELVATICHE
IN CUCINA**

lanablueht.it/kulinarik
lanainfiore.it/gastronomia

06

**BÄUERLICHE GENUSSMEILE
I SAPORI DEL MASO**

lanablueht.it/genussmeile
lanainfiore.it/saporidelmaso

13

**APFELBLÜTEN
GOLFTURNIER
TORNEO DI GOLF
AI MELI IN FIORE**

lanablueht.it/golf
lanainfiore.it/golf

21

**BLÜTENHÖFEFEST
FESTA DEI MASI IN FIORE**

lanablueht.it/hoefefest
lanainfiore.it/festadeimasi

27

**METAMORPHOSE
METAMORFOSE
VERNISSAGE**

lanablueht.it
lanainfiore.it

may

24–31 LANALIVE

lanalive.it

jun

01–02 LANALIVE

lanalive.it

11–16 LANA MEETS JAZZ

sweetalps.com

27

**LANA23
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA**

lana23.it

Alle Events:

Tutti gli eventi:

lanaevent.it

All Events:

Agenda 2024

jul

01–31 KINDERSOMMER
ESTATE PER BAMBINI

kindersommer.it
estateperbambini.it

4–25 LANA23
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA

lana23.it

5–30 FREILICHTSPIELE

freilichtspiele.lana.eu

aug

01–15 LANA23
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA

lana23.it

01–31 KINDERSOMMER
ESTATE PER BAMBINI

kindersommer.it
estateperbambini.it

sep

01 PAWIGL BROTZEIT
PAVICOLO STORIE DI PANE

lanaregion.it/brot
lanaregion.it/pane

oct

20 KESCHTNFEST IN VÖLLAN
FESTA DELLA CASTAGNA
A FOIANA

keschtnriggl.it

20–31 KASTANIENTAGE
KESCHTNRIGGL
GIORNATE DELLE CASTAGNE

keschtnriggl.it

nov

01–03 KASTANIENTAGE
KESCHTNRIGGL
GIORNATE DELLE CASTAGNE

keschtnriggl.it

29–30 STERNALER
WEIHNACHTSMARKT
MERCATINO POLVERE DI STELLE

weihnachteninlana.it
natalealana.it

dec

01–31 STERNALER
WEIHNACHTSMARKT
MERCATINO POLVERE DI STELLE

weihnachteninlana.it
natalealana.it

05 KRAMPUSUMZUG IN LANA
SFILATA DEI "KRAMPUS"

hoellenschluchtkrampus.it

*Änderungen vorbehalten.
Agenda soggetta a modifiche.
Calendar subject to change.*

Impressum

Herausgeber/Editore/Publisher

Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione Turistica Lana e dintorni
Tourist office Lana and environs
Via Andreas-Hofer-Straße 9/1, 39011 Lana
+39 0473 561770
lanaregion.it
info@lanaregion.it

Verantwortliche Redakteurin/Direttrice responsabile/Editor-in-chief

Kunigunde Weissenegger

Konzept & Creative Direction/Concetto & direzione creativa/Concept & creative direction

franzLAB: Anna Quinz, Kunigunde Weissenegger

Redaktionsleitung/Direzione editoriale/Editorial management

franzLAB: Maria Oberrauch

Redaktion/Redazione/Editorial team

Anna Quinz, Kunigunde Weissenegger,
Maria Oberrauch, Maria Quinz, Francesca
Fattinger, Verena Spechtenhauser, Elisa Barison

Art Direction

Philipp Aukenthaler / hype my limbus
& Jennifer Janser

Fotos & Illustrationen/Foto & illustrazioni/Photo & illustrations

Othmar Seehauser, lanaregion.it/Maike Wittreck,
Sabine Gruber, Freepik.com, lanaregion.it/
Franziska Unterholzner, biodiversitylibrary.
org, Drinkfabrik, Kränzelhof, Gaël Bassetto,
Shutterstock/kryzhov, sirtravelalot, Rawpixel.com,
RomanaMart, Celso Diniz, BGStock72

Druck/Stampa/Print

LanaRepro

Gedruckt auf Apfelpapier/Stampato su cartamela/Printed on apple paper

Auflage/Tiratura/Edition: 6.500

Reg. Trib. Eintrag Gericht BZ

Nr. 59/2020 del/vom 09.01.2020

März/Marzo/March 2024



lanaregion.it



