

GREATTHINGS

FROM...



2025

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

Editorial

- it** La lentezza è un principio fondamentale al quale aspirare. Rallentare il ritmo, prendere tempo e persino permettersi di perderlo, concentrarsi su di sé e su ciò che di bello ci circonda, vivere a pieno ogni attimo: ecco come dovrebbe essere una vera vacanza. Accarezzare un fiore, sentire il profumo del prato, toccare la corteccia ruvida di un albero, assaggiare la neve appena caduta, immergere un piede nell'acqua gelida di un torrente, sorseggiare un buon caffè o un bicchiere di vino, mordere una mela e gustarne il sapore... quante cose, piccole, semplici e bellissime si possono fare, qui a Lana e dintorni, per sentirsi veramente bene e ritrovarsi. Basta così poco, ma regala così tanto. Questo, dunque, il nostro augurio per il futuro: ritrovate il piacere della lentezza e ascoltate il presente. Il vostro tempo qui sarà ancora più bello.
- de** Gemächlichkeit ist ein erstrebenswertes Geschenk an uns selbst. Sich Zeit nehmen, das Tempo drosseln, sich vielleicht sogar in scheinbar Unbedeutendem verlieren, sich selbst und das Schöne rundherum wahrnehmen, jeden Moment in vollen Zügen genießen – das ist Entspannung, echt und aufrichtig. Durch Wiesen streifen, den Duft von Blumen und Gräsern einatmen, die raue Rinde eines Baumes berühren, frisch gefallenen Schnee schmecken, die Füße in eiskaltes Bachwasser tauchen, an einem heißen Kaffee oder einem Glas Wein nippen, in einen Apfel beißen und seinen Geschmack in vollen Zügen genießen – zu sich finden und sich wohl fühlen. All diese kleinen, simplen und charmanten Dinge sind hier in Lana und Umgebung möglich. Es braucht nicht viel, bewirkt aber umso mehr. Wir wünschen Freude an der Langsamkeit und Gespür für die Gegenwart.
- en** Slowness is a fundamental principle to which we should aspire. Slowing down the pace of life, taking time and even allowing yourself to waste it, focusing on yourself and the beauty that surrounds you, living every moment to the full: this is how a real time out should be. Caressing a flower, smelling the scent of the meadow, touching the rough bark of a tree, tasting the freshly fallen snow, dipping a foot in the icy water of a stream, sipping a good coffee or a glass of wine, biting into an apple and really enjoying its flavour... there are so many small, simple and beautiful things you can do here in Lana and the surrounding area to feel truly special and find yourself. It takes so little, but it gives so much. This, then, is what we wish you for the future: rediscover the pleasure of slowness and listen to the present. Your time will be even more beautiful.

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

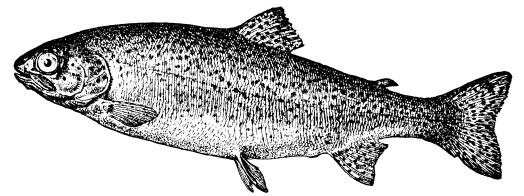
A love letter to nature
Una lettera d'amore alla natura
Liebeserklärung an die Natur



14

Vigiljoch
Monte San Vigilio

Tscherms
Cermes

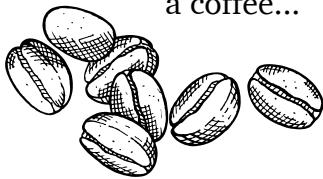


26

Flora & Fauna
Bagliori arcobaleno in fiumi e torrenti
Schillernde Regenbögen in Flüssen und Bächen

Portrait

Auf einen Kaffee ...
Per un caffè... For a coffee...



34

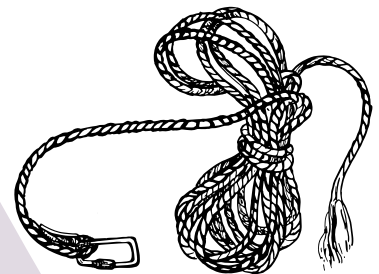
Völlan
Foiana

4

Lana

Interview
Vestire i sogni con stile
Leidenschaft für Stil
Dressing dreams with style

Burgstall
Postal



Through History

Castel Brandis, tra passato e presente



28

Inspired by nature

Klettern am Fels
Rock climbing

Gargazon
Gargazzone

44

Apple Stories 12
Eisblüten einmal anders Fiori di ghiaccio

Outdoors & Indoors 32
Wimmen und Keltern Vendemmia e Pressatura

Interview 46
Christian Klotz, der Double Ironman aus Tscherms

Wine, dine, fine 42
Pasta & Wine

Blogger Tips 50
by Chiara Caprettini

Shopping Tour 52
0 km – Einkaufen am Bauernhof Spesa km 0 al maso

Did you know...? 54

Vestire i sogni con stile Leidenschaft für Stil Dressing dreams with style

Intervista alla stylist Nadia Tschenett Interview mit der Stylistin Nadia Tschenett Interview with stylist Nadia Tschenett

Silvia M.C. Senette



it

L'incontro con Nadia Tschennett, stylist altoatesina e PR manager, è un viaggio in cui la passione per la moda è il filo che intreccia il legame profondo con le radici familiari e il territorio in cui è cresciuta. Nadia, che da qualche tempo vive a Lana dopo anni passati all'estero, ci accoglie nel suo mondo con la serenità e la pienezza di chi ha trasformato la sua passione in una professione ai più alti livelli su scala internazionale, per poi ricollocare il suo sogno in una nuova prospettiva una volta rientrata a casa. La sua storia inizia da patinate riviste di moda, sfogliate con la curiosità e con gli occhi di una bambina, e si evolve in un percorso che abbraccia moda, marketing, editoria e brand del lusso. Con la grazia di chi ha saputo trovare un nuovo equilibrio tra carriera e vita personale, Nadia ci accompagna dietro le quinte del suo lavoro, rivelando aneddoti familiari, scelte professionali non sempre semplici e un'attenzione profonda ai dettagli.

Nadia, qual è il tuo primo ricordo legato alla moda?

È molto nitido nonostante fossi piccolissima. Avrò avuto sette anni, quando ho visto in edicola una copertina di Vogue che ritraeva étoile in abiti haute couture. Facevo danza classica e quella visione mi abbagliò. Ricordo di aver pensato: voglio fare questo, dietro le quinte. Da questo primo spunto è nato un amore bruciante, alimentato sfogliando le riviste. Ancora oggi conservo quella copia di Vogue.

Come si è evoluta questa passione nel tempo?

Ho avuto la fortuna di essere circondata dalla bellezza fin da bambina. Mia mamma è sempre stata una donna di un'eleganza innata, sempre impeccabile nei suoi tailleur, con le sue scarpe col tacco e il rossetto rosso. La guardavo mentre si truccava, provavo i suoi abiti e mi divertivo a indossare i suoi profumi. Sono cresciuta nell'albergo dei miei genitori a Tirolo, e nell'edicola piena di riviste dall'altro lato della strada le altre bambine compravano *Topolino*, io chiedevo *Elle* e *Vogue*. Come complice avevo mia sorella Doris, che oggi vive a Parigi e ha lavorato per *Dior*, mentre Astrid, di 9 anni maggiore di me, vive a Vienna e non ha mai subito il fascino della moda, fare shopping per lei è una tragedia.

Com'è iniziato il tuo percorso professionale?

Seguendo il consiglio dei miei genitori ho studiato economia e commercio a Vienna, tralasciando inizialmente la passione per la moda. Dopo la laurea, però, ho ottenuto un tirocinio nella redazione di *Elle Germania*, a Monaco. È stato il mio ingresso in questo mondo a livello professionale: seguivo beauty e lifestyle. Poi, finalmente, il debutto nella moda per nove anni nel settore delle PR, collaborando prima con un'agenzia che rappresentava brand come *Versace*, *Prada*, *Miu Miu*, *Jil Sander* e *Burberry* e poi con una seconda agenzia che curava l'immagine di *Hugo Boss*, *Santoni* e *Agent Provocateur*, ma anche *Dimitri*, uno stilista e designer greco-altoatesino: ormai è famoso, ma l'ho portato io a Monaco.

Un mondo competitivo e frenetico...

Sì, è un ambiente estremamente dinamico e l'ho sempre trovato stimolante. Seguivo la comunicazione di top brand in Germania, Austria e Svizzera, gestivo un team di sette persone e organizzavo sfilate ed eventi elaborando strategie di comunicazione. Questo mi ha permesso di sviluppare una visione strategica, ma anche di mantenere vivo il mio amore per i dettagli e la creatività.

Quando si è profilato il ritorno in Alto Adige?

Nel dicembre 2014, a 37 anni, mi sono trasferita a Lana con mio marito: un passo importante che ha segnato una svolta. Sono diventata mamma e ho trovato un equilibrio che onestamente prima non avevo. Continuo a lavorare come freelance con clienti internazionali, ma ora posso gestire il mio tempo e dedicarmi alla mia famiglia. Vivo in Alto Adige, mantenendo rapporti stretti con Monaco e collaborando con marchi come *Allude Cashmere*, *Eliza Weiss* e lavorando come editor per *Elle*. Rientrare è stata una riscoperta: in Alto Adige c'è una creatività incredibile che non avevo mai notato prima.

Che legame hai con Lana e dintorni? Quali i posti che ami frequentare?

Lana occupa un posto speciale nel mio cuore: è il luogo dove ho trascorso gli ultimi dieci anni, da quando è nato mio figlio. È un angolo di tranquillità in cui posso rilassarmi e ritrovare l'equilibrio. Tra i miei posti preferiti c'è senza dubbio Monte San Vigilio, perfetto per una passeggiata rigenerante.

Quali sono i tuoi indirizzi "segreti"?

Mi rilassa curiosare tra gli scaffali del negozio Buchladen Lana, dove hanno una scelta stupenda di libri e giornali, ma anche di timbri e piccoli regali, e amando circondarmi di bellezza e natura faccio spesso tappa al laboratorio Florale Werkstatt. Da Feines, un negozio per bambini con un'ampia scelta di brand sostenibili, trovo cose super carine per mio figlio, mentre a me concedo occhiali da sole di fogge originali e marchi pregiati da Pichler's Optic. Per colazione e brunch il mio indirizzo è la patisserie del 1477 Reichhalter, ma cedo spesso alle creazioni della panetteria artigianale Backificio. Da Hafner faccio il pieno di frutta e verdura; per carne e speck mi rivolgo alla macelleria tradizionale Holzner.

Cosa significa per te essere una mamma e una professionista in un settore così particolare?

Avere un figlio di nove anni e riuscire a realizzarmi nel lavoro senza rinunciare al tempo di cui la mia famiglia ha bisogno è un vero lusso. Ho rifiutato diverse proposte di lavoro che mi avrebbero costretto a trasferirmi di nuovo a Monaco: non me ne pento.

Come vedi l'evoluzione della moda, con l'ascesa dei social media e il tema incalzante della sostenibilità?

Il mondo della moda sta cambiando e mi piace molto la direzione che sta prendendo. Oggi i consumatori sono più consapevoli, cercano prodotti sostenibili e di qualità. Ho visto una crescente attenzione verso marchi artigianali minori che hanno finalmente più spazio per emergere. È una tendenza che amo: lavorare con brand di nicchia è stimolante e dà grande soddisfazione. La moda resta una forma di espressione personale e, in un mondo sempre più fluido e aperto, ognuno può essere libero di raccontare chi è attraverso il proprio stile.

Cosa sogni per il futuro?

Sono felice di dove sono ora, ma la moda è un settore in continua evoluzione, e io con lui. Mi piace pensare che continuerò a lavorare in questo ambito, magari con nuove sfide, esplorando altre forme di creatività come l'interior design o il turismo. Ma una cosa è certa: la moda resterà sempre il mio primo grande amore.



ELLE | November 2017



ELLE | November 2017

de

Die Begegnung mit der Südtiroler Stylistin und PR-Managerin Nadia Tschenett ist geprägt von ihrer Leidenschaft für Mode – sie zieht sich wie ein roter Faden durch ihr Leben und knüpft an ihre tiefe Verbundenheit zu ihrer Familie und zu ihrer Heimat an. Nadia hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht und bewegt sich in der Branche international auf höchstem Niveau. Nach einiger Zeit im Ausland lebt sie nun mit ihrer Familie in Lana. Zurück in der Heimat hat sie ihrem Traum eine neue Richtung gegeben.

Die Geschichte beginnt, wie sie mit neugierigen Kinderaugen Modemagazine verschlingt, und nimmt ihren Lauf und formt sich zu einer erfolgreichen Karriere in den Bereichen Mode, Marketing, Verlagswesen und Luxusmarken. Nadia strahlt Zufriedenheit und Gelassenheit aus, sie hat eine ausgezeichnete Balance zwischen Berufs- und Privatleben gefunden. Charmant und elegant lässt sie hinter die Kulissen ihrer Arbeit blicken, enthüllt kleine Anekdoten, erzählt von nicht immer einfachen, beruflichen Entscheidungen und ihrer tiefen Liebe zum Detail.

Nadia, erinnern Sie sich noch daran, wie Sie das erste Mal mit Mode in Berührung gekommen sind?

Obwohl ich noch sehr klein war, erinnere ich mich noch sehr gut daran: Ich war ungefähr sieben Jahre alt und habe an einem Zeitungskiosk auf dem Titelblatt einer Vogue eine Primaballerina in Haute-Couture-Kleidern entdeckt. Ich tanzte damals selbst klassisches Ballett und war sogleich fasziniert von diesem Anblick. Ich dachte mir: Genau das möchte ich machen – hinter den Kulissen. Und damit war meine Leidenschaft geboren. Die Ausgabe jener Vogue habe ich übrigens heute noch.

Wie hat diese Leidenschaft ihren Lauf genommen?

Ich hatte das große Glück, umgeben von Schönheit und Eleganz aufzuwachsen. Meine Mutter war eine äußerst schicke Frau, stets tadellos angezogen – mit Kostüm, Absätzen und rotem Lippenstift. Ich schaute ihr beim Schminken zu, probierte ihre Kleider an und trug leidenschaftlich gern ihre Parfums. Ich bin im Hotel meiner Eltern in Dorf Tirol aufgewachsen. Am Zeitungskiosk auf der anderen Straßenseite kauften die



anderen Mädchen Mickey-Mouse-Heftchen, ich aber fragte nach *Elle* und *Vogue*. Meine Komplizin war stets meine Schwester Doris, die jetzt in Paris lebt und für *Dior* gearbeitet hat, während meine andere, neun Jahre ältere Schwester in Wien lebt und sich eigentlich nie wirklich für Mode begeistern konnte – für Astrid ist Einkaufen eher eine Last.

Wie hat sich Ihre berufliche Laufbahn entwickelt?

Auf Anraten meiner Eltern habe ich in Wien Wirtschaftswissenschaften studiert und mein Interesse für Mode vorerst einmal beiseitegelegt. Nach dem Studium habe ich allerdings in der Redaktion von *Elle Deutschland* in München im Bereich Beauty & Lifestyle ein Praktikum gemacht. Das war mein beruflicher Einstieg in die Modewelt. Darauf folgten neun Jahre im PR-Bereich, zunächst bei einer Agentur, die große Marken wie *Versace*, *Prada*, *Miu Miu*, *Jil Sander* und *Burberry* vertrat, danach bei einer weiteren Agentur, die für das Image von *Hugo Boss*, *Santoni* und *Agent Provocateur* verantwortlich war, ebenso wie für *Dimitri*, einem griechisch-südtiroler, inzwischen international bekannten Designer und Stylisten, den ich nach München geholt habe.

Eine konkurrenzbetonte und schnellelebige Welt...

Ja, das Umfeld ist extrem dynamisch, ich habe es immer als äußerst anregend empfunden. Ich habe die Kommunikation von Top-Marken in Deutschland, Österreich und der Schweiz betreut, ein siebenköpfiges Team geleitet, Modeschauen und Events organisiert sowie Kommunikationskampagnen entwickelt. So hatte ich die Möglichkeit, strategische Konzeptarbeit zu leisten und gleichzeitig auch meine Liebe zum Detail und zur Kreativität zu bewahren.

Wann haben Sie beschlossen, nach Südtirol zurückzukehren?

Im Dezember 2014, im Alter von 37 Jahren, zog ich mit meinem Mann nach Lana – ein wichtiger Schritt, der einen Wendepunkt bedeutete. Ich bin Mutter geworden und habe eine Ausgeglichenheit gefunden, die ich vorher, ehrlich gesagt, nicht gekannt habe. Ich arbeite weiterhin freiberuflich für internationale Kund*innen, aber jetzt kann ich mir meine Zeit selbst einteilen und mich auch meiner Familie widmen. Ich lebe in Südtirol, pflege enge Beziehungen zu München und arbeite als *Editor* mit Marken wie *Allude Cashmere*, *Eliza Weiss* und *Elle* zusammen. Zurückzukehren war gleichzeitig eine Wiederentdeckung: In Südtirol herrscht eine unglaubliche Kreativität, die ich vorher so nie wahrgenommen hatte.

Was verbindet Sie mit Lana und Umgebung?

Welche Lieblingsorte besuchen Sie?

Lana hat immer einen speziellen Platz in meinem Herzen: Hier habe ich die letzten zehn Jahre, seit der Geburt meines Sohnes, verbracht. Es ist ein Ort der Ruhe, an dem ich mich entspannen und mein Gleichgewicht finden kann. Das Vigilijoch gehört zweifellos zu meinen Lieblingsplätzen – perfekt für einen regenerierenden Spaziergang. Liebend gern stöbere ich im Buchladen Lana mit seiner wunderbaren Auswahl an Büchern und Zeitschriften, DIY-Artikeln und allerlei kleinen Geschenken. Da ich mich umgeben von Schönheit und Natur wohlfühle, schaue ich auch oft in der Floralen Werkstatt vorbei. Im Feines Family Nature Store fasziniert mich die große Auswahl an nachhaltigen Marken, dort finde ich immer supernette Sachen für meinen Sohn – für mich hingegen bei Pichler's Optic eine originelle Markensonnenbrille. Zum Frühstück oder Brunch schaue ich ins 1477 Reichhalter oder gönne mir in

der Handwerksbäckerei Backificio etwas Süßes. Bei Hafner kaufe ich Obst und Gemüse, in der Dorfmetzgerei Holzner Fleisch und Speck.

Was bedeutet es Ihnen, Mutter und Berufstätige in einem so besonderen Bereich zu sein?

Einen neunjährigen Sohn zu haben und mich beruflich verwirklichen zu können, ohne auf Zeit mit der Familie zu verzichten, ist ein echter Luxus. Ich habe mehrere Jobangebote abgelehnt, die mich gezwungen hätten, zurück nach München zu ziehen. Ich bereue es nicht.

Wie sehen Sie die Entwicklungen in der Modewelt mit dem Aufkommen der sozialen Medien und dem drängenden Thema der Nachhaltigkeit?

Die Modewelt ist im Wandel, die Richtung, in die es geht, gefällt mir sehr. Die heutigen Konsument*innen sind bewusster und suchen nach nachhaltigen und hochwertigen Produkten. Ich bemerke auch, dass kleinere Marken, die auf Handwerk setzen, mehr und mehr an Bedeutung und Raum gewinnen. Diesen Trend schätze ich: Mit Nischenmarken zu arbeiten ist äußerst stimulierend und genugtuend. Mode ermöglicht es, die eigene Individualität zu betonen – in einer zunehmend offeneren, fluiden Szene kann sich jede*r frei über den eigenen Stil ausdrücken.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich bin glücklich damit, wo ich jetzt stehe, aber die Modebranche verändert sich ständig und ich mich mit ihr. Mir gefällt die Vorstellung, weiterhin in diesem Bereich zu arbeiten, vielleicht mit neuen Herausforderungen, durch die ich andere Formen der Kreativität wie Innenarchitektur oder Tourismus erkunden kann. Eines ist jedoch sicher: Die Mode wird immer meine erste große Liebe bleiben.



en

My meeting with Nadia Tschenett, a stylist and PR manager from South Tyrol, was a journey through which a passion for fashion was the common thread weaving a solid connection between her family roots and the area in which she grew up. Nadia, who has been living in Lana for some time after years spent abroad, welcomed us into her world with the serenity and contentment of someone who has transformed her passion into a profession at the highest levels and on an international scale, to then relocate her dream in a new perspective once having returned home. Her story began with glossy high-end fashion magazines, browsed with the curiosity and eyes of a child, and then evolved along a path that has embraced fashion, marketing, publishing and luxury brands. With the grace of someone who has been able to find a new balance between career and personal life, Nadia takes us behind the scenes of her work, sharing family anecdotes, revealing professional choices that are often far from easy and a close attention to detail.

Nadia, what is your earliest memory related to fashion?

It is still very clear even though I was very young. I must have been seven years old when I saw a Vogue cover on the newsstand showing ballet stars in haute couture dresses. I was a ballet dancer and that vision dazzled me. I remember thinking: I want to do this, behind the scenes. That initial inspiration ignited a burning passion which has been constantly fuelled by leafing through magazines. I still have that copy of Vogue today.

How did this passion evolve over time?

I have been lucky enough to have been surrounded by elegance and beauty ever since I was a child. My mother has always been a woman of innate elegance, constantly impeccable in her suits, with high heels and red lipstick. I used to watch her while she put on makeup, trying on her clothes and enjoying wearing her perfumes. I grew up in my parents' hotel in Tirol/Tirol, and when the other girls bought Mickey Mouse at the newsstand full of magazines on the other side of the street, I would ask for Elle and Vogue. As a partner in crime I had my sister Doris, who now lives in Paris and has worked for Dior while Astrid, 9 years older than me, lives in Vienna and has never been interested in fashion: shopping for her is a disaster.

How did your professional career begin?

Following my parents' advice, I studied economics and business in Vienna, initially leaving aside my

passion for fashion. However, after graduating I got an internship in Elle Germany's Munich editorial office. It was my entry into the world of fashion on a professional level: I followed beauty and lifestyle. Then, finally I made my debut in fashion followed by nine years in the PR sector, collaborating first with an agency that represented brands such as Versace, Prada, Miu Miu, Jil Sander and Burberry and then with a second agency that was responsible for the image of Hugo Boss, Santoni and Agent Provocateur, but also Dimitri, a Greek-South Tyrolean stylist and designer: he is now famous, but it was me who brought him to Munich.

A competitive and frenetic world...

Yes, it is an extremely dynamic environment and I have always found it stimulating. I followed the communication of top brands in Germany, Austria and Switzerland, I managed a team of seven people and organized fashion shows and events by developing communication strategies. This allowed me to develop a strategic vision, but also to keep my love for details and creativity alive.

When did the return to South Tyrol come about?

In December 2014, at the age of 37, I moved to Lana with my husband in an important step that marked a turning point. I became a mother and found a balance that I honestly hadn't had before. I continue to work as a freelancer with international clients, but now I can manage my time and dedicate myself to my family. I live in South Tyrol, maintaining close ties with Munich and collaborating with brands such as Allude Cashmere, Eliza Weiss and Elle as an editor. Returning was a rediscovery: in South Tyrol there is an incredible creativity that I had never noticed before.



What is your connection with Lana and the surrounding area? What are the places you love to visit?

Lana holds a special place in my heart: it is the place where I have spent the last ten years, since my son was born. It is a corner of tranquillity in which I can relax and find my balance again. One of my favourite places is undoubtedly Mount Vigiljoch, perfect for a regenerating walk. I find it relaxing to browse the shelves of Buchladen Lana, where they have a wonderful selection of books and newspapers, but also DIY articles and small gifts, and as I love to surround myself with beauty and nature I often stop by the Florale Werkstatt. At Feines, a children's shop with a wide selection of sustainable brands, I find super-cute things for my son, while I treat myself to sunglasses in original styles and premium brands at Pichler's Optic. For breakfast and brunch my address is the patisserie at 1477 Reichhalter, but I often succumb to the creations of the artisan bakery Backificio. At Hafner I fill up on fruit and vegetables; for meat and bacon I turn to the traditional butcher's shop Holzner.

What does it mean to you to be a mother and a professional in such a particular sector?

Having a nine-year-old son and being able to fulfill myself in my work without giving up the time my family needs is a real luxury. I have turned down several job offers that would have forced me to move back to Munich: I don't regret it.

How do you see the evolution of fashion, with the rise of social media and the pressing issue of sustainability?

The world of fashion is changing and I really like the direction it is taking. Today consumers are more aware, they are looking for sustainable and quality products. I have seen an increase in attention towards smaller artisan brands that finally have more space to emerge. I love this trend: working with niche brands is stimulating and gives great satisfaction. Fashion remains a form of personal expression and, in an increasingly fluid and open world, everyone can be free to express who they are through their own style.

What do you dream of for the future?

I'm happy with where I am now, but fashion is a constantly evolving sector, and so am I within it. I like to think that I will continue to work in this field, perhaps with new challenges, exploring other forms of creativity such as interior design or tourism. But one thing is certain: fashion will always be my first great love.

Eisblüten einmal anders Fiori di ghiaccio

Geschichten über die paradiesische Frucht:
So wird sie geschützt Antichi segreti, per difendere
dal gelo i preziosi fiori di melo



de Wenn der Frühling kommt, schießt und sprießt die Natur. Auch die für Lana und Umgebung so markanten Apfelblüten zeigen sich in ihrer rosa-weißen Pracht. Geschlossen sind die Knospen ziemlich widerstandsfähig und können Temperaturen von bis zu -4°C standhalten. Die offenen Blüten hingegen sind äußerst kälteempfindlich und sensibel und müssen bei Temperaturen ab 0°C abwärts geschützt werden. In eisigen Frostnächten im Frühling kann deshalb die Ernte in Gefahr sein. Zum Einsatz kommt die Frostschutzberegnung: Die Bäume werden so lang mit feinem Sprühwassernebel besprenkelt, bis das Wasser um die Blüten gefriert und die dadurch entstehende Kristallisationswärme verhindert, dass die Temperatur innerhalb der eisigen Schutzschicht unter 0°C absinkt. So sind Blüten und Blätter sicher vor Frostschäden und erfrieren nicht. Schöner Nebeneffekt der Aktion: Am Morgen nach einer eisigen Frostnacht strahlen und glitzern Millionen Eisblüten in der Sonne. Seltener werden zwischen den Apfelbaumreihen auch Feuertonnen mit Holzpellets oder Frostkerzen aufgestellt, um die Blüten zu wärmen. Diese weisen, sinnvollen Maßnahmen sichern so jedes Jahr die Apfelernte.

it Quando arriva la primavera, la natura rinasce e germoglia. Anche i fiori di melo, così caratteristici per Lana e dintorni, appaiono nel loro splendore rosa e bianco. Quando sono chiusi, i boccioli sono piuttosto resistenti e possono sopportare temperature fino a -4°C . I fiori aperti, al contrario, sono estremamente sensibili al freddo e devono essere protetti dalle temperature inferiori a 0°C : nel cuore delle gelide notti primaverili, il raccolto potrebbe essere in pericolo. Si ricorre così all'irrigazione antigelo: gli alberi vengono irrorati con una fine nebulizzazione di acqua fino a quando quest'ultima si congela intorno ai fiori e il calore di cristallizzazione che ne deriva impedisce che la temperatura all'interno dello strato protettivo ghiacciato scenda al di sotto di 0°C . In questo modo fiori e foglie sono al sicuro e protetti dal pericolo di congelamento. Un piacevole effetto collaterale di questo procedimento: la mattina dopo una gelida notte, è possibile osservare milioni di fiori di ghiaccio che brillano e scintillano al sole. In rari casi, per fornire protezione ai meli, tra i filari vengono installati barili di fuoco o candele antigelo per riscaldare i fiori. Grazie a queste sagge contromisure studiate nel corso del tempo, ogni anno il raccolto dei preziosi frutti è assicurato.



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 Apfelpapier 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.

A love letter to nature Una lettera d'amore alla natura Liebes- erklärung an die Natur

From towering larch and silent spruce forests to kaleidoscopic alpine pastures and mountain peaks: how a simple walk in the woods can restore your mind and benefit your body. Tra imponenti foreste di larici e silenziosi boschi di abeti rossi, tra caleidoscopici pascoli alpini e ardite cime, una semplice passeggiata nel verde può rigenerare la mente e far bene al corpo. Durch feurige Lärchen- und stille Fichtenwälder über Weiden und Almwiesen hinauf auf hohe Berggipfel: So wohl tut ein simpler Waldspaziergang Geist und Körper.

Rachel Wolffe

en Plants have their own presence and personality, each interaction with them grounds me in the moment – it's impossible not to be mindful when you are out collecting fruits or flowers, looking for mushrooms or hunting herbs. You are truly present, focused on the here and now, the shapes of the leaves, the careful way in which each footstep you take is considered, so as not to trample anything or anyone underneath... Searching for a glimmer of silver on the underside of an unfurled tendril, a particular shade of green amongst hundreds; a smooth and tear shaped leaf, or five petals as golden as the sun. Crushing leaves and flowers between thumb and index finger, releasing scents and juices, colours so unexpected. Entering the forest, I encountered a familiar ally: the stinging nettle, *Urtica dioica*. Known for its culinary uses, nettles are packed with nutrients, boasting iron levels comparable to spinach and kale, along with zinc, magnesium, and high protein content. Though often overlooked in summer when the leaves turn tough, the plant remains versatile—its tall stems can be stripped, dried, and twisted into cordage. Nettles also feature in folklore, such as Hans Christian Andersen's *The Wild Swans*, where a princess painfully knits nettle shirts to save her brothers, transformed into swans by an evil stepmother. Today, a beautiful film *The Nettle Dress* by Dylan Howitt follows a textile artist who spends seven years making a dress by hand from the foraged fibres of stinging nettles. This time of year, I collect the seeds to use fresh and green to roll handmade chocolate truffles in, or to dry for use in muesli, breads, cakes and cookies. The seeds are said to be antioxidant, anti-inflammatory, and a stimulant.

Eat your weeds

Summer's offerings are still abundant at altitude, although commonly labelled as weeds, these plants are useful in the kitchen and medicine cabinet. Pineapple weed (*Matricaria discoidea*), is a low-growing plant resembling chamomile without petals, which releases a pineapple scent when crushed. Often unnoticed, it thrives along pathways, its aroma sometimes detected before it's seen. Its flower heads and leaves are versatile—raw in salads, cooked with fruit, made into syrups or teas, or infused in milk for desserts like panna cotta, ideally served with strawberries – preferably wild ones. Next, I encounter common

hogweed (*Heracleum sphondylium*), a surprisingly versatile and nutritious member of the carrot family. At every stage, it offers something: spring's sweet young shoots can be steamed like Greek *horta*, while the florets, dipped in batter, make perfect tempura. The green seeds, with a cardamom-like flavor, shine in cookies or Swedish *kardemummabullar*, while dried seeds add depth to pickling mixes and spice rubs. Once so popular in Russia, hogweed's old name, *borschevnic*, reveals its origins as the key ingredient in borscht—originally a soup made from lacto-fermented hogweed.

Dream deep

Named after the goddess Artemis, mugwort – *Artemisia vulgaris* was a plant sacred to the Druids who used the plant in their *Nine Sacred Herbs*, incorporating it in healing charms and many other spiritual practices. It was integral to the ancient Greek understanding of lunar cycles, fertility, divination, and protection and the Romans similarly revered mugwort, with soldiers and travelers often placing it into their shoes for safety and to ward off exhaustion.

Many indigenous cultures consider mugwort to be a sacred herb that enhances dream experiences and facilitates communication with the spirit world and ancestors. In some indigenous traditions, mugwort is used as a smudging herb to prepare for dreaming or to improve dream recall, I often make an infusion of the plant to aid digestion after dinner, with the hope of having my own Midsummer's dream.

Sunlit remedy

St. John's Wort (*Hypericum perforatum*) is said to ward off fevers, attract love, and protect against fire and evil spirits. Its golden, five-petaled flower has enchanted for thousands of years. The leaves release a red oil when rubbed, which, when steeped in carrier oil, makes a healing remedy for muscle aches, burns, and cuts. On my walk, I came across a meadow carpeted in gold, there's a legend says that if you step on a St. John's Wort plant, you will be stolen away by a faerie horse. I still haven't. But maybe you will.

Guardians of Green Wisdom

A journey around the territory of Lana will greet you not only with a profusion of plants but also of custodians of local herb lore and ancient knowledge.

At *Roachhof* in Völlan/Foiana, lives **Thea Holzner Frei**, a certified herbal expert with FNL training (FNL stands for *Freunde naturgemäßer Lebensweise – Friends of a Natural Lifestyle*). During a guided tour through her home, herb garden and the chestnut grove, visitors can learn about a number of cultivated plants and medicinal herbs, as well as their uses in both cooking and traditional folk medicine. In the subsequent workshop, participants have the opportunity to create their own products, such as spreads, tinctures, salves or herbal salts. The experience finishes with a tasting, featuring a herbal-flower drink, homemade bread and spreads. One of Thea's favorite herbs is lemon balm, which thrives in many gardens but is rarely found in the wild. It can be used for herbal teas or tinctures, blended with other herbs for refreshing summer drinks, and added to salads or desserts.

At *Wieserhof* in Pawigl/Pavicolo, **Hildegard Winkler** tends a garden of many herbs, where a sensory path winds to the forest's edge, inviting visitors to see, smell, and feel nature's bounty. Among her favourites is sage. The aromatic herb comes in both cultivated and wild varieties, and both are used for combating tiredness and exhaustion and for sore throats when gargled as a tea because sage contains many tannins. Hildegard also advocates using sage incense for clearing negative energies.

During the *Lana in Bloom* festival **Anni Pircher** invites you to embark on an enchanting herbal discovery tour, complemented by the culinary

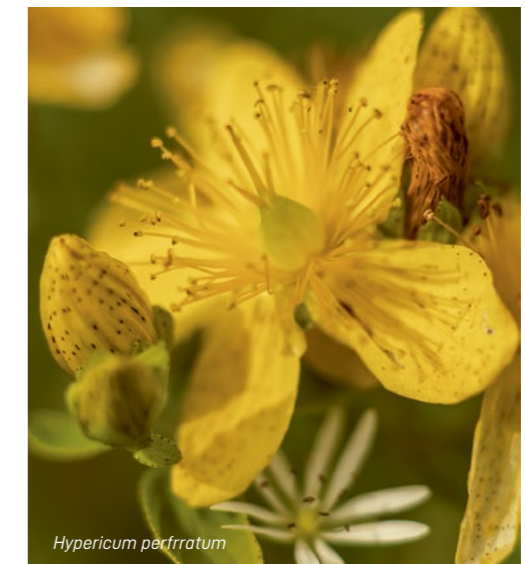
talents of chef Christian Pircher, who crafts exquisite dishes featuring fresh herbs and flowers, turning each meal into a delightful celebration of nature's bounty.

Safe and sustainable foraging

In some Native languages the term for plants translates to those who take care of us. We have to also take care of these plant allies too. Here are some tips on sustainable foraging.

1. Take only what you need. Collect small quantities and leave plenty behind for animals and other foragers.
2. Eat your weeds. Harvesting abundant or invasive plants is a win-win for nature crafting and environmental conservation.
3. Respect rules and permissions. Avoid collecting from national parks or private property without consent.
4. Be aware of where you collect. Urban foraging has become popular, but it comes with its own set of considerations. Avoid areas with intensive farming or that exposed to other pollutants including popular dog walking areas.

All plants mentioned in this article are abundant and heavily researched but please consult a physician before using plants as medicine and pay special attention to using plants when pregnant.



Hypericum perforatum



Myosotis alpestris



Fomitopsis pinicola



Artemisia vulgaris



Achillea millefolium

it Le piante possiedono una presenza e una personalità uniche e ogni interazione con loro mi fa sentire presente nel momento: è infatti impossibile non prestare attenzione quando si raccolgono frutti o fiori, si cercano funghi o erbe. Si è veramente presenti, concentrati sul qui e ora, sulle forme delle foglie, attenti a non calpestare niente... Si cerca un barlume argenteo nella parte inferiore di un tralcio, una particolare tonalità di verde tra centinaia; una foglia liscia e a forma di lacrima, o cinque petali dorati come il sole. Schiacciando delicatamente foglie e fiori tra pollice e indice si liberano profumi e succhi e si rivelano colori inaspettati.

Appena entrata nel bosco, ho subito incontrato una familiare amica: l'ortica, *Urtica dioica*. Nota per i suoi molteplici usi culinari, questa pianta è una vera miniera di sostanze nutritive, con livelli di ferro paragonabili a quelli di spinaci e cavoli, oltre a zinco, magnesio e un contenuto sorprendentemente alto di proteine. Sebbene venga spesso trascurata in estate, quando le sue foglie induriscono, l'ortica non perde la sua versatilità: i suoi lunghi steli possono essere raccolti, essiccati e intrecciati in corde robuste. L'ortica è anche profondamente radicata nel folklore. Un esempio suggestivo è il racconto *Cigni selvatici* di Hans Christian Andersen, dove una principessa, nonostante il dolore, tesse camicie di ortica per liberare i suoi fratelli da un incantesimo inflitto da una crudele matrigna, che li ha trasformati in cigni. *The Nettle Dress* di Dylan Howitt, invece, è un film straordinario che racconta la storia dell'artista tessile Allan Brown che dedica sette anni alla creazione di un abito interamente realizzato a mano, utilizzando le fibre delle ortiche. In estate, raccolgo i semi di ortica, preziosi e versatili. Li uso freschi e verdi per ricoprire tartufi di cioccolato fatti a mano, oppure li secco per arricchire müsli, pane, torte e biscotti. Si dice che abbiano proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e stimolanti.

Mangiare le "erbacce"

Le offerte estive in alta quota sono ancora abbondanti, e nonostante siano spesso etichettate come "erbacce", molte di queste piante sono in realtà preziose in cucina e nell'armadietto dei medicinali. L'erba ananas (*Matricaria discoidea*), è una pianta dal portamento basso che somiglia alla camomilla, ma senza i petali, e che emana un profumo di ananas quando viene schiacciata. Sebbene spesso passi inosservata, questa pianta

prospera lungo i sentieri, e il suo aroma inconfondibile è spesso percepito ancor prima di vederla. I suoi capolini e le sue foglie sono incredibilmente versatili: possono essere consumati crudi nelle insalate, cotti con la frutta, trasformati in sciroppi o tè, o infusi nel latte per creare dessert come la panna cotta, perfetta se accompagnata da fragoline di bosco.

Proseguo il mio pellegrinaggio boschivo e incontro il panace, o *Heracleum sphondylium*, un membro sorprendentemente versatile e nutriente della famiglia delle carote. Questa pianta offre qualcosa in ogni fase del suo ciclo di vita: i giovani germogli primaverili, per esempio, possono essere cotti al vapore come *l'horta greca*, mentre le cimette sono deliziose immerse nella pastella e fritte, perfette per una tempura.

I semi verdi, con il loro aroma che ricorda il cardamomo, sono un'aggiunta unica a dolci come biscotti o i tradizionali *kardemumabullar* svedesi. Una volta essiccati, i semi sprigionano un sapore intenso che arricchisce miscele di spezie e preparazioni per sottaceti. Un tempo molto popolare in Russia, l'antico nome panace, borschevnic, rivela le sue origini come ingrediente chiave del *borscht*, una zuppa tradizionale a base di panace lattefermentato.

Sogni d'oro

Chiamata così in onore della dea Artemide, *Artemisia vulgaris* era considerata una pianta sacra dai Druidi, che la includevano nelle loro Nove Erbe Sacre per pratiche di guarigione e rituali spirituali. Simbolo di connessione tra il mondo naturale e il divino, l'artemisia era profondamente radicata nell'antica concezione greca dei cicli lunari, della fertilità, della divinazione e della protezione.

Anche i Romani la veneravano: i soldati e i viaggiatori la inserivano spesso nelle loro scarpe, convinti che potesse proteggerli durante i lunghi percorsi, scongiurando stanchezza e pericoli. In molte culture indigene, l'artemisia è venerata come un'erba sacra, capace di intensificare l'esperienza onirica e di facilitare la comunicazione con il mondo degli spiriti e degli antenati. Alcune tradizioni la impiegano come erba per prepararsi al sogno o migliorare la capacità di ricordare ciò che si è vissuto nel sonno. Spesso preparo un infuso di questa pianta per favorire la digestione dopo cena, con la speranza di perdermi per un po' nel mio sogno di mezza estate.

Rimedio al sole

Si dice che l'iperico (*Hypericum perforatum*) abbia il potere di scacciare le febbri, attirare l'amore e proteggere dal fuoco e dagli spiriti maligni. Con il suo fiore dorato a cinque petali, questa pianta ha affascinato l'umanità per millenni. Le sue foglie, quando strofinate, rilasciano un olio rosso intenso che, macerato in un olio vettore, diventa un rimedio naturale per lenire dolori muscolari, curare ustioni e tagli. Durante la mia passeggiata, ho trovato un prato ricoperto d'oro. Una leggenda racconta che, calpestando una pianta di iperico, si venga rapiti da un cavallo fatato. A me non è ancora successo. Forse accadrà a te.

Custodi della saggezza verde

Un viaggio nel territorio di Lana non offre solo una profusione di erbe, fiori e piante, ma anche l'incontro con i custodi delle tradizioni erboristiche locali e delle antiche conoscenze. Al *Roachhof* di Foiana, vive **Thea Holzner Frei**, un'esperta di erbe con formazione FNL. FNL sta per *Freunde naturgemäßer Lebensweise, Amici dello Stile di Vita Naturale*. Durante una visita guidata nel giardino di casa e nel castagneto, i visitatori interessati potranno conoscere le diverse piante coltivate, le erbe medicinali e i loro possibili impieghi in cucina e nella medicina popolare. Il workshop successivo offre l'opportunità di realizzare personalmente prodotti come creme, tinture, unguenti o sale alle erbe, e di gustare una bevanda di benvenuto ai fiori di erbe, pane fatto in casa e creme spalmabili. Tra le erbe preferite da Thea c'è la melissa, che cresce in molti giardini ma si trova raramente allo stato selvatico: può



Urtica dioica

essere utilizzata per tisane o tinture, miscelata con altre erbe per bevande verdi estive e come aggiunta a insalate o dessert.

Al *Wieserhof* di Pavicolo, **Hildegard Winkler** cura un giardino con tante erbe aromatiche. Un percorso sensoriale si snoda ai margini del bosco, invitando i visitatori a vedere, annusare e toccare la ricchezza della natura. Tra le sue erbe preferite c'è la salvia, disponibile in varietà coltivate e selvatiche. Utilizzata contro la stanchezza e la fatica, la salvia è anche efficace per il mal di gola se usata come tè per gargarismi, grazie all'alto contenuto di tannini. Hildegard consiglia inoltre l'uso dell'incenso di salvia per eliminare le energie negative.

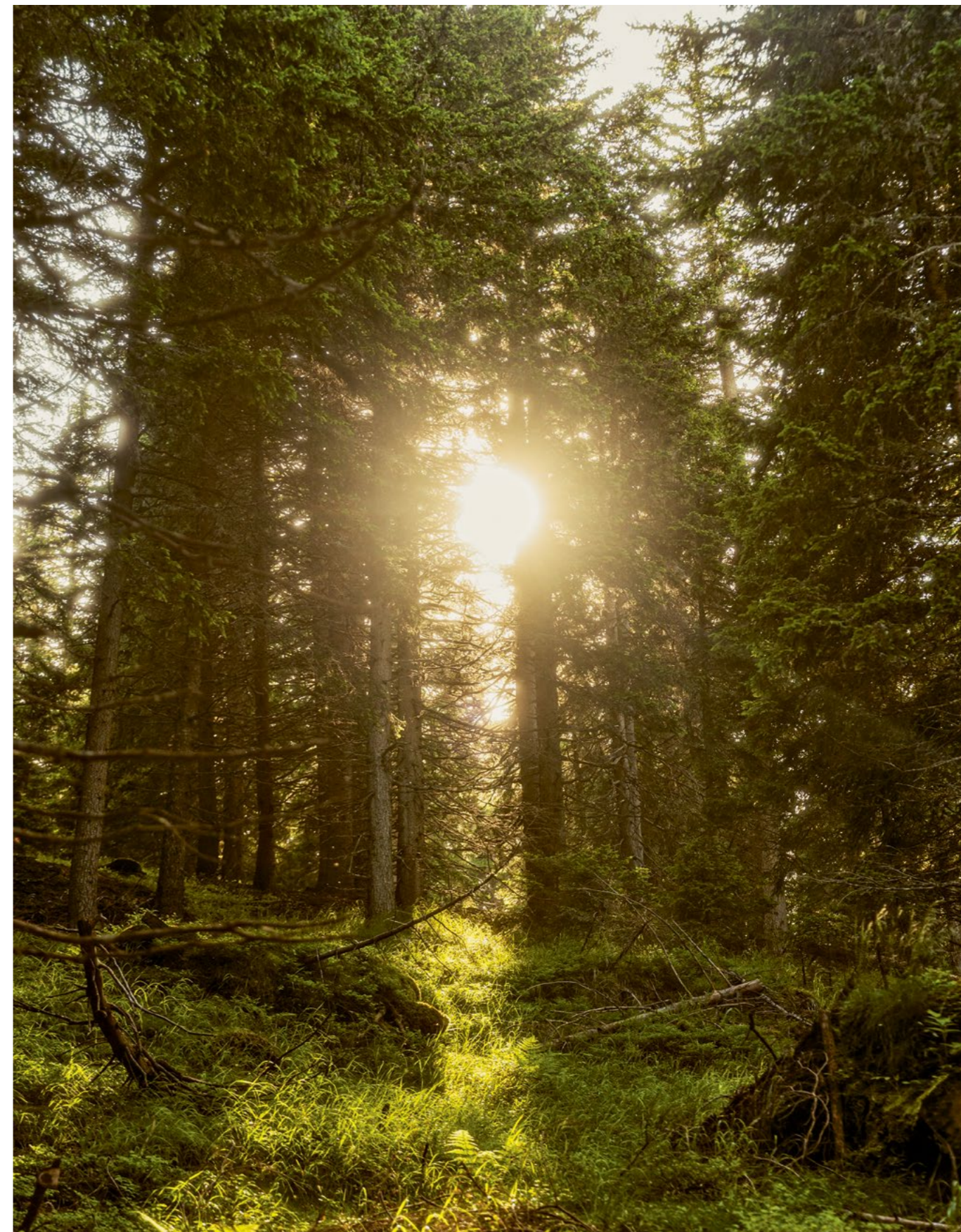
Durante il festival primaverile *Lana in fiore*, **Anni Pircher** invita a intraprendere un incantevole tour alla scoperta delle erbe nel pittoresco villaggio di Foiana. Queste esperienze coinvolgenti sono occasionalmente completate dal talento culinario dello chef Christian Pircher, che nel suo ristorante *Kirchsteiger* elabora piatti squisiti a base di erbe e fiori freschi, trasformando ogni pasto in una deliziosa celebrazione delle ricchezze della natura.

Andar per erbe sicuro e sostenibile

In alcune lingue native il termine "piante" si traduce con "coloro che si prendono cura di noi". Anche noi dobbiamo prenderci cura di queste nostre verdi alleate. Ecco alcuni consigli per un "foraging" attento e sostenibile.

1. *Prendete solo ciò che vi serve. Raccogliete piccole quantità e lasciatene in abbondanza per gli animali e gli altri foraggiatori.*
2. *Mangiate le erbacce. Raccogliere le piante abbondanti o invasive è un vantaggio per la natura e la conservazione dell'ambiente.*
3. *Rispettate le regole e le autorizzazioni. Evitate di raccogliere nei parchi nazionali o nelle proprietà private senza permesso.*
4. *Siate consapevoli del luogo in cui raccogliete. Il "foraging" urbano è diventato popolare, ma comporta una serie di considerazioni. Evitate le aree coltivate in modo intensivo o esposte a sostanze inquinanti, come le aree sgambamento per cani.*

Tutte le piante e le erbe citate in questo articolo sono abbondanti e ampiamente studiate; tuttavia, vi invitiamo a consultare un medico prima di usarle come medicinali e a prestare particolare attenzione al loro uso in gravidanza. E ricordate sempre: Raccogliete solo ciò che conoscete!



de Pflanzen haben eine ganz spezielle Ausstrahlung und Wirkung, die Begegnung mit ihnen erdet mich – es fällt schwer, unaufmerksam zu sein, wenn man unterwegs ist auf der Suche nach Beeren oder Blumen, Pilzen oder Kräutern. Behutsam und konzentriert wandere ich durch die Natur, setze vorsichtig Schritt vor Schritt, Blattformen und Pflanzenstrukturen beobachtend, auf der Suche nach einem silbernen Schimmern auf der Unterseite einer Ranke, nach dem einen ganz bestimmten Grünton, nach einem glatten, tränenförmigen Blatt oder einer fünfblättrigen Blüte, golden wie die Sonne. Wenn man dann Blätter und Blüten sanft zwischen Daumen und Zeigefinger zerreibt, werden unerwartet Düfte, Säfte und Farben frei.

Sowie ich den Wald betreten hatte, entdeckte ich eine vertraute Freundin: die Große Brennnessel, *Urtica dioica*. Diese für ihre zahlreichen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten bekannte Pflanze ist eine wahre Fundgrube an Nährstoffen, vergleichbar eisenhaltig wie Spinat und Grünkohl, reich an Zink, Magnesium und überraschend vielen Proteinen. Obwohl sie im Sommer oft weniger beachtet wird, weil ihre Blätter zäh werden, bleibt sie dennoch vielseitig verwendbar: Die langen Stängel kann man schälen, trocknen und zu soliden Seilen flechten. Die Brennnessel ist auch Protagonistin einiger Erzählungen, etwa in Hans Christian Andersens Märchen *Die wilden Schwäne*, in dem eine Prinzessin aus Brennnesseln Hemden webt, um ihre in Schwäne verwandelten Brüder von einem Zauber zu befreien. Der Film *The Nettle Dress* von Dylan Howitt hingegen erzählt die außergewöhnliche Geschichte des Textilkünstlers Allan Brown, der über sieben Jahre in Handarbeit ein Kleid ausschließlich aus Brennnesselfasern herstellt.

Brennnesselsamen sammle ich ebenfalls im Sommer: In den frischen wälze ich handgemachte Schokoladentrüffel, getrocknet verwende ich sie für Müsli, Brot, Kuchen und Kekse. Die Samen sollen eine antioxidative, entzündungshemmende und stimulierende Wirkung haben.

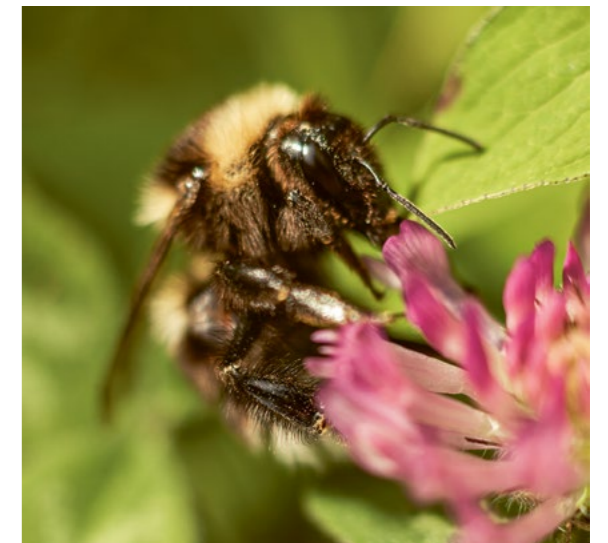
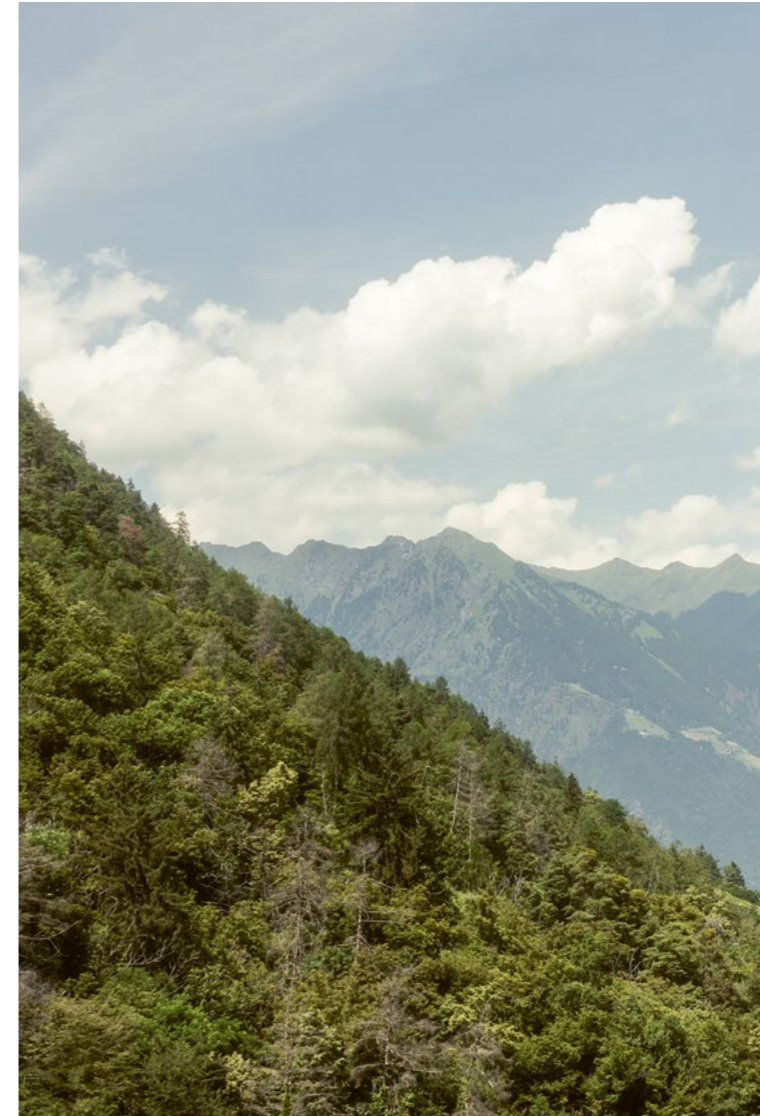
Unkraut essen

In der Höhe wachsen bestimmte Pflanzen auch im Sommer noch reichlich und, obwohl sie oft als *Unkraut* bezeichnet werden, sind viele dieser Pflanzen sehr nützlich für Hausapotheke und Küche. Die Strahlenlose Kamille, *Matricaria di-*

scoidea, hat eine niedere Wuchshöhe, ihre Blüten ähneln denen der Echten Kamille, haben aber keine weißen Zungenblüten und duften beim Zerdrücken leicht nach Ananas. Sie gedeiht oft unbeachtet am Wegesrand, manchmal ist ihr Duft bemerkbar, bevor man sie sieht. Blütenköpfe und Blätter sind vielseitig verwendbar: roh in Salaten, gekocht mit Obst, als Sirup oder Tee, in Milch eingelegt, um Desserts wie *Panna Cotta* zu verfeinern – am besten mit Walderdbeeren serviert. Als Nächstes treffe ich bei meiner Kräuterwanderung auf den Wiesen-Bärenklau, *Heracleum sphondylium*, eine überraschend vielseitige und nahrhafte Pflanzengattung der Familie der Doldeblütler: Die jungen Blätter und Frühlingssprossen können wie griechische *Chorta* gedünstet werden, die Knospen sind in Teig getaucht und frittiert eine Delikatesse. Die grünen Samen erinnern an den Geschmack von Kardamom und eignen sich besonders gut für Kekse oder *Kardemumabullar*, den typischen schwedischen Kardamomschnecken, getrocknet verleihen sie Eingelegtem und Gewürzmischungen das gewisse Etwas. Der Name geht wahrscheinlich auf das slawische Wort *Borschtsch* für *Wiesen-Bärenklau* zurück, da die jungen Blätter und Sprossen im Mittelalter fester Bestandteil der gleichnamigen, typischen Suppe waren.

Süß träumen

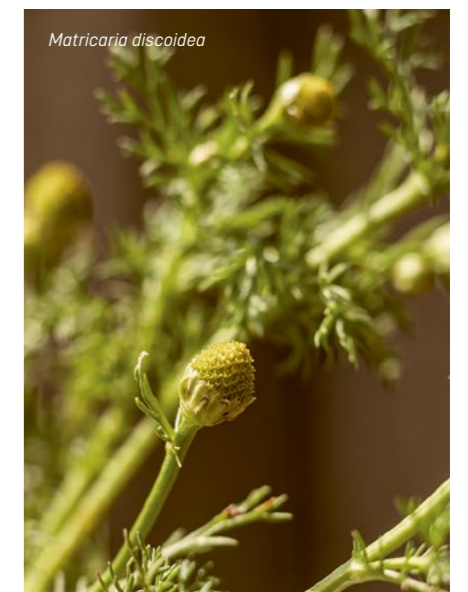
Der nach der Göttin Artemis benannte Beifuß bzw. *Artemisia vulgaris* galt bei den Druiden als eines der neun heiligen Kräuter, die sie für Heilpraktiken und spirituelle Rituale einsetzten. Im antiken Griechenland diente der Beifuß als Symbol für die Verbindung zwischen Menschlichem und Göttlichem zum Verständnis von Mondzyklen, Fruchtbarkeit und Wahrsagungen und zum Schutz. Auch im alten Rom achtete man ihn: Soldaten und Reisende legten seine Blätter in die Schuhe, um Erschöpfung vorzubeugen und lange Märsche durchzustehen. In vielen indigenen Kulturen wird Beifuß als heiliges Kraut verehrt, das die Traumerfahrung intensiviert und die Verbindung mit der Welt der Geister und Ahnen ermöglicht, geräuchert soll es zu lebendigeren Träumen beitragen und die Fähigkeit verbessern, sich an Träume zu erinnern. Ich bereite mir aus Beifuß oft einen Aufguss zu, um nach dem Abendessen die Verdauung anzuregen und hoffentlich meinen eigenen Sommernachtstraum zu haben.



Trifolium pratense



Usnea filipendula



Matricaria discoidea



Heilmittel der Sonne

Dem Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, wird nachgesagt, Fieber abzuwehren, Liebe anzulocken, vor Feuer und bösen Geistern zu schützen. Seine goldgelben, fünfblättrigen Blüten faszinieren seit vielen tausenden Jahren: Beim Zerreiben hinterlassen sie eine rote Färbung, die so typisch für das Johanniskrautöl ist, das bei Muskelschmerzen, Verbrennungen und Schnittwunden hilft. Bei meiner Wanderung habe ich eine ganze Wiese voll davon entdeckt. Angeblich soll, wer nach Sonnenuntergang auf Johanniskraut tritt, von einem geheimnisvollen Pferd entführt werden – mir ist das noch nie passiert, aber vielleicht euch ...?

Hüterinnen der Grünen Weisheit

Bei einer Kräuterrunde durch Lana und Umgebung trifft man nicht nur auf eine immense Pflanzenvielfalt, sondern auch auf die Hüterinnen dieser lokalen Kräuterkunde und dieses alten Wissens. Auf dem *Roachhof* in Völlan lebt **Thea Holzner Frei**, ehemalige Lehrerin, FNL-Kräuterexpertin, FNL-Kräuterexpertin für Kinder und Jugendliche, FNL-Knospenexpertin und Mitglied der Südtiroler Kräuterpädagogen (FNL steht für *Freunde naturgemäßer Lebensweise*). Bei einer Führung durch ihren Haus- und Kräutergarten sowie Kastanienhain können Interessierte verschiedene Kulturpflanzen und Heilkräuter, deren Verwendungsmöglichkeiten in der Küche und Einsatz in der Volkshelkunde kennenlernen. Im anschließenden Workshop besteht die Möglichkeit, einige Produkte, wie Kräuteraufstriche mit Quark oder Ricotta, Tinkturen, Salben und anderes mehr, selbst herzustellen und bei einer Jause Kräuterblütengetränke, selbstgebackenes Brot und Aufstriche zu verkosten. Zu Theas Lieblingskräutern zählt die Zitronenmelisse, die in vielen Gärten wächst, wild jedoch kaum vorkommt: Sie kann für Kräutertees oder Tinkturen, mit anderen Kräutern aufgemixt für grüne Sommergetränke sowie als Beigabe in Salaten oder Desserts verwendet werden.

In Pawigl pflanzt **Hildegard Winkler** am *Wieserhof* in ihrem Kräutergarten viele Kräuter an. Der angrenzende Sinnesweg mit Blumen, Sträuchern, Kräutern, Wildkräutern, Kunstwerken und Sitzbänken führt bis zum Waldesrand und lädt zum Riechen, Sehen, Spüren, Hinsetzen und Erleben ein. Zu ihren Lieblingen gehört jede Art von Salbei: gegen Müdigkeit und Erschöpfung, bei Halsschmerzen als Tee gegurgelt. Diese Pflanze enthält viele Gerbstoffe und ist deshalb auch ein

gutes Mittel zum Räuchern und Klären von negativen Energien.

Im Rahmen des Frühlingsevents *Lana blüht* lädt **Anni Pircher** zu Wildkräuterwanderungen ein, die der Chefkoch Christian Pircher in seinem Restaurant *Kirchsteiger* mit feinen Kräuter- und Blütengerichten abrundet.

Nachhaltig und achtsam Sammeln

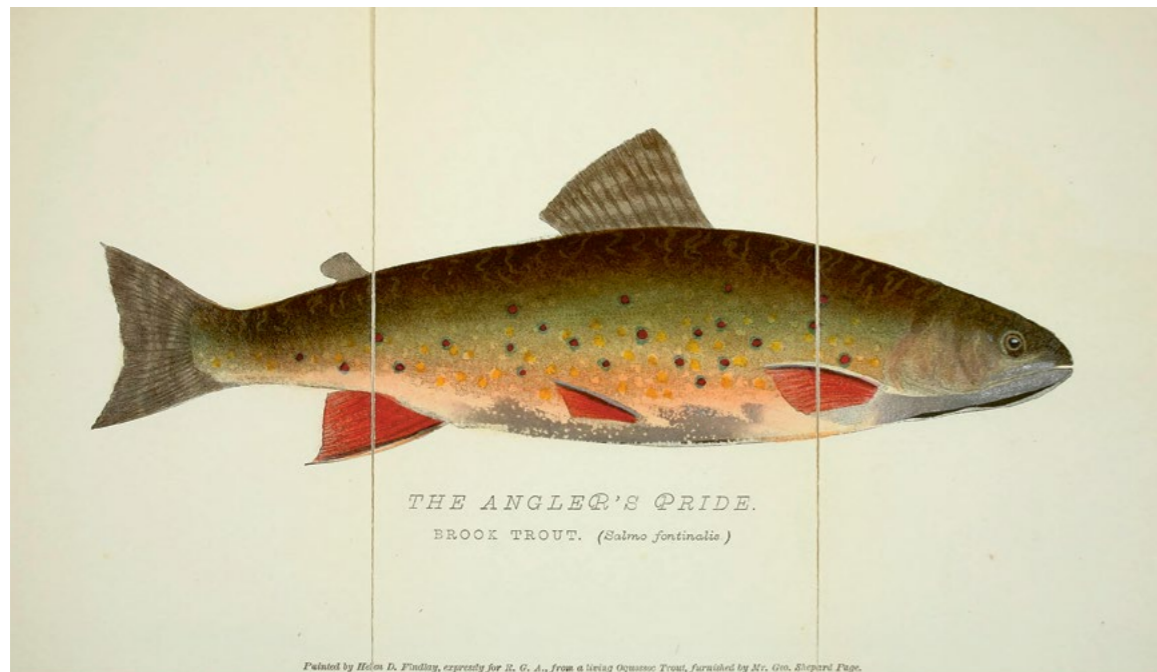
In einigen Sprachen bedeutet der Begriff Pflanze übersetzt „diejenigen, die sich um uns kümmern“. Auch wir sollten uns um diese grünen Verbündeten kümmern. Hier einige Tipps für achtsames und nachhaltiges Suchen und Sammeln:

1. Nur das mitnehmen, was man wirklich braucht: Geringe Mengen sammeln, auch den Tieren und anderen Sammelnden etwas übriglassen.
2. Unkraut essen: Reichlich vorhandene oder invasive Pflanzen zu pflücken ist sowohl für die Natur als auch für den Erhalt der Biodiversität von Vorteil.
3. Gesetze und Vorschriften beachten: Niemals in Schutzgebieten oder ohne Erlaubnis auf Privatgrundstücken sammeln.
4. Darauf achten, wo gesammelt wird: Das Sammeln im urbanen Raum ist mittlerweile beliebt, dabei ist aber einiges zu beachten, wie etwa Orte zu meiden, wo intensive Landwirtschaft betrieben wird oder Schadstoffe den Boden belasten, wie beispielsweise in der Nähe von Hundelaufplätzen.

Alle in dieser Reportage erwähnten Pflanzen wachsen reichlich und sind gut erforscht. Es empfiehlt sich jedoch immer ärztlichen Rat einzuholen, bevor Pflanzen medizinisch verwendet werden, und besonders in der Schwangerschaft auf angemessenes Anwenden zu achten. Und immer gilt: Nur Bekanntes sammeln!



Bagliori arcobaleno in fiumi e torrenti Schillernde Regenbögen in Flüssen und Bächen



it L'acqua del torrente scorre cristallina, schizza e salta, luccicando su rocce e piante. La corrente è rapida nei tratti in pendenza, mentre fluisce placida nelle anse più distese. Passeggiare lungo il fiume Adige a Postal e Gargazzone, o lungo il torrente Valsura a Lana è pura gioia per i sensi. Qui, aromi, suoni e giochi di luce inattesi stupiscono i visitatori quando raggiungono il biotopo. Osservando il torrente non è raro scorgere sott'acqua delle sagome scure o un rapido scatto di pinne. A volte dei bagliori iridescenti colpiscono lo sguardo: non si tratta di creature fatate, ma delle trote iridee, dette anche trote arcobaleno, che abitano i fondali con altre specie ittiche come la trota fario, la marmorata o il salmerino di torrente. In alcuni tratti del torrente è anche possibile praticare la pesca a mosca regolamentata. Le trote iridee amano nascondersi in lame d'acqua, buche e rapide con rifugi costituiti da pietre e tronchi. Ma aguzzando la vista, prima o poi le si vedrà sgusciare fuori a pelo d'acqua, vivaci come un raggio di arcobaleno, in cerca della loro preda.

Identikit della trota iridea (detta anche trota arcobaleno)

Nome scientifico: Oncorhynchus mykiss
Habitat: fiumi pedemontani, torrenti di fondovalle

Descrizione: ha corpo di medie dimensioni di colore bruno-verdastro, cosparso di piccole macchie tondeggianti nere su dorso e pinne; lungo i fianchi presenta una fascia rosa o rossa

Taglia massima: lunghezza 70 cm, peso 7 kg
Alimentazione: carnivora, si nutre di invertebrati acquatici e piccoli pesci

de Kristallklar sprudelt und plätschert es dahin, springt schimmernd über Fels und Pflanzen. An abschüssigeren, schmalen Stellen ist die Strömung schnell, bei weitem, gewundenem Flusslauf gemächlicher. Wer in Burgstall und Gargazon der Etsch oder in Lana der Falschauer entlang spaziert, wird – einmal das Falschauer Biotop erreicht – von unerwarteten Düften, Geräuschen und Lichtspielen überrascht. Im tiefen Wasser erhaschen die Augen dunkle Silhouetten, flinke Flossen und etwas Schillerndes. Und es sind keine feenhaften Unterwasserwesen, zum Staunen bringt uns die Regenbogenforelle, die zusammen mit anderen Fischarten wie der Bachforelle, der Marmorierten Forelle oder dem Bachsaibling im geschützten Biotop lebt. Die Regenbogenforelle hält sich gerne an Wasserscheiden auf, versteckt sich in Löchern und Stromschnellen, sucht Schutz unter Steinen und Stämmen. Wer sein Auge schult, wird früher oder später mit ihrem Anblick belohnt, wenn sie mit ihrem regenbogenfarbenen, glitzernden Band an der Wasseroberfläche auf der Suche nach Beute auftaucht.

Steckbrief Regenbogenforelle

Wissenschaftlicher Name: Oncorhynchus mykiss

Lebensraum: Vorgebirgsflüsse, Bäche in Talebenen

Beschreibung: mittelgroßer, grünlich-brauner Körper, mit kleinen, runden, schwarzen Flecken auf dem Rücken und den Flossen; an den Flanken ein rosa oder rotes Band

Maximale Größe: Länge 70 cm, Gewicht 7 kg
Ernährung: Fleischfresser; ernährt sich von wirbellosen Wassertieren und kleinen Fischen

Castel Brandis, tra passato e presente

Oggi, come un tempo, le rovine di Castel Brandis sono una presenza familiare per gli abitanti e i visitatori di Lana.

Maria Quinz

I ruderi del castello si ergono su una piccola e verde altura che sovrasta Lana di Sotto sul lato destro della vallata. Volgendovi lo sguardo si notano prima i resti della torre e poi, un po' più sotto, quel che rimane degli edifici più bassi, tra cui la cappella e le ali del castello un tempo abitate. Si scorge una fitta vegetazione che si insinua tra crepe e feritoie, mentre il sole proietta le sue ombre mutevoli dentro e fuori le mura. Oggi la natura si è radicata tra le antiche pietre ma in passato si udivano voci e suoni e vi si scorgevano attività e presenze umane.

Bisogna fare un bel salto a ritroso nel tempo per immaginarsi la vita al castello così come l'epoca in cui ne furono gettate le fondamenta, secoli prima che la torre subisse un crollo nel 1807, decretandone il definitivo abbandono. In base ai primi documenti pervenuti, Castel Brandis fu eretto nel

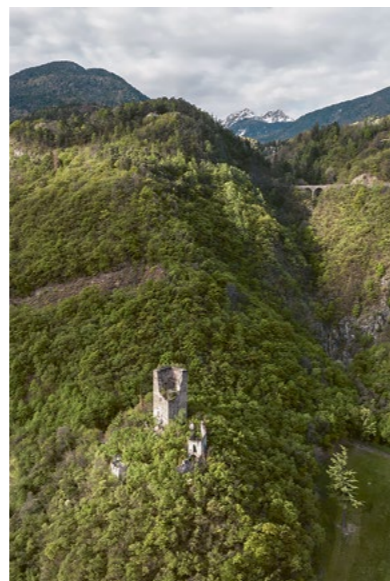


XI secolo e poi più volte ampliato. Esistono documenti del 1179, dove si legge che Heinrich Brandiser aggiunse alla torre esistente l'intera struttura di un castello e ulteriori fonti del 1236, che testimoniano che Pranthoch Brandiser ne ricevette l'esclusiva proprietà dai tre fratelli. Pare inoltre che Mainardo II, Conte del Tirolo, diversamente da come avvenne per altre fortificazioni sul territorio, risparmiò Castel Brandis dalla distruzione, in seguito alla sottomissione volontaria di Hildebrand von Brandis nel 1292, a cui il conte riconsegnò il maniero in segno di benevolenza.

Se in tempi bui come quelli medioevali i possessori del castello riuscirono a mantenerne la proprietà, resistendo agli avvicendamenti della storia, non stupisce che tali ruderi appartengano tutt'ora alla stessa famiglia da più di 800 anni: si trovano infatti nella tenuta privata dei Conti Brandis. Proprietà della famiglia è anche Castel Leone (in tedesco Leonburg, un tempo noto come Lanaburg, da cui deriverebbe il nome del luogo), situato lungo la strada che conduce al Passo Palade sulla collina che si erge sopra Lana. La costruzione medioevale (con rifacimenti rinascimentali) è a sua volta di proprietà della famiglia Brandis fin dalle sue origini. Lo stemma dei Brandis è tutt'oggi presente anche nella chiesa parrocchiale di Lana di Sotto: lì si noterà che lo stemma del Comune di Lana riporta il leone rosso rampante già presente nello stemma dei Brandis, a testimoniare l'influenza della nobile stirpe nella storia locale.

Non a caso al nome Brandis si lega anche un altro artefatto antico di grande pregio, custodito nei secoli dalla famiglia e poi donato negli anni '80 del Novecento alla Provincia: si tratta del "Codex Brandis", una raccolta di disegni di castelli, agglomerati fortificati e residenze nobiliari presenti nella Contea del Tirolo a fine '500, commissionata ad un ignoto e abile cartografo dal Conte di Lana Jakob Andrä von Brandis, intellettuale visionario e uomo di fiducia dell'arciduca Massimiliano III d'Asburgo. L'opera comprende 116 disegni di vedute, tratteggiate con dovizia di particolari e suddivise per aree geografiche: queste affascinanti "cartoline ante litteram" costituiscono una notevole documentazione storica dei luoghi del potere e dello stile architettonico delle residenze più degne di nota della contea. Ma c'è molto altro ancora: un ampio apparato saggistico correde le tavole, redatto dallo stesso Conte Andrä von Brandis. Gli scritti testimoniano

l'irrequietezza del periodo storico, segnato dalla Guerra dei Trent'anni e dall'arrivo della peste, così come dall'apertura delle grandi vie commerciali e da importanti scoperte scientifiche. Un raro documento di rilevanza storica, preservato da mani attente e che, come sottolinea il nome stesso, costituisce un "codice" prezioso per la rilettura del presente attraverso le testimonianze del passato. Non diversamente, chi si troverà a passeggiare ai piedi dell'altura che da secoli ospita le rovine di Castel Brandis, non potrà non percepire il fascino silenzioso che si sprigiona dalle sue mura sopravvissute al tempo: testimonianza di resilienza e forza e non di distruzione, nonostante l'apparente fragilità.



In alto, disegni di Castel Leone e Castel Brandis (Lana), in basso, disegni di Castel Montebruno e Residenza Helmsdorf (Lana), entrambi estratti dal Codex Brandis, 1607-1629. Copyright Provincia autonoma di Bolzano-Tutti i diritti, gentile concessione dell'Archivio fotografico di Bolzano.



Outdoors

Indoors

Wimmen Vendemmia

de Seit vielen Jahrhunderten prägt die Weinwirtschaft Lana und dessen Umgebung. Besonders typisch für diese Lagen sind die Sorten Vernatsch sowie Lagrein, Blauburgunder und Sauvignon Blanc. Obwohl es für die vielseitig anfallenden Aufgaben das ganz Jahr über viele fleißige Hände braucht, spitzt sich die Arbeit im Weinberg besonders im Herbst ihrem Höhepunkt zu und spielt sich, je nach Witterung und Sorte, von Anfang September bis Mitte Oktober ab. Für Weinbäuerin und Weinbauer ist es äußerst wichtig, den optimalen Zeitpunkt zu finden, damit die Traubenlese bzw. das Wimmen fließend vor sich gehen kann. Traktoren bringen die geernteten Früchte in den Keller.

it L'industria vitivinicola caratterizza il territorio di Lana e dintorni da secoli. Le varietà Schiava, Lagrein, Pinot Nero e Sauvignon Blanc, infatti, sono tipiche di questi vigneti. Sebbene il contributo di mani operose sia richiesto tutto l'anno, il lavoro in vigna vive il suo momento di massimo fermento in autunno e, a seconda del clima e della varietà, la raccolta si svolge dall'inizio di settembre alla metà di ottobre. Per i viticoltori e le viticoltrici è estremamente importante individuare il momento migliore per il taglio dell'uva, in modo che la vendemmia possa procedere senza intoppi. Una volta raccolti i frutti, i trattori li portano in cantina per iniziarne la lavorazione.

Keltern Pressatura

de Im Keller werden die Trauben in einer Kelter bzw. Weinpresse vorsichtig zu Maische – einer Mischung aus Fruchtfleisch, Kernen, Schalen und Saft – zerdrückt. Je nach Sorte werden die Beeren für die Pressung unterschiedlich vorbereitet und verbleiben danach für einen unterschiedlich langen Zeitraum auf der Maische. Durch das große Engagement der Winzerinnen und Winzer entstehen auch in Lana und Umgebung ausgezeichnete Spitzenweine. *Zollweghof* in Lana, *Kränzelhof* und *Haidenhof* in Tschermers bieten Führungen mit anschließender Degustation an. Eigenbauweine können auch beim *Hännsl am Ort* und zu *St. Peter Ausserpfefferlehen* in Lana verkostet werden.

it In cantina, l'uva viene delicatamente pressata in una pigiatrice, o torchio, per ottenere il mosto, una miscela di polpa, vinaccioli, bucce e succo. A seconda della varietà, gli acini vengono preparati per la pressatura in modo diverso e, successivamente, lasciati sul mosto per periodi più o meno lunghi. Grazie al grande impegno delle viticoltrici e dei viticoltori, a Lana e dintorni si producono eccellenti vini di alta qualità. Le cantine *Zollweghof* a Lana così come *Kränzelhof* e *Haidenhof* a Cermes offrono interessanti visite guidate con degustazione. I tradizionali vini di produzione propria possono essere assaggiati anche presso *Hännsl am Ort* e *St. Peter Ausserpfefferlehen* a Lana.

Auf einen Kaffee ... Per un caffè... For a coffee...

Einblicke in die Kaffeerösterei Kuntrawant *Visita alla torrefazione Kuntrawant* A closer look at Kuntrawant coffee roasting

Verena Spechtenhauser



Der unvergleichliche Duft von frisch gerösteten Kaffeebohnen findet seinen Weg sofort in meine Nase, als ich die Glastüren zum *Caffeehaus Kuntrawant* in Niederlana öffne. Im Inneren des stilvoll eingerichteten Lokals, das die unverkennbare Handschrift des Meraner Innendesignbüros *biquadra* trägt, herrscht geschäftiges Treiben. Trotz der frühen Uhrzeit sind fast alle Tische besetzt. Für einen kurzen Moment schließe ich meine Augen und lausche dem Stimmengemurmel und fröhlichen Lachen, dem Rascheln von Zeitungen, Klappern von Tassen und Rattern der Kaffeemaschine. Ein vertrauter Soundtrack der seit jeher ein wohliges Gefühl von Glück und Zuhause in mir weckt. Dann begeben sich mich zum Tresen, wo Josef Gander, seines Zeichens Kaffeeröster, Gründer der Kaffeemanufaktur *Kuntrawant* und Besitzer des *Caffeehauses* schon auf mich wartet.

Es ist kein Café im herkömmlichen Sinn, das Josef Gander hier vor zwei Jahren eröffnet hat. Vielmehr ist es ein Hybrid aus Café, Produktionsstätte und Shop. In seinem Inneren schlägt ein ganz besonderes Herz: eine hauseigene Kaffeerösterei, in der zwei Mal die Woche hochwertige, von der renommierten *Specialty Coffee Association* zertifizierte Kaffeebohnen im traditionellen Trommelröstverfahren auf schonende Weise geröstet werden. „Kaffeerösten ist keine Zaubererei, die Kunst liegt vielmehr darin, den Charakter des Kaffees dabei zu erhalten. Deshalb rösten wir so präzise wie möglich und überwachen jede Charge individuell, um das Optimum an Geschmack und Qualität zu erzielen. Dafür braucht es nicht nur technisches Können, sondern auch ein Gespür für den richtigen Moment, in dem die Bohnen ihr volles Potenzial entfalten,“ erklärt mir Josef Gander. Die Kaffeebohnen stammen von Fincas entlang des Kaffeegürtels rund um den Äquator in Brasilien, Honduras und Äthiopien. „Beim Einkauf achten wir besonders auf ein sauberes Bohnenbild. Der Kaffee darf keine Defekte wie etwa Schimmel oder Feuchtigkeit aufweisen. Erst nachdem wir die Bohnen probegeröstet ha-

ben und mit dem Ergebnis zufrieden sind, kaufen wir größere Mengen an“, so Gander weiter.

Rund 1,5 Tonnen Kaffee werden wöchentlich in Handarbeit zu feinen Kaffeekreationen, den sogenannten *Kaffee-Blends*, dessen Röstung und Mischung natürlich Betriebsgeheimnis sind, vermischt – und das buchstäblich vor den Augen der Kaffeehausbesucher*innen. Denn das Café ist durch eine große Glaswand geschickt mit der Rösterei verbunden und bietet den Gästen dadurch einen ungefilterten Einblick in die äußerst edel wirkende Produktionshalle. „Wir möchten unsere Leidenschaft für Kaffee mit unseren Gästen teilen und sie an der Herstellung unseres Kaffees teilhaben lassen.“ Zu diesem Rundum-Erlebnis gehört auch eine in Teilen transparente Edelstahlröhre, durch welche die frisch gerösteten Kaffeebohnen einmal durch das Lokal geschickt werden, bevor sie schlussendlich in der Verpackungsmaschine landen. „Vom Rösten, über das Mischen bis hin zum Verpacken, wird hier vor Ort alles von unserem jungen Team in Handarbeit gemacht,“ betont Gander stolz.

Vom Rösten, über das Mischen bis hin zum Verpacken, wird alles in Handarbeit gemacht.

Kaum jemand in Südtirol verfügt über so viel Wissen wie Josef Gander, wenn es um die Welt des sogenannten *schwarzen Goldes* geht. Seine Leidenschaft für die aromatische Bohne ist während unseres Gesprächs zu jedem Zeitpunkt spürbar. Sie beginnt bereits im Kindesalter: „Ich bin mit dem Duft von Kaffee groß geworden. Mein Vater hat 1968 in unserem Heimatdorf Prad am Stilsferjoch das *Café Gander* eröffnet, in dem er ausschließlich Kaffee, selbstgemachte Kuchen

und im Sommer Eis verkauft hat", erinnert sich Gander. Dort, auf dem Dachboden des Cafés, das noch heute im Familienbesitz ist, hat Josef Gander seine ersten Röstversuche unternommen. Dazu inspiriert wurde er auf einer Reise nach San Francisco: „Als ich aus den USA zurückkam, habe ich beschlossen, das Kaffeerösten selbst zu erlernen,“ erzählt Gander. Was folgt sind Ausbildungen in Triest, Mailand und Hamburg. 2013 schafft er sich schließlich einen Röster mit einem 5-Kilogramm-Fassungsvermögen für Rohkaffee an und beginnt mit der Produktion. „Zuerst habe ich nur für den Eigenbedarf geröstet. Als sich immer mehr Gäste von meiner Röstung begeistert zeigten, habe ich beschlossen, den Schritt zu wagen und meine eigene Kaffeemanufaktur zu gründen.“

Elf Jahre später ist der Name *Kuntrawant* – das Wort ist übrigens vom italienischen *contrabbando* abgeleitet und bedeutet in der Vinschgauer

Mundart *Schmuggeln* – nicht nur in Südtirol, sondern auch in Italien, Österreich, Deutschland, Schweiz und Dänemark bekannt. Der Dachboden in Prad reicht natürlich schon lange nicht mehr als Produktionsstätte. Darum hat sich Josef Gander vor einigen Jahren auf die Suche nach einem neuen Standort gemacht und diesen in Lana gefunden. „Lana ist für mich unter anderem auch aufgrund der Anbindung zur Schnellstraße eine ideale Wahl.“ Fragt man Gander nach der Zukunft des Südtiroler Kaffees, antwortet er schnell und ohne zu zögern: „Ich denke Kaffee hat das Potential genau so beliebt wie Wein zu werden. Durch den Klimawandel und seine Folgen wird Kaffee früher oder später wohl auch bei uns zu einem Luxusgut. Ich persönlich möchte mit meinem Unternehmen nicht ins Unendliche wachsen, sondern meinen Kund*innen auch noch in zwanzig Jahren einen ehrlichen Kaffee und ein rundum gutes Produkt anbieten.“



it L'inconfondibile aroma dei chicchi di caffè appena tostati arriva subito al mio naso quando apro le porte di vetro della caffetteria *Kuntrawant* a Lana. Il locale – arredato in stile contemporaneo dallo studio meranese di interior design *biquadra* – è in piena attività. Nonostante sia piuttosto presto, quasi tutti i tavoli sono occupati. Chiudo gli occhi per un attimo e ascolto il brusio delle voci e le risate allegre, il fruscio dei giornali, il tintinnio delle tazze e il brontolio della macchina del caffè. Una colonna sonora familiare che ha sempre risvegliato in me un'accogliente sensazione di felicità e di casa. Poi mi dirigo verso il bancone, dove Josef Gander, torrefattore, fondatore di *Kuntrawant* e titolare della caffetteria, mi sta già aspettando.

Non è una caffetteria tradizionale quella che Josef Gander ha aperto qui due anni fa. Si tratta piuttosto di un ibrido tra bar, stabilimento produttivo e shop. Al centro di tutto questo batte un cuore davvero speciale: la sala di torrefazione dove chicchi di caffè di alta qualità, certificati dalla rinomata *Speciality Coffee Association*, vengono tostati delicatamente due volte alla settimana con il tradizionale metodo di tostatura a tamburo. "La tostatura del caffè non è una magia, l'arte sta nel preservare il carattere del caffè du-

rante il processo. Per questo tostiamo nel modo più preciso possibile e controlliamo ogni lotto individualmente, per ottenere sapore e qualità ottimali. Questo richiede non solo abilità tecnica, ma anche la capacità di individuare il momento giusto in cui i chicchi possono esprimere tutto il loro potenziale", mi spiega Gander. I chicchi di caffè provengono dal Brasile, dall'Honduras e dall'Etiopia. "Al momento dell'acquisto, prestiamo particolare attenzione all'aspetto dei chicchi. Il caffè non deve presentare difetti come muffa o umidità. Acquistiamo grandi quantità solo dopo aver testato i chicchi e quando siamo soddisfatti del risultato".

Ogni settimana, circa 1,5 tonnellate di caffè vengono miscelate a mano in raffinate creazioni, le cosiddette miscele di caffè, le cui ricette sono ovviamente un segreto aziendale, letteralmente sotto gli occhi degli avventori. Il bar, infatti, è collegato alla torrefazione da un'ampia parete di vetro, che offre una affascinante panoramica sulla sala di produzione, moderna e sofisticata. "Vogliamo condividere la nostra passione per il caffè con i nostri ospiti e farli assistere alla produzione del nostro caffè". Questa esperienza a tutto tondo comprende anche un tubo in acciaio inossidabile parzialmente trasparente, dentro il

quale i chicchi di caffè appena tostati passano attraverso il locale, prima di finire nella macchina confezionatrice. "Dalla tostatura e miscelazione fino al confezionamento, tutto viene fatto a mano qui in loco, e sotto gli occhi di tutti, dal nostro giovane team", sottolinea Gander con orgoglio.

Quasi nessuno in Alto Adige ha la stessa conoscenza di Josef Gander per quanto riguarda il cosiddetto oro nero. La sua passione per il chicco aromatico è palpabile, in ogni momento della nostra conversazione. Questo amore inizia già da bambino: "Sono letteralmente cresciuto con l'aroma del caffè. Mio padre aprì il *Café Gander* nel nostro paese natale, Prato allo Stelvio, nel 1968.

Tutto viene fatto a mano qui in loco, dal nostro giovane team.

Qui serviva solo caffè, torte fatte in casa e gelato in estate", ricorda. È stato lì, nella soffitta del bar – ancora oggi è di proprietà della famiglia – che Josef Gander ha fatto i primi tentativi di tostatura. L'ispirazione gli è venuta durante un viaggio a San Francisco: "Quando sono tornato dagli Stati

Uniti, ho deciso di imparare a tostare il caffè da solo", racconta. Sono seguiti corsi di formazione a Trieste, Milano e Amburgo. Nel 2013 ha finalmente acquistato una tostatrice con una capacità di 5 kg per il caffè verde e ha iniziato la produzione. "All'inizio tostavo solo per uso personale. Ma notando che sempre più ospiti erano entusiasti della mia tostatura, ho deciso di fare il grande passo e di aprire una mia torrefazione".

Undici anni dopo, il nome *Kuntrawant* – il termine deriva dalla parola contrabbando nel dialetto della Val Venosta – è conosciuto non solo in Alto Adige, ma anche in Italia, Austria, Germania, Svizzera e Danimarca. Naturalmente, la soffitta di Prato allo Stelvio non è più da tempo un luogo di produzione sufficiente. Per questo Josef Gander ha iniziato a cercare una nuova sede qualche anno fa e l'ha trovata a Lana. "Lana è una scelta ideale per me, non da ultimo per il facile collegamento con l'autostrada". E se gli si chiede quale sarà il futuro del caffè altoatesino, risponde senza esitazioni: "Penso che il caffè, in questo territorio, abbia il potenziale per diventare popolare tanto quanto il vino. A causa dei cambiamenti climatici e delle loro conseguenze, il caffè, prima o poi, diventerà probabilmente anche da noi una merce di lusso. Personalmente, non mi interessa che la mia azienda cresca all'infinito, ma piuttosto che tra vent'anni possa ancora offrire un caffè onesto e un prodotto davvero buono".





en The unmistakable aroma of freshly roasted coffee beans fills my nostrils as soon as I open the glass doors of the *Kuntrawant* coffee shop in Lana. The place has been furnished in a contemporary style by the Meran/Merano *biquadra* interior design studio and is bustling with activity. Although it is still early, almost all the tables are occupied. I close my eyes for a moment and listen to the buzz of voices and cheerful laughter, the rustling of newspapers, the clinking of cups and the rumbling of the coffee machine, a familiar soundtrack that has always filled me with a welcoming feeling of happiness and a sense of being at home. Then I head towards the counter where Josef Gander, coffee bean roaster, founder of Kuntrawant and owner of the shop as well, is already waiting for me.

The coffee shop that Josef Gander opened here two years ago is by no means a traditional affair. Rather, it is a combination of bar, production plant and store. At the centre of it all there beats a very special heart: the roastery where high-quality coffee beans certified by the renowned Speciality Coffee Association are gently roasted twice a week using the traditional drum roasting method. "Roasting coffee is not magic, the art lies in preserving the character of the coffee during the process. That is why we roast as precisely as possible and check each batch individually in order to achieve the optimum in taste and quality. This requires not only technical skill, but also the ability to identify the right moment in which the beans can express their full potential" Josef Gander explains to me. The coffee beans come from Brazil, Honduras and Ethiopia. "At the exact moment when we buy them, we pay very close attention to the appearance of the beans. The coffee must have absolutely no defects such as mould or moisture and we only buy in large quantities after testing the beans and once we are satisfied with the result" continues Gander.

Every week, around 1.5 tons of coffee are blended by hand into highly sophisticated varieties whose recipes are of course a company secret. These so-called coffee blends are created literally right in front of the watching customers. The bar is connected to the roasting plant by a large glass wall, which offers a fascinating insight into the modern and sophisticated production room. "We want to share our passion for coffee with our guests and let them be part of the production of our coffee." This all-round experience also includes a par-

tially transparent stainless steel tube, through which the freshly roasted coffee beans are "shot" through the room, before ending up in the packaging machine. "From roasting and blending to packaging, everything is done by hand by our young team here on site, and in full view of everyone" Gander proudly emphasizes.

There is virtually no-one in South Tyrol who has the same level of knowledge of the so-called black gold as Josef Gander. His passion for the aromatic bean is evident during every moment of our conversation and is something which began when a child. "I literally grew up with the aroma of coffee. My father opened Café Gander in our hometown of Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio in 1968 and he only served coffee and homemade cakes as well as ice cream in the summer" Gander recalls. It was there, in the café's attic – which is still in the family today – that Josef Gander made his first attempts at roasting, inspired to do so during a trip to San Francisco. "When I returned from the United States, I decided to learn how to roast coffee myself" Gander explains. He went on training courses in Trieste, Milan and Hamburg and in 2013, he finally bought a roaster for green coffee with a capacity of 5 kg and started production. "At first, I only roasted for my own use. But when I noticed that more and more guests were enthusiastic about my roasting, I decided to take the plunge and open my own roasting shop."

Eleven years later, the name Kuntrawant (the word comes from the word for contraband in the Val Venosta dialect) is known not only throughout South Tyrol, but also in Italy, Austria, Germany, Switzerland and Denmark. Of course, the attic in Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio ceased to be a suitable production site a long time ago, which is why Josef Gander started looking for a new location a few years ago and found it in Lana. As he says "Lana is the ideal choice for me, not least because of its easy connection to the motorway." When asked about the future of South Tyrolean coffee, he answers without hesitation "I think coffee has the potential to become as popular as wine. Due to climate change and its consequences, sooner or later coffee will also become a luxury item here as well. Personally, I don't want my company to grow ad infinitum, but rather to still be able to offer customers honest coffee and a good product in twenty years' time."



Pasta & Wine



Gasthof Jocher

Vigiljoch / Monte San Vigilio

Speciality

Homemade rye pasta dumplings with wild spinach and pickled pumpkin.

Wine recommendation

Cuveé Gloria Dei
Eichenstein Winery
Meran / Merano



Bistro Café Orchidea

Gargazon / Gargazzone

Speciality

Homemade spinach tortelloni filled with sheep's milk-ricotta and winter truffles.

Wine recommendation

Chardonnay Riserva Curlan
Girland Winery
Girland / Cornaiano



Buschenschank Haidenhof

Tscherms / Cermes

Speciality

Farmer's pasta with homemade Bolognese ragù, champignons, peas, cream, a note of garlic and finished with crispy bacon and mature Parmesan cheese.

Wine recommendation

Kerner
Haidenhof Winery
Tscherms / Cermes

Restaurant Etschgrund

Burgstall / Postal

Speciality

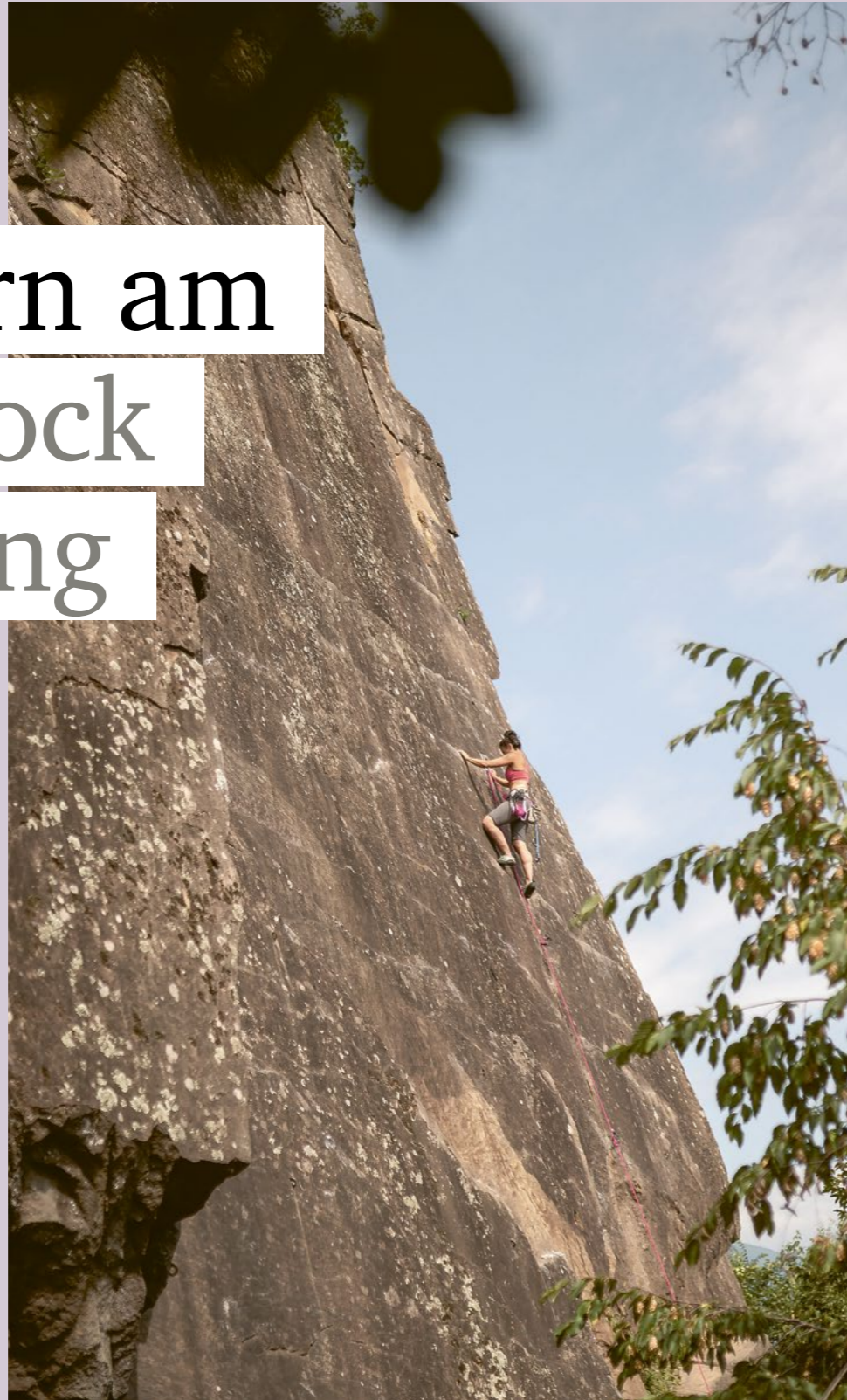
Homemade tagliatelle with green and white asparagus from the Heinrichhof farm in Terlan, garnished with fresh garden cress.

Wine recommendation

Sauvignon
Haidenhof Winery
Tscherms / Cermes



Klettern am Fels Rock climbing



de Der Klettersport übt heute mehr denn je auf zahlreiche und unterschiedlichste Menschen eine enorme Faszination aus. Auch Lana bietet mit dem Klettergarten Tisner Auen eine Naherholungszone für Liebhaber*innen der Vertikale. Was begeistert an der und zieht uns in die Wand?

DIE NÄHE ZUR NATUR

Am Fels, im Fels, mit dem Fels. Bei wenig anderen Sportarten kommt man in so unmittelbaren Kontakt mit der Natur. Klettern erdet und macht leicht zugleich, heißt es. Wer sich darauf einlässt, erkennt: der Fels macht es einem gewiss nicht immer leicht, aber er ist ein fabelhafter Lehrmeister und rund ums Jahr auch für kurze Lehrstunden stets bereit.

VIELE WEGE

Die Facetten des Klettersports sind vielfältig: Vom Bouldern und Speedklettern in der Halle bis zum Sportklettern im Freien hin zu lang geplanten Touren alpiner Herausforderungen – auf der ganzen Welt begeistern sich Menschen für die Suche nach einem Weg nach oben. Mit einer Wandausrichtung nach Osten klettert man in den Tisner Auen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden von 4a bis 8a auf Porphyrfels. Die Bandbreite an Routen und Seillängen bringt ein schönes Miteinander von Menschen mit sich – unter ambitionierte Sportkletter*innen mischen sich Familien mit Kindern und Wochenendkraxler*innen.

PERSPEKTIVENWECHSEL

Klettern kann eine Kunstform sein oder Sport, es kann Meditation sein oder Wettbewerb, Kopfsache und Muskelspiel. Tatsächlich sind „die Felsen und die Berge immer die Gleichen, es ist unsere Perspektive, die sich verändert“ (Heinz Mariacher).

en Today more than ever, rock climbing has a tremendous appeal for a wide range of vastly different people. With its Tisner Auen climbing garden, Lana offers a local recreation area for lovers of the vertical. What is it that fascinates us and draws us to the wall?

THE CLOSENESS TO NATURE

On the rock, in the rock and with the rock. Few other sports bring you into such direct contact with nature. Climbing is said to both ground you and make you feel light at the same time. Those who do the sport already know this: the rock certainly doesn't always make it easy, but it is a fabulous teacher, and always ready for short lessons all year round.

MANY WAYS

There are many different aspects to climbing, ranging from indoor bouldering and speed climbing to outdoor sport climbing and long-planned tours of Alpine challenges – people all over the world are enthusiastic about finding their way to the top. With an East-facing wall, the Tisner Auen offers climbing on porphyry rock at levels of difficulty varying from 4a to 8a. The range of routes and pitches makes it great for a convivial mix of people, from ambitious sport climbers mingling with families with children and weekend climbers.

CHANGE OF PERSPECTIVE

Climbing can be an art form or a sport, it can be meditation or competition, a matter of the mind and muscle playing together. In actual fact, "the rocks and the mountains are always the same, it's our perspective that changes" (Heinz Mariacher).



Mit Gelassenheit und Fairness aufs Podest

Christian Klotz, der Double Ironman aus Tschermms

Kunigunde Weissenegger



Begonnen hat alles recht unspektakulär vor über 25 Jahren mit regelmäßigem Lauftraining. 1999 kam dann die erste Teilnahme beim Drei-Zinnen-Lauf, weiter ging's mit Marathons, bei denen Christian Klotz es meistens bei 20.000 Teilnehmenden mit zwei Stunden und 40 Minuten unter die ersten 30 *Finisher* schaffte, 2012 kam der erste Triathlon mit normalen Distanzen. Zum 40. Geburtstag, also vor etwa elf Jahren, schenkte ihm seine Lebensgefährtin und Betreuerin Claudia Kröss den ersten Ironman, eines von vielen extremen Rennen, die anstehen sollten. Und so nimmt die Geschichte des Tschermsers ihren Lauf ...

Wie sind Sie zum Double Ironman gekommen?

Die Ironman-Distanzen sind 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen. Der Double Ironman hingegen zählt das Doppelte. Für diese Ultra-Distanzen muss man sich qualifizieren, damit man überhaupt teilnehmen kann, das heißt, man muss im selben Jahr einen Ironman oder einen 200-Kilometer-Lauf *finishen*. Der Reiz war aber zu groß und 2017 ist es mir gelungen, beim Double Ultra Ironman in Emsdetten mit 7,6 Kilometern Schwimmen, 360 Kilometern Radfahren und 84 Kilometern Laufen den 12. Platz zu erringen. Dies war für meinen ersten Versuch eine immense Leistung, vor allem auch, weil bei diesem Worldcup die anderen teilnehmenden Athleten neben mir 200-Kilometer-Wüstenläufer, dreifache oder fünffache Weltmeister waren. Und ich habe es aus dem Stegreif, mit Null Erfahrung geschafft, Zwölfter zu werden. Das hat mich motiviert, 2019 am Triple Ultra Ironman in Bad Blumau teilzunehmen und den vierten Platz zu belegen. Dann kamen 2021 der dritte Platz beim Double Ultra Ironman in Colmar in Frankreich, einige Ultra-Läufe, im September 2023 der erste Platz beim 24-Stunden-Lauf in Buchs in der Schweiz und zuletzt 2024 mit 50 Jahren in 27:47:13 Stunden der dritte Platz beim Double Ultra Ironman in Bad Radkersburg. Das kam überraschend, auch weil es keine Kategorien gibt und ich mich also mit Dreißigjährigen messen musste, abgesehen von den körperlichen Strapazen bei Temperaturen von 35 Grad Celsius.

Wie schafft man das?

Mein riesengroßer Vorteil ist, dass mich meine Lebensgefährtin und Betreuerin Claudia in- und auswendig kennt – wir sind seit neunzehn Jahren privat und sportlich ein Team. Sie sieht es mir an, was mein Körper braucht, was ich essen und trinken muss, welche Mängel ich habe. Im Gegensatz dazu setzen sich die Teams anderer Athleten aus sechs bis sieben Betreuern mit Physiotherapeuten, Masseuren usw. zusammen, sind gesponsert und mit Zelt und anderem Equipment ausgerüstet. Mein Wettkampfteam hingegen ist mein Sohn Gabriel und meine Frau Claudia, übers Telefon unterstützt mich auch mein älterer Sohn Kevin. Ich habe zwei Sponsoren: die Firmen *Pulver* in Glurns und *Stocker Maschienenbau* in Terlan. Dass die Familie voll hinter meiner Leidenschaft steht, ist sehr wichtig. Ohne Physiotherapeuten geht natürlich auch nichts: Manfred Frank ist seit 18 Jahren an meinen Erfolgen beteiligt und mittlerweile ein guter Freund, der immer an mich geglaubt hat. Die Stimmung bei

Wettkämpfen ist immer kollegial, die anderen Athleten geben Tipps, man berät sich gegenseitig, der Kreis ist klein, es ist wie eine richtige Familie. Ich selbst bin immer gut gelaunt und fair, das ist mir wichtig.

Wo und wie trainieren Sie?

Zum Training fahren wir beispielsweise mit dem Zug nach Mals im oberen Vinschgau, Claudia fährt mit dem Rad zurück und ich laufe, in sieben bis acht Stunden sind wir dann wieder daheim in Tscherms. Mit Kollegen, die unter anderem Weltmeister sind, fahre ich manchmal mit dem Rad 260 Kilometer an den Gardasee, esse einen Teller Nudeln und fahre dann wieder zurück. Manchmal gehe ich danach hier noch Laufen. Aus Jux habe ich in der Corona-Zeit im Garten trainiert und bin auf 60 Laufmetern 50 Kilometer gelaufen. Schwimmen trainiere ich in der Meranarena mit dem Triathlon-Team des Sportclubs Meran vor Arbeitsbeginn. Zur Arbeit in der *Bermartec* in die Industriezone von Lana laufe ich konstant seit 19 Jahren, auch wenn es regnet, mit dem Auto fahre ich nie. Vom Wetter mache ich mein Training nicht abhängig. Wichtig ist es, die langen Trainingseinheiten einzuhalten, beispielsweise zwei Stunden durchzukraulen.

Was treibt Sie an?

Meine Laufkarriere hat sich eigentlich ganz natürlich und entspannt entwickelt. Was ich erreichen wollte, habe ich mittlerweile erreicht. Der dritte Platz beim Double Ultra Ironman in Bad Radkersburg 2024 war ein wunderbares Geschenk. Wenn während des Wettbewerbs alles klappt und meine Frau und meine Söhne danach stolz auf mich sind, ist das eines der schönsten Dinge für mich. Ich höre extrem und bewusst auf meinen Körper. Man muss bei einem Wettkampf bis zum Schluss kämpfen, keine Frage. Aber mir ist es wichtig, gesund zu bleiben und nicht unbedingt nur gute Plätze zu belegen. Mein Ziel ist es, auch mit 70 Jahren noch mit meinen Söhnen eine Rad- oder Laufrunde zu machen und mithalten zu können. Der Präsident der *Italian Ultramarathon and Trail Association IUTA* meinte einmal zu mir, dass eine IUTA-Finisher-Gewinner-Medaille weltweit nicht viele besitzen würden – ich habe zwei davon und das ist eine schöne Genugtuung. Die nächste Herausforderung steht im Juni 2025 mit der WM-Teilnahme am Double Ironman in Emsdetten an, darauf freue ich mich sehr.

Abschließend noch: Haben Sie eine Lieblingsstrecke hier in der Gegend?

Wenn es so richtig heiß ist, laufe ich liebend gern auf das Vigilijoch: Ich starte von Zuhause in Tscherms, dann geht's auf einem Waldweg über die Almböden und den Wanderweg Richtung Schwarze Lacke, weiter bis zur St.-Vigilius-Kirche und zurück Richtung Vigilijoch-Seilbahn über Pawigl nach Lana und wieder heim. Das wären dann 1.500 Höhenmeter und 30 Kilometer, also eine gute Trainingseinheit. Eine weitere Lieblingsrunde mit dem Zeitfahrrad, ca. 100 Kilometer, ist der Radweg nach Bozen, dann entweder nach Trient oder Richtung Mezzocorona und über Salurn zurück.

NordFoodOvestEst

“Guardavamo la valle e desideravamo che quei minuti fossero eterni”.
[Arthur Schnitzler, Merano, 1897]

È la terra delle cose semplici elevate alla massima potenza, dell'eccellenza trasferita in maniera essenziale, vivace, genuina, fresca. È la terra capace di sorprendere sempre in modo inaspettato, con gesti autentici e sinceri. Qui dove si ha la sensazione di attingere ad abitudini antiche, quasi ancestrali, appartenenti a un mondo sincero, che non necessita di altro se non di mostrarsi nella sua bellezza.

La percezione di luoghi come Lana, Cermes, San Vigilio, Postal e Gargazzone è prima di tutto quella di una terra capace di dimostrare che... sa amare. Lo fa senza riserve, con una cura per il dettaglio encomiabile, e tutto questo educa il turista – anzi l'ospite – al senso del bello. L'Alto Adige insegna l'arte della bellezza, respirata e da condividere, attraverso un ritorno a rituali, celebrazioni, feste contadine, masi che insegnano la preziosità del soggiornare, del "rimanere" qui. Quanto è commovente pensare che la parola "maso" contenga la parola "rimanere". Tanto è spontaneo arrivare in questi luoghi, tanto è diffi-

cile lasciarli. Lasciare la regione di Lana significa lasciare le sue persone, i loro sorrisi, i loro piatti, i sentieri tra i meleti in fiore, il panorama quasi struggente di Monte San Vigilio, in ogni momento dell'anno. Queste terre non conoscono stagioni: queste terre conoscono bene le persone che le abitano, contadini infaticabili, fieri delle loro montagne, orgogliosi della loro terra e meravigliosamente innamorati dei loro prodotti. Paesi e villaggi come perle di una collana che si dispiega in infinite sfumature di luce e felicità. Impossibile non amare il pane al burro d'alpeggio con il carpaccio di cervo, o lo stinco con patate e salsa al rafano, ma anche una tazza perfetta di caffè filtro goduta dopo una lunga escursione. Senza tralasciare il croissant della "Bäckerei" appena sfornato.

Nessun suggerimento, salvo uno: partire con il cuore pronto ad accogliere la forma più pura e spontanea di ospitalità. Sentirsi a casa, e non voler più andare via.



Chiara Caprettini è laureata in filologia germanica, scrittrice, fotografa e sommelier. Nel 2015 decide di dare forma al progetto **NORDFOODOVESTEST**, un blog che nasce con l'intento di raccontare piccoli produttori a stampo familiare, unendo così in uno stesso spazio la scrittura, le lingue antiche del Nord, la cucina letteraria e le piccole aziende in giro per il mondo. Tiene corsi di Food Photography e Critica Enogastronomica. Collabora con diversi ristoranti di Torino e Milano per servizi fotografici, sviluppo di eventi e come social media manager. Scoprite di più su nordfoodovestest.com.

0 km – Einkaufen am Bauernhof Spesa km 0 al maso

In ihren Hofläden bieten etliche lokale Bauernhöfe köstliche, naturnahe Produkte aus der hofeigenen Landwirtschaft an: verarbeitet und roh, nach alten Rezepten und neu interpretiert. Wir finden dies einen guten Weg zurück zur Natur. Nelle botteghe di molte aziende agricole e masi locali si possono trovare deliziosi prodotti, sia freschi che lavorati, preparati seguendo antiche tradizioni o reinterpretati in chiave moderna. Un ottimo modo per tornare alla natura.



Frisch aus dem Garten Direktamente dall'orto

In unmittelbarer Nähe vom Dorfzentrum in Gargazon liegen die Gemüsegärten des Etschmannhofes. Im dortigen Hofladen kann man bei Joachims Familie saisonales, nachhaltig angebautes Obst und Gemüse einkaufen. A pochi passi dal centro di Gargazzone, i campi e gli orti del maso Etschmannhof offrono una ricca varietà di frutta e verdura di stagione. Nella bottega della famiglia di Joachim si possono acquistare prodotti freschi e genuini, coltivati con metodi sostenibili.

Etschmannhof
Bahnhofstraße 17 Via Stazione
Gargazon / Gargazzone
etschmannhof.bz.it



Honigsüß und knackig sauer Dolce come il miele

Neben verschiedenen Honigsorten, Propolis und weiteren Produkten von der Biene, findet man am Kammerhof auch Eingelegtes, Trockenobst, Säfte, Eier und anderes mehr aus der hofeigenen Produktion. Oltre a diversi tipi di miele, propoli e altri prodotti delle api, al maso Kammerhof si trovano conserve, frutta secca, succhi, uova e molto altro, tutto rigorosamente di produzione propria.

Kammerhof
Feldgatterweg 19/2 Via Feldgatter
Lana
kammerhof.it



Prickelndes vom Apfel Mele effervescenti

Fruchtaufstriche und Kompotte, Sirupe und Dörrobst – vieles gibt es hier zu kosten. Ganz besonders stolz ist man am Sandwiesen-Hof aber auf Apfelsaft, Apfelcidre und Apfelsekt. Confetture e composte, sciroppi e frutta secca: qui, della frutta, si può trovare veramente di tutto. Ma i veri orgogli del maso Sandwiesen-Hof sono il succo, il sidro e lo spumante di mela.

Sandwiesen-Hof
Bahnhofstraße 23 Via Stazione
Gargazon / Gargazzone
sandwiesenhof.it



Biodynamischer Weinbau Viticoltura biodinamica

Die biologischen Weiß-, Rot-, Rosé- und Schaumweine des Zollweghofes werden im 600 Jahre alten Weinkeller aus autochthonen Südtiroler Rebsorten gekeltert. Zudem gibt es hier Verkostungen und Weinwanderungen. Bianchi, rossi, rosati e spumanti, i vini biologici del maso Zollweghof sono prodotti da 600 anni utilizzando varietà di uve autoctone altoatesine. Inoltre è possibile partecipare a degustazioni e passeggiate enologiche.

Zollweghof
Braunsbergerweg 15
Vicolo Braunsberg, Lana
zollweghof.it



Was das Herz begehrt Ciò che il cuore desidera

Kräutersalz, Wein, Essig, Apfelchips – auf dem Stettnerhof wird aus den eigenen Rohstoffen Vielfältiges hergestellt. Lukas und Christine erzählen gerne davon. Al maso Stettnerhof, Lukas e Christine trasformano le loro materie prime in una ricca varietà di prodotti: dal vino al sale aromatizzato alle erbe, dall'aceto alle chips di mela, e molto altro. In più, sono sempre felici di raccontare la loro storia.

Stettnerhof
Aichholzerweg 3/1 Via Aichholzer
Völlan / Foiana
stettnerhof.com

Did you know...?

In Oberlana befindet sich in der ehemaligen Wallfahrtskirche St. Johannes Nepomuk und früher Maria Hilf eine Madonna mit Kind in einem Blumenkranz.

The Gaulschlucht gorge in Lana is currently one of 44 Natura 2000 sites in South Tyrol, which protect natural and semi-natural habitats as well as wild animal and plant species in the long term in order to preserve biodiversity.

Ogni anno a giugno *Lana meets Jazz* diffonde le infinite sfaccettature della musica jazz in diverse località di Lana e dintorni.

**PAWIGL/
PAVICOLO AND
VÖLLAN/FOIANA
ARE ACTUALLY
ARE PART
OF LANA.**

Dalla fine del 2024, nella rotonda "Gampen" a Lana è stata installata una scultura dell'artista Hannes Egger, le cui estremità si dirigono verso vari punti di interesse geografico e culturale.

**2024 wurde der
Georg-Büchner-Preis,
der renommierteste
Literaturpreis
im deutschen
Sprachraum, an
Oswald Egger aus
Lana überreicht.**

Der Schnatterpeck-Altar in Niederlana wurde mit 1.600 Rheinischen Gulden teuer bezahlt, was dem damaligen Wert von drei Bauernhöfen entsprach. Dazu kamen acht Fuhren Wein.

Lana is one of the oldest communities in the Etsch valley, and its name goes back to a Roman estate.

Il podcast "Racconti di Donne per le Donne" curato dalla scrittrice Francesca Ferragina di Lana, è stato dichiarato uno dei 50 migliori in Italia.

Agenda 2025

apr–dec

LANA | MUSIK | 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

mar

28–29 LANAART

lana-art.it

apr

02–05 LANAART

lana-art.it

01–30 LANA BLÜHT
LANA IN FIORE

lanablueht.it
lanainfiore.it

05 APFELBLÜTEN
GOLFTURNIER
TORNEO DI GOLF
AI MELI IN FIORE

lanablueht.it/golf
lanainfiore.it/golf

13 BLÜTENHÖFEFEST
FESTA DEI MASI IN FIORE

lanablueht.it/hoefefest
lanainfiore.it/festadeimasi

26 BÄUERLICHE GENUSSMEILE
I SAPORI DEL MASO

lanablueht.it/genussmeile
lanainfiore.it/saporidelmaso

may

16–25 LANALIVE

lanalive.it

jun

10–15 LANA MEETS JAZZ

sweetalps.com

26 LANA23^{oo}
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA

lana23.it

Alle Events:

Tutti gli eventi:

All Events:

lanaevent.it

Agenda 2025

jul

01–31 KINDERSOMMER
ESTATE PER BAMBINI

kindersommer.it
estateperbambini.it

3–31 LANA23°°
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA

lana23.it

4–30 FREILICHTSPIELE

freilichtspiele.lana.eu

aug

07–14 LANA23°°
LANGE SHOPPINGABENDE
SHOPPING FINO A TARDA SERA

lana23.it

01–31 KINDERSOMMER
ESTATE PER BAMBINI

kindersommer.it
estateperbambini.it

sep

01–09 KINDERSOMMER
ESTATE PER BAMBINI

kindersommer.it
estateperbambini.it

14 PAWIGL BROTZEIT
PAVICOLO STORIE DI PANE

lanaregion.it/brot
lanaregion.it/pane

18–21 SÜDTIROL CLEANUP DAYS

lanaregion.it

oct

19 KESCHTNFEST IN VÖLLAN
FESTA DELLA CASTAGNA
A FOIANA

keschtnriggl.it

19–31 KASTANIENTAGE
KESCHTNRIGGL
GIORNATE DELLE CASTAGNE

keschtnriggl.it

nov

01–02 KASTANIENTAGE
KESCHTNRIGGL
GIORNATE DELLE CASTAGNE

keschtnriggl.it

28–30 STERNTALER
WEIHNACHTSMARKT
MERCATINO POLVERE DI STELLE

weihnachteninlana.it
natalealana.it

dec

05–31 STERNTALER
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

Redaktion/Redazione/Editorial team

Anna Quinz, Kunigunde Weissenegger,
Ludwig Mehler, Maria Oberrauch,
Maria Quinz, Silvia M.C. Senette,
Verena Spechtenhauser, Rachel Wolffe

Art Direction

Philipp Aukenthaler / hype my limbus

Fotos & Illustrationen/Foto & illustrazioni/Photo & illustrations

lanaregion.it/Maike Wittreck; lanaregion.it/Tiberio Sorvillo; Shutterstock: Helena-art, Morphart Creation, Istry Istry, Flameia, Channarong Pherngjanda, Vorobiov Oleksii 8, Artelka_Lucky, Elena Pimonova, Morphat Creation, Nata_Alhontess; Nadia Tschenett; May Rivers/Public Domain; Reuben G. Allerton/Oquossoc Angling Association/Public Domain; IDM Südtirol-Alto Adige/Patrick Schwienbacher; lanaregion.it/Benjamin Pfitscher; lanaregion.it/upscale marketing; Autonome Provinz Bozen/Provincia Autonoma di Bolzano; lanaregion.it/Dominic Telser; Kuntrawant/Patrick Schwienbacher; Kuntrawant; Franziska Unterholzner; Weingut Eichenstein/Klaus Peterlin; Kellerei Girlan; Weingut Haidenhof; lanaregion.it/Patrick Schwienbacher; Chiara Caprettini; lanaregion.it/Maria Gapp; lanaregion.it/Franziska Unterholzner

Druck/Stampa/Print

Lanarepro GmbH

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

Auflage/Tiratura/Edition: 5.000

Reg. Trib. Eintrag Gericht BZ

Nr. 59/2020 del/vom 09.01.2020

März/Marzo/March 2025



lanaregion.it



