

**Hartes Glück**  
Ein Tag im Leben einer  
Bergbäuerin und  
alleinerziehenden Mutter

**10**  
2022/2023

**Felicità conquistata**  
Le lunghe giornate  
di una mamma single  
contadina di montagna

# venusta<sup>®</sup>

ABENTEUER. GENUSS. VINSCHGAU.  
SCOPERTE. SAPORI. VAL VENOSTA.

## **Weiβes Dorf**

Wie der reinste Marmor der Welt  
das Leben der Menschen  
in Laas prägt

## **Bianco brillante**

Arte e passione a Lasa,  
dove si estrae il marmo  
più puro al mondo

Südtirol. Alto Adige.

# venusta = nordic

## 9

Loipen  
piste di fondo

## 6

Gebiete  
aree

## 1

Ticket

www.VENOSTA-NORDIC.net



03

**D**er Mensch und die Natur. Im besten Falle gibt es da eine Art Symbiose. Die einen Menschen brauchen die Berge, die anderen das Meer, dritte die Ebene. Sie sind Teil der Landschaft, diese ist Teil von ihnen. Steckt in ihnen drin. Mensch und Naturgewalt, untrennbar miteinander verbunden.

Die Menschen in Laas und Gölfan, sie bilden eine Einheit mit dem Weiß, das sie umgibt. Seit Jahrhunderten holen sie den in der ganzen Welt beliebten Marmor aus ihren Bergen. Sie handeln mit ihm, verzaubern mit ihm (S. 16). Die Vinschger Bauern – aber nicht nur sie! – leben mit dem Apfel. Dieser Frucht, die uns Menschen seit Anbeginn verzückt (S. 28).

Und dann natürlich: die Berge an sich. Eine junge Frau hat beschlossen, dort oben zu leben, einen Hof mit Vieh zu bewirtschaften (S. 60). Allen Widrigkeiten zum Trotz. Warum? Weil der Mensch und die Natur ... Sie wissen schon.

Eine anregende Lektüre unserer Jubiläumsausgabe – der zehnten! – wünscht

— DIE VENUSTA-REDAKTION

**G**li esseri umani e la natura: un rapporto che nel migliore dei casi diventa una specie di simbiosi. C'è chi ama la montagna, chi il mare e chi la campagna, ma siamo tutti parte di un paesaggio che a sua volta è parte di noi, vive dentro di noi. Perché tra l'uomo e la forza della natura il legame è indissolubile.

Gli abitanti di Laas e Covelano sono un tutt'uno con il bianco che li circonda. Da secoli estraggono dalle loro montagne un marmo apprezzato in tutto il mondo. E lavorandolo ne svelano tutta la magia (p. 16). I contadini della Val Venosta, invece – e non solo loro – vivono all'insegna della mela, un frutto che delizia l'umanità sin dalle origini (p. 28).

E poi naturalmente c'è la montagna, dove una giovane donna ha deciso di gestire un maso e allevare il bestiame (p. 60). E ci riesce benissimo, a dispetto delle avversità. Come mai? Perché gli esseri umani e la natura... be', lo sappiamo, no?

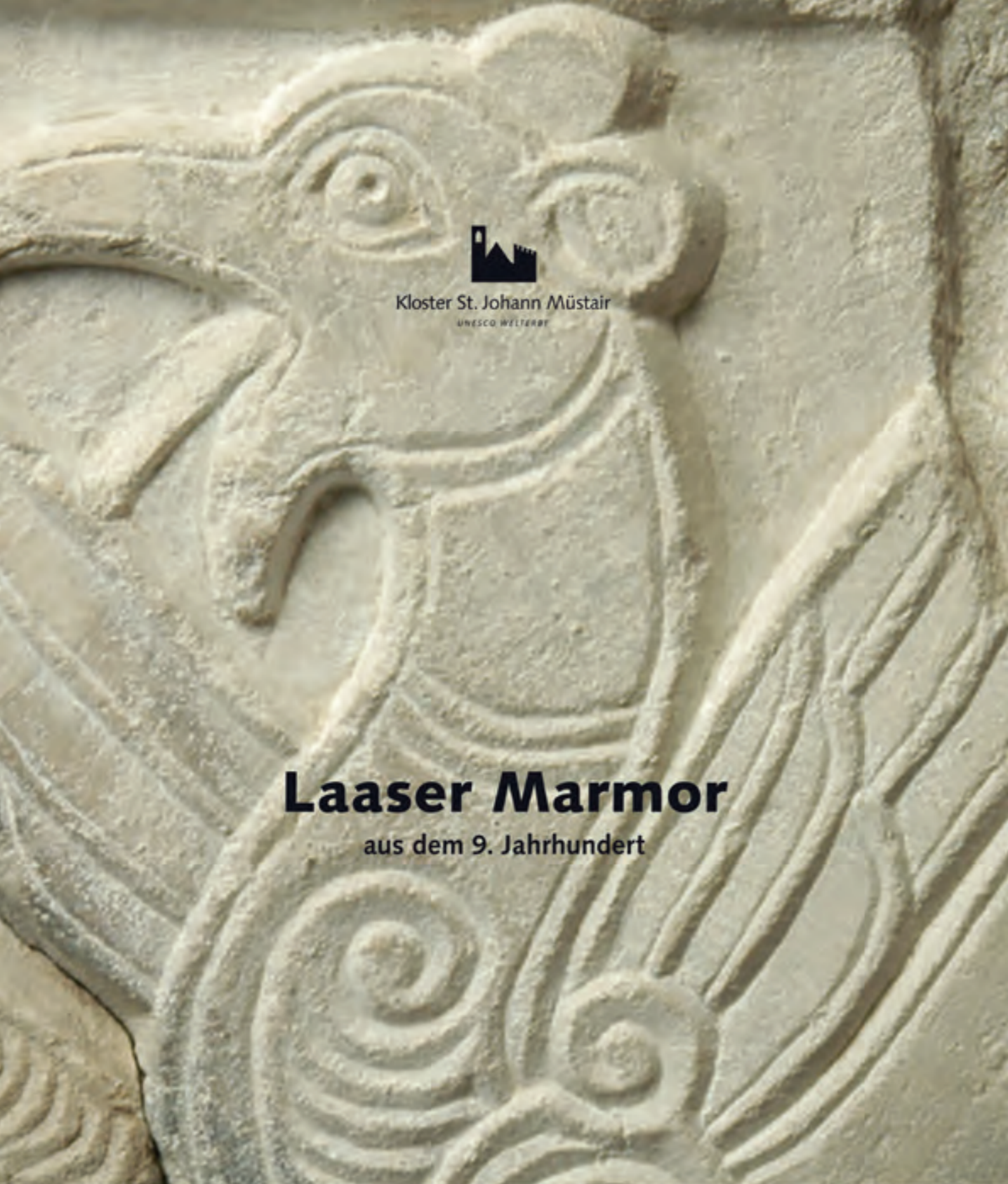
Vi auguriamo una piacevole lettura di questo numero, il decimo dalla creazione della rivista: un bel traguardo!

— LA REDAZIONE DI VENUSTA

NATIONALPARK STILFSEERJOCH — *Blick auf die Naturgewalt.*

*Wir wissen nicht warum, wir wissen nur: Das Sein in der Natur tut uns gut.*

PARCO NAZIONALE DELLO STELVIO — *Lo spettacolo della natura. Non sappiamo perché, ma una cosa è certa: stare nella natura ci fa bene.*



  
Kloster St. Johann Müstair  
UNESCO WELTERBE

# Laaser Marmor

aus dem 9. Jahrhundert

**Erleben Sie Geschichte.  
364 Tage im Jahr**



Museum Kloster St. Johann in Müstair  
CH-7537 Müstair | T. +41 81 858 61 89 | www.muestair.ch



16

06

EIN BILD UND SEINE GESCHICHTE —  
*Wandel und Vergänglichkeit*  
UN'IMMAGINE E LA SUA STORIA —  
*Fragilità e caducità*

08

DIE LETZTEN ABENTEUER —  
*Besuch einer Vinschger Dorfbar*  
AVVENTURE CONTEMPORANEE —  
*Un bar di paese in Val Venosta*

12

NEU IM VINSCHGAU —  
NOVITÀ DALLA VAL VENOSTA —

16

EIN DORF SIEHT WEISS —  
*Marmor aus Laas*  
BIANCO BRILLANTE —  
*Il marmo di Laas*

28

APFELLEBEN —  
*Vier Einblicke*  
LA TERRA DELLE MELE —  
*Quattro racconti*

36

KARTE —  
*Vinschgau im Überblick*  
MAPPA —  
*Val Venosta a colpo d'occhio*

56



38

SEITENTÄLER —  
*Drei Ausflüge  
abseits des Bekannten*  
VALLI LATERALI —  
*Tre escursioni  
verso mete poco conosciute*

48

KULINARISCHES —  
SAPORI —

52

KÜCHENGEHEIMNIS —  
*Geräucherte Forelle*  
SEGRETI DI CUCINA —  
*Trote affumicate*

54

DREI FRAGEN AN —  
*... Scheibenschläger*  
TRE DOMANDE A —  
*... lanciatori di dischi ardenti*

56

ATELIERBESUCH —  
*Holzkünstler Carletto Bonavigo*  
VISITA IN ATELIER —  
*Carletto Bonavigo, scultore in legno*

58

SERVICE —  
*Vinschgau erleben*  
INFO —  
*Per scoprire la Val Venosta*

60

HARTES GLÜCK —  
*Bei einer Bergbäuerin*  
FELICITÀ CONQUISTATA —  
*La vita di una contadina di montagna*

70

MEIN LIEBLINGSORT —  
*Die Churburg*  
IL MIO POSTO DEL CUORE —  
*Castel Coira*

72

KOLUMNE —  
*Also sprach Augusta*  
RUBRICA —  
*Così parlò Augusta*

74

LITERARISCHER VINSCHGAU —  
*Kurt Lanthaler*  
VENOSTA LETTERARIA —  
*Kurt Lanthaler*

06  
WANDEL UND  
VERGÄNGLICHKEIT  
FRAGILITÀ  
E CADUCITÀ

Der preisgekrönte Wildlife-Naturfotograf Horst Eberhöfer war Wilderer, bis er das Gewehr gegen die Kamera tauschte. Vor etwa vier Jahren entdeckte er eine 70 Meter lange Eishöhle im Nationalpark Stilsferjoch oberhalb von Trafoi. Die faszinierende Palette an Blautönen einzufangen, kostete viel Zeit. Es braucht aber auch Mut und etwas Glück, um diese Kathedralen aus Eis zu erkunden. Der Gletscher selbst ist nämlich ständig in Bewegung. Er ächzt, knackt, knirscht. „Die Höhle kann dich leben oder sterben lassen“, sagt der Fotograf. Mit seinen Fotos hält Eberhöfer eine Welt fest, die aufgrund der globalen Erwärmung in sich zusammenschmilzt.

Il pluripremiato fotografo naturalista Horst Eberhöfer un tempo era un bracconiere, fino a quando non ha sostituito il fucile con la macchina fotografica. Quattro anni fa ha scoperto una grotta di ghiaccio lunga 70 metri sopra Trafoi, nel Parco Nazionale dello Stelvio. Catturarne la sorprendente gamma di sfumature di blu ha richiesto molto tempo. Ma per esplorare queste cattedrali di ghiaccio servono anche coraggio e fortuna, perché il ghiacciaio è sempre in movimento: scricchiola, geme e stride di continuo. “Le grotte possono lasciarti vivere o farti morire”, dice Eberhöfer. Che con i suoi scatti ferma un mondo che si sta sciogliendo a causa del riscaldamento globale.

# DIE LETZTEN ABENTEUER

TEXT/TESTO — Lenz Koppelstätter

*Die Welt scheint ausgeleuchtet, kartografiert, vermessen. Bis in den letzten Winkel. Und doch lassen sich noch Entdeckungen erleben – in einer Vinschger Dorfbar etwa. Ein Wagnis*

Reisen heute, das heißt: sich ins Flugzeug pferchen, im Stau stehen, Fotos von Sehenswürdigkeiten schießen, inmitten einer Masse, die genau die gleichen Fotos macht. Wie öde. Reisen früher, zumindest wie wir es nostalgisch erklären: ein Abenteuer! Aufbruch ins Unge- wisse. Ein Erlebnis, das einen so nachhaltig beeindruckte, dass es einem ein Leben lang in Erinnerung blieb. Marco Polo in Asien, Goethe auf Italienreise, Ella Maillart in Afghanistan, Reinhold Messner im Himalaya!

Ist dieses Reisen in seiner Ursprünglichkeit – als Abenteuer – heute wirklich nicht mehr möglich? Doch. Die entscheidende Frage ist nur, ob sich der Reisende von heute, dem sich jeder die Langweile steigernde Komfort bietet, auf ein Wagnis einlässt. Tut er es, so kann er im Kleinen noch Dutzende Abenteuer erleben. Und zwar dann, wenn er das Fremde sucht. Auch inmitten des scheinbar bereits Entdeckten. Es erkennt. Es zulässt. Und dafür reicht eine Fahrt – in den Vinschgau.

Ohne Sauerstoff und ohne Begleiter bezwang Reinhold Messner den Everest. Die letzten mühevollen Schritte zum Gipfel, ein Meilenstein. Ich stehe mitten auf einem Vinschger Dorfplatz. Die Sonne brennt vom Himmel. Italowestern-Feeling. Mein Blick fällt auf eine Bar. Es ist eine Dorfbar, wie es Tausende gibt in Tausenden von Dörfern weltweit. Und doch ist sie einzigartig. Das Haus: eine Wucht. Die Fenster dunkel. Die Bar? Im Finstern. Was wird sich wohl hinter der geschlossenen schweren Tür verbergen? Wer wird dort sitzen? Soll ich eintreten in diese unbekannte Welt?

Wer die Welt, ein fremdes Land, ein fremdes Tal, ein fremdes Dorf kennenlernen will, der sollte nicht die Souvenirläden ansteuern. Nicht die Museumscafés. Nein, der muss sich reinwagen in die dunklen Höhlen, die den Einheimischen heilig sind. Die Stammkneipe, das Dorfgasthaus, das sind Orte wie Wohnzimmer. Da hat der Tourist nichts zu suchen, eigentlich. Der Abenteuerer aber, der muss da hin.

# AVVENTURE CONTEMPO- RANEE

FOTOS/FOTOGRAFIE — Patrick Schwienbacher

*Il nostro pianeta ormai è esplorato, cartografato e misurato sin negli angoli più nascosti. Eppure si possono vivere ancora delle avventure: nei misteriosi bar di paese della Val Venosta...*

Viaggiare, al giorno d'oggi, vuol dire stiparsi dentro un aereo, aspettare pazientemente in coda, scattare foto di monumenti in mezzo a una folla che scatta le stesse identiche foto. Che tristezza. Un tempo viaggiare, almeno nella visione nostalgica che ancora oggi coltiviamo, era un'avventura. Un salto nell'ignoto, un'esperienza che lasciava segni talmente profondi da farcela ricordare per tutta la vita. Marco Polo in Asia, Goethe in Italia, Ella Maillart in Afghanistan, Reinhold Messner tra le vette dell'Himalaya...

Ma, ci domandiamo, viaggiare così, all'avventura, oggi non è proprio più possibile? Certo che sì! Il punto è capire se il viaggiatore contemporaneo, immerso nelle comodità fino alla noia, abbia ancora voglia di lanciarsi in imprese rischiose. In tal caso sono ancora tanti i brividi da provare. Per esempio cercando il senso dell'esotico proprio dove tutto sembra essere già stato scoperto. Riconoscendolo, accettandolo. In realtà per farlo non deve nemmeno raggiungere gli angoli più sperduti del mondo. Basta un viaggio... in Val Venosta.

Reinhold Messner conquistò l'Everest senza ossigeno e in solitaria. Gli ultimi, impossibili passi fino in vetta sono diventati leggenda e hanno scritto la storia dell'alpinismo. Io invece parto dal centro di una piazza di un paesino venostano. Il sole, alto in cielo, è rovente. Atmosfera da film western. Il mio sguardo si posa su un bar. È un bar di paese, come ce ne sono a migliaia nei paesi di tutto il mondo. Ma questo è particolare. L'edificio: impressionante. Le finestre: scure. Il bar: buio. Mi avvicino in preda a una strana agitazione. Cosa si nasconderà dietro quella porta massiccia? Chi troverò seduto dentro? È davvero il caso di entrare in questo mondo sconosciuto?

Chi vuole conoscere il mondo, un Paese, una valle, una città, non dovrebbe perdere tempo con i negozi di souvenir o le caffetterie dei musei. Meglio avventurarsi nelle oscure caverne sacre agli indigeni. Nel loro territorio! L'osteria abituale, la trattoria del paese. È come entrare nei salotti privati. Il turista, qui, non ha niente da vedere. Ma l'avventuriero sì.



DUNKLE HÖHLEN — Hinter schweren Holztüren verbergen sich gut gehütete Schätze:  
Die Dorfbar ist das Reich des echten Vinschgers.

OSCURE CAVERNE — Dietro pesanti porte di legno si nascondono tesori ben custoditi:  
il bar del paese è il regno dei venostani autentici.

Die schwere Tür quietscht beim Öffnen, alle Blicke zu mir, so muss sich Marco Polo gefühlt haben, als er vor Kublai Khan auf die Knie fiel. Als die Krieger ihre Hand an den Schwertknauf legten, zu ihm hingingen, ihn musterten. Diesen Eindringling. Ich schaue mich um in der Bar. Die Gerüche: das rauchige Beißen des Specks. Das Flüstern: das holzige Klappern des Dialekts. Die Männer und Frauen, blaue Schürzen, bestickte Blusen, drehen sich wieder ihren Tischen zu. Spielen weiter Karten.

Der Barista, der sich nie so nennen würde, sondern stets Wirt, schaut. Das Schauen sagt: Was darf's sein? Jetzt bloß nichts Falsches bestellen. Keine Cola, keine Schorle, keinen Cappuccino nachmittags um vier. Einen Espresso. Oder ein Glas Wein. Beobachten, fasziniert, aber nicht zu auffällig. Jede Dorfbar hat ihre Codes, ihre Abläufe, über Generationen gefestigt, die man nicht kennt, die man durcheinanderwirbelt als neues Gesicht, als Fremder, als Tourist.

Plötzlich rutscht dir ein „Heiß ist's“ raus. Nicht laut, aber jeder hat es gehört. Da hast du sie wieder, die Aufmerksamkeit. „Då hilft a Espresso nit, lai a kält's Bier!“, tönt es aus der Ecke. Gelächter. Aber jetzt prostet dir einer zu, winkt dich zu seinem Tisch. Unverständliches Murmeln, Grüße wohl. Du setzt dich, bestellst ein Bier, dann zeigen sie dir, wie es funktioniert, das hiesige Kartenspiel, Jassen.

Und später kommst du ins Hotel zurück, fühlst dich wie Marco Polo, der wieder in den venezianischen Heimathafen einfährt. Wie ein Abenteurer. Wie ein Entdecker. Ein klein bisschen zu einem Vinschger geworden. — LK

HEIMKEHRER — Unser Autor lebte lange fernab der Berge in der Stadt. Nun ist er zurückgekehrt – auch aus Heimweh nach den Dorfbars.

La porta si apre cigolando. Tutti gli sguardi sono puntati su di me: dev'essersi sentito così Marco Polo quando si inginocchiò di fronte a Kublai Khan. Quando le guardie misero mano alla spada squadrandolo da capo a piedi. Un intruso. Osservo il bar. Gli odori: l'aroma pungente dello speck affumicato. Il bisbiglio: un dialetto duro come il legno. Gli avventori, uomini e donne, grembiuli blu e camicette ricamate, si voltano di nuovo verso i tavoli. Continuano a giocare a carte.

Il barista – che probabilmente non si farebbe mai chiamare così, quindi meglio: l'oste – mi fissa. Il suo sguardo parla da solo: che vuoi? Guai a ordinare qualcosa di strano, adesso! Niente Coca Cola, niente latte caldo. Meglio un caffè. O del vino rosso. Osservo affascinato, ma senza farmi troppo notare. Ogni bar di paese ha le proprie leggi, gli usi consolidati da generazioni, che non conosco e che sto mettendo sottopunto con la mia faccia nuova da forestiero, da turista.

Per l'emozione mi scappa detto: „Che caldo oggi!“. Piano, ma l'hanno sentito tutti. Eccomi di nuovo al centro dell'attenzione. Ahi. All'improvviso, da un angolo arriva un commento secco: „Allora lascia stare 'sto caffè e beviti 'na bella birra!“. Risate. Eppure c'è già uno che mi sorride e alza il suo bicchiere, invitandomi al suo tavolo con un cenno. Mormorii incomprensibili, forse dei saluti. Mi siedo, ordino una birra. E mi faccio insegnare il gioco di carte locale, che si chiama Jassen e mi sembra più complicato del Bridge e della Canasta messi insieme.

Più tardi, in albergo, mi sento come Marco Polo di ritorno a Venezia. Un avventuriero, un esploratore. E, giusto un pochino, un vero venostano. — LK

RITORNO A CASA — L'autore ha vissuto per molti anni in città, lontano dai monti. Ora è tornato, anche per la nostalgia dei bar di paese.

## ALT UND NEU / L'ANTICO E IL MODERNO



12



VENUSTA

Eine Verbindung zwischen Mittelalter und moderner Architektur schafft der Taufener Torturm in Glurns. Als Teil der vollständig erhaltenen Stadtmauer war er ursprünglich ein Durchfahrtstor über die Etsch. Die oberen Stockwerke beherbergen heute eine Ausstellung zu Paul Flora, einem in Glurns geborenen Künstler, das Erdgeschoss ist seit 2020 Sitz des Tourismusvereins Obervinschgau – und architektonisch ein Hingucker. In das hohe Kreuzgewölbe hat Architekt Jürgen Wallnöfer einen Glaskubus gestellt, der scheinbar schwebt. [obervinschgau.guestnet.info](http://obervinschgau.guestnet.info)

A Glorenza, la Torre di Tubre crea una connessione tra il Medioevo e l'architettura moderna. Fa parte della cinta muraria, ancora oggi completamente conservata, e in origine era una porta d'accesso con ponte sull'Adige. Oggi i piani superiori ospitano una mostra delle opere del famoso artista Paul Flora, originario di Glorenza, mentre il piano terra dal 2020 è la sede dell'ufficio turistico dell'Alta Val Venosta e una vera attrazione architettonica. Nell'elevatissima volta a croce l'architetto Jürgen Wallnöfer ha collocato un cubo di vetro che sembra fluttuare. [obervinschgau.guestnet.info/it](http://obervinschgau.guestnet.info/it)



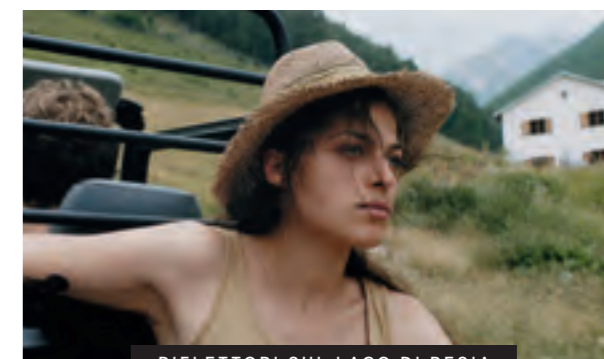
## DREHORT RESCHENSEE



13

Die Schwestern Lara und Ida sind im Alltag und von gesellschaftlichen Konventionen gefangen, bis eine von ihnen beschließt, auszubrechen: Die junge Mutter Lara verlässt Mann und Kind und flieht aus der Stadt. Sie kehrt an den elterlichen Hof zurück, den die zurückgezogen lebende Ida führt. Am Reschensee wird die schwierige Beziehung der Schwestern auf die Probe gestellt. Diese Geschichte erzählt „Windstill“, der erste Spielfilm der Südtiroler Regisseurin Nancy Camaldo, die den Vinschgau als Schauplatz für ihr vielversprechendes Debüt gewählt hat.

Le sorelle Lara e Ida sono intrappolate nelle loro routine e nelle convenzioni sociali, finché una di loro non decide di abbandonare la quotidianità: Lara, giovane mamma, lascia marito e bimba e scappa dalla città per tornare al maso di famiglia, gestito dalla solitaria Ida. Qui, nella ventosa vallata del lago di Resia, il difficile rapporto tra le sorelle inizierà a rifiorire. È la trama di “Windstill”, primo lungometraggio della regista altoatesina Nancy Camaldo, che ha scelto di ambientare il film proprio in Val Venosta, scenografia piena di carattere per un promettente debutto.



## RIFLETTORI SUL LAGO DI RESIA

## ECHT VINSCHGERISCH! / SPAZIO AL DIALETTO

Sprache ist ein buntes Gestrück. Obwohl das Vinschgerische zu den südbairischen Dialekten gehört, schlägt sich die Nähe zur Schweiz hier auch im Gesprochenen nieder – vor allem im oberen Vinschgau. Ist es kalt, wird so mancher Vinschger zum Beispiel nicht eine „Strickjacke anziehen“, sondern den „Liismer ounlegn“. „Lisma“ ist der Schweizer Begriff für „stricken“, besonders ist damit das Stricken von Strümpfen gemeint. Der Begriff „lismen“ hat eine lange Tradition, es gab ihn bereits im Alt- und Mittelhochdeutschen.

**Liismer**  
„in  
**Liismer**  
**ounlegn**“

Le lingue sono come dei tessuti lavorati a maglia, fatti di colori e trame diverse. Se è vero che il venostano rientra nei dialetti della Baviera meridionale, la vicinanza con la Svizzera si riflette spesso nel parlato, particolarmente nell'Alta Val Venosta. Un venostano freddoloso, ad esempio, non indosserà una normale “Strickjacke”, ossia un golfino di lana, ma preferirà “in Liismer ounlegn”, e cioè “mettersi un Liismer”. “Lisma” è infatti il termine svizzero per “lavorare a maglia”: si usa soprattutto per le calze di lana e compare già nel tedesco antico e medievale.

14

## VINSCHGER KLÄNGE



## SUONI VENOSTANI

„Der Vinschgau ist ein Kraftplatz für mich. Für die Inspiration ist es aber wichtig, seine gewohnte Umgebung mal zu verlassen und sich auf die Reise zu begeben“, sagt der Blues- und Alpine-Folk-Musiker David Frank. Sein Debütalbum ist teils in seiner Studienstadt Wien, teils in seiner Heimat Matsch entstanden. In seinen Kompositionen verwandelt er sowohl die Herausforderungen des Lebens in Musik als auch seine Verbundenheit mit dem Vinschgau: Der Albumtitel „Amazia“ ist die alpenromanische Bezeichnung für Matsch und bedeutet „das liebliche Tal“. [davidfrank-musik.com](http://davidfrank-musik.com)

“La Val Venosta per me è un luogo con una forte carica creativa. Ma l'ispirazione richiede di abbandonare ogni tanto i luoghi conosciuti e di mettersi in viaggio”, afferma David Frank, musicista blues e folk alpino. Così il suo album di debutto si è sviluppato in parte a Vienna, dove ha studiato, e in parte a Mazia, il suo paese natale. Nelle sue composizioni mette in musica sia le sfide della vita, sia il legame con la Val Venosta: il titolo dell'album “Amazia” è la denominazione romanza di Mazia e significa “la valle amena”. [davidfrank-musik.com](http://davidfrank-musik.com)

VENUSTA

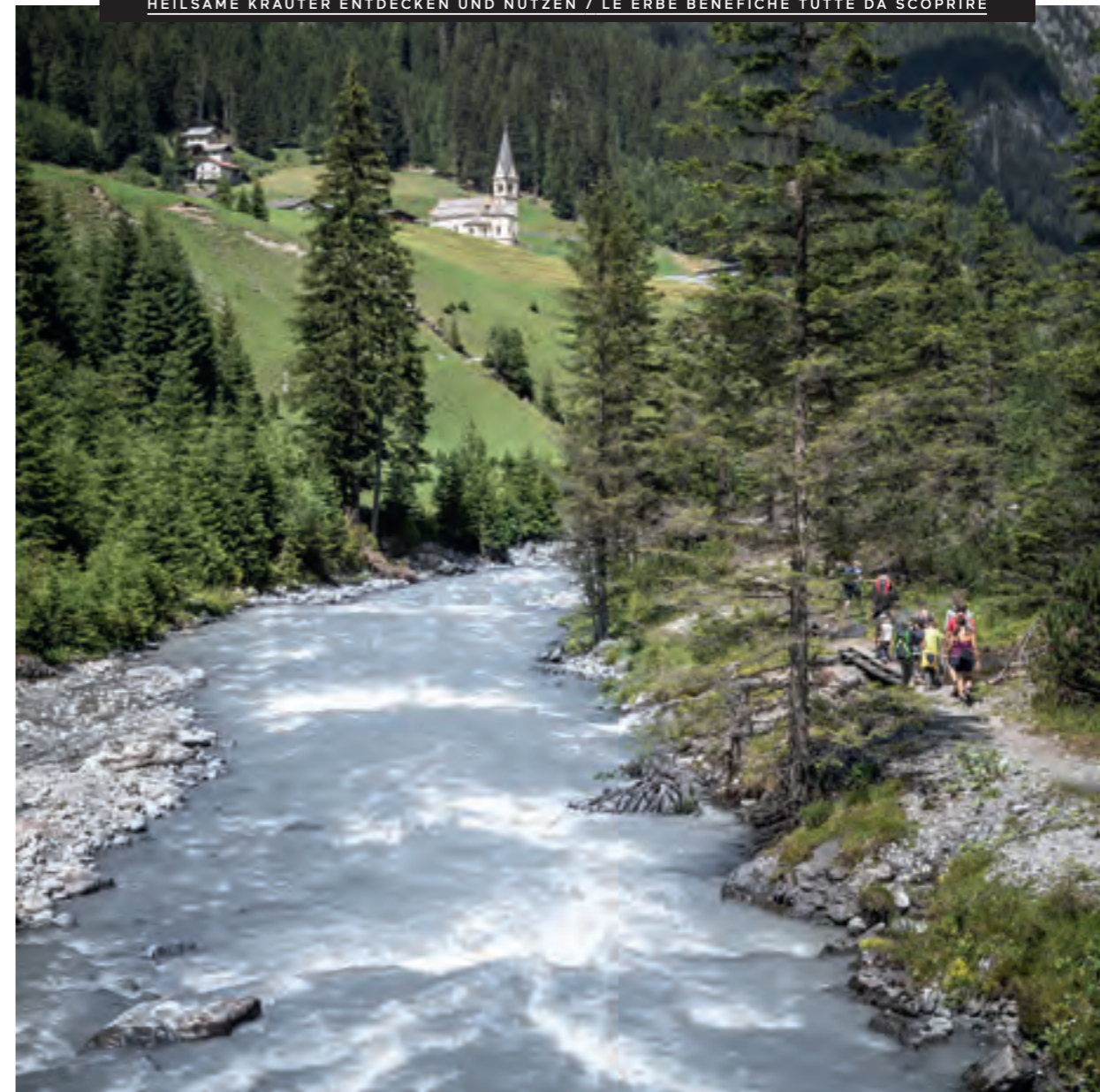
DIE HÜTERIN  
DES WASSERS

„Unterwegs in Graun“ ist ein Wanderführer für Familien, in dem die Salige Anna, eine Sagenfigur, durch den Oberen Vinschgau und zu Gletschern, Quellen, Bächen, Seen und versunkenen Dörfern führt. Das „blaue Gold“ ist der Leitfaden des Büchleins, das einlädt, die Gegend zu erkunden, anhand von Spielen, Zeichnungen und Geschichten. Wie jene, in der die Salige Anna oder Weiße Frau, die Hüterin der Etschquelle, einem mutigen Mädchen aus Plamort die Quelle schenkt. Erhältlich in den Tourismusbüros Reschen und St. Valentin (64 Seiten, 9 Euro).

L'ORO BLU E  
LA DAMA BIANCA

“Alla scoperta di Curon Venosta” è la simpatica guida escursionistica in cui la Saliga Anna, una figura leggendaria chiamata anche Dama Bianca, accompagna le famiglie tra ghiacciai, sorgenti d'acqua, ruscelli, laghi e paesi sommersi dell'Alta Val Venosta. L'acqua, l'“oro blu”, è il filo conduttore per far scoprire il territorio, tra testi informativi, giochi, disegni e fiabe. Come appunto quella in cui la Dama Bianca, custode della sorgente dell'Adige, dona la fonte segreta a una coraggiosa bambina di Plamort. In vendita negli uffici turistici di Resia e S. Valentino (64 pp., 9 euro).

## HEILSAME KRÄUTER ENTDECKEN UND NUTZEN / LE ERBE BENEFICHE TUTTE DA SCOPRIRE



15

Der Lehrpfad Flora TraFul, im Nationalpark Stilfserjoch, steht im Zeichen der Wildkräuter. Auf rund zwei Kilometern führt die angenehme Wanderung auf die Spuren alpiner Heilpflanzen und gibt Einblick in die Verwendung und das Sammeln von Kräutern sowie in deren Verarbeitung und Wirkungsweise. So wird uraltes Kräuterwissen weitergegeben. Die Wanderung startet vom Besucherzentrum Naturatrafoi oder von der Bushaltestelle in Trafoi. Veranstaltungstipp: Kräuterfest „Herbatio“ am 2. und 3. Juli 2022 [nationalpark-stelvio.it](http://nationalpark-stelvio.it)

Due chilometri di piacevole camminata per scoprire le piante officinali alpine, il loro utilizzo e come si raccolgono, ma anche come devono essere lavorate e in che modo sviluppano i loro effetti: è Flora TraFul, il percorso didattico situato all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio dedicato alle erbe selvatiche che svela i saperi antichi dell'erboristeria. Può essere percorso partendo dal centro visitatori Naturatrafoi oppure dalla fermata dell'autobus a Trafoi. Da non perdere: “Herbatio”, l'evento dedicato alle erbe aromatiche in programma il 2 e il 3 luglio 2022. [parconazionale-stelvio.it](http://parconazionale-stelvio.it)





16 **EIN  
DORF  
SIEHT  
WEISS**



**BIANCO  
BRILLANTE**

*In Laas wird der reinste **Marmor** der Welt abgebaut. Wie das wertvolle Gestein das Leben dreier Menschen am Jenmassiv prägt*

*Il **marmo** più puro al mondo si estrae a Lasa, sotto il massiccio della Croda Jenne. Chi ci vive e ci lavora, spesso, lo fa all'insegna di questa pregiata pietra, proprio come i nostri tre protagonisti*

TEXT/TESTO — *Barbara Tilli*  
FOTOS/FOTOGRAFIE — *Patrick Schwienbacher*

**DER LAASER MARMOR**

*Vor 400 Millionen Jahren lagerte sich im Norden Afrikas Kalkstein ab, der durch Verschiebung der Kontinentalplatten nach Südtirol gelangte und zu Marmor wurde.*

**IL MARMO DI LASA**

*400 milioni di anni fa in Nordafrica si depositò la pietra calcarea che con i movimenti delle placche continentali arrivò in Alto Adige e si trasformò in marmo.*





Ein  
strahlend  
weißer  
Schatz.

Un  
tesoro  
bianco  
splendente.

**SCHWERE BLÖCKE**

*Der Laaser Marmor gelangt in alle Welt, etwa nach London oder New York, er ist bei den besten Designern und Architekten begehrt.*

**PESANTI BLOCCHI**

*Il marmo di Lasa viene spedito in tutto il mondo, persino a Londra e New York, ed è ambito dai migliori architetti e designer.*



**B**ruchstücke und Splitter aus Marmor, wie Brotkrumen am Boden verstreut, weisen den Weg zu Elias Wallnöfer. Wer dem Glitzern der Steine folgt, gelangt in sein Reich: eine alte Scheune, umgeben von duftenden Apfelwiesen. Hier, nicht weit vom Dorfzentrum von Laas, wo selbst die Gehsteige mit kristallinem Marmor gepflastert sind, hat sich der junge Bildhauer eingenistet. Bis zu neun Stunden täglich verbringt er in seiner Werkstatt, fertigt Grabsteine mit sakralen Motiven, haucht täuschend echt wirkenden Skulpturen Leben ein und modelliert Porträtbüsten für betuchte Unternehmer, die sich selbst gerne im reinsten Marmor der Welt verewigt sehen. Ursprünglich wollte Elias Wallnöfer Design studieren, dann aber entschied er sich auf Anraten seines Vaters für einen traditionellen Handwerksberuf. Nach seiner Ausbildung zum Steinmetz und Bildhauer verschlug es ihn ein Jahr lang nach Australien. „Um Surfen zu lernen“, sagt er. Den Traum von einem Leben am Strand in Down Under hat er sich am Ende nicht erfüllt. Stattdessen fand er auf der Reise zu sich selbst. Er kehrte zurück in die Berge und verschrieb sich dem Stein, der sein Heimatdorf einst berühmt gemacht hat.

**DIE BLÜTE DES MARMORS**

Wallnöfer stammt aus Laas, seine Verfahren waren im Marmorgeschäft tätig. In der Zeit der Habsburger, als der Abbau des weißen Goldes in Laas seine Blüte erlebte und der Bruch im Jennmassiv vielen Menschen Arbeit bot, betrieb die Familie von Elias Wallnöfer eine Marmorwerkstatt. Damals, zu kaiserlich-königlichen Zeiten, war das beschauliche Laas ein Hotspot der Kunst. Die besten Bildhauer aus aller Welt pilgerten zu diesem kleinen Dorf am Fuße der Jennwand, gemeinhin auch als „Marmor-Berg“ bekannt. Dorthin, wo in dunklen, unterirdischen Kathedralen aus Stein ein strahlend weißer Schatz begraben liegt. Seine Geschichte reicht bis ins Erdzeitalter zurück: Vor 400 Millionen Jahren lagerte sich im Norden Afrikas Kalkstein ab, der im Zuge einer Verschiebung der Kontinentalplatten bis nach Südtirol gelangte. Dabei war der Kalkstein großer Hitze und gewaltigem Druck ausgesetzt und wandelte sich so in den schneeweißen Marmor, wie wir ihn heute kennen.

**S**chegge e frammenti di marmo sparsi per terra indicano la strada per raggiungere Elias Wallnöfer. Seguendo il luccichio delle pietre arriviamo al suo regno, un vecchio fienile immerso nei meleti. Questo giovane scultore ha deciso di stabilirsi qui, non lontano dal centro di Lasa, dove persino i marciapiedi sono lastricati di marmo cristallino. Elias trascorre fino a nove ore al giorno nella sua officina dove realizza pietre tombali con ornamenti sacri, dà vita a sculture sorprendentemente reali e modella busti di ricchi imprenditori. In origine, Elias, voleva intraprendere gli studi di design, poi però su consiglio del padre ha scelto di diventare marmista e scultore. Finita la scuola, si è concesso un anno in Australia: “per imparare a surfare”, spiega. Alla fine, il sogno di restare a vivere sulle spiagge degli antipodi non si è realizzato. Invece, il viaggio gli è servito per ritrovare sé stesso. E per capire che voleva dedicarsi alla pietra che ha reso famoso il suo paese natale.

**IL FIORE DEL MARMO**

Wallnöfer è originario di Lasa, anche i suoi avi lavoravano nel settore del marmo. Ai tempi dell'impero austro-ungarico, quando l'estrazione dell'oro bianco di Lasa fioriva, i Wallnöfer gestivano un'officina per la sua lavorazione. A quell'epoca, la tranquilla località della Val Venosta era una vera attrazione per gli artisti. I migliori scultori di tutto il mondo venivano in pellegrinaggio in questo paesino ai piedi della Croda Jenne, nota anche come la “montagna del marmo”. La sua storia risale alle ere geologiche: 400 milioni di anni fa, nell'Africa settentrionale si depositarono masse di calcare che il movimento delle placche continentali spinse poi fino nell'odierno Alto Adige. Sottoposta per lungo tempo ad alte temperature e ad una pressione enorme, la pietra calcarea si trasformò nel bianco marmo che conosciamo oggi.

20



ELIAS WALLNÖFER — *Bis zu neun Stunden täglich verbringt der junge Künstler in seiner Werkstatt, fertigt Grabsteine, Skulpturen und Büsten.*

ELIAS WALLNÖFER — *Questo giovane artista trascorre anche nove ore al giorno nel suo atelier a realizzare lapidi, sculture e busti.*

21

Der Siegeszug des wertvollen Gesteins aus Laas ist schließlich einem Mann zu verdanken, der heute als der Marmorpionier schlechthin gilt: Steinmetz Josef Lechner. Er war der Erste, der den sogenannten Weißwasserbruch im Jennmassiv 1883 in Betrieb nahm.

Damals wurde der Marmor noch nicht mit Diamantseilsägen und Schrämmaschinen, sondern mit Spitz-eisen und Hacke oder durch gefährliche Sprengungen dem Berg entrissen.

Aus den schweren Blöcken aus reinstem Marmor formten die Bildhauer eindrucksvolle Werke, die von Laas den Weg in die Welt fanden. Zu diesen Werken gehört unter anderem das Queen-Victoria-Denkmal vor dem Buckingham-Palast in London. Während früher renommierte Bildhauer den Ruhm des Laaser Marmors in die Welt trugen, sind es heute Architektinnen und Designer, die exklusive Marmorböden und -platten daraus fertigen lassen. Einer der wohl Bekanntesten seiner Zunft ist der Spanier Santiago Calatrava, der die weltberühmte U-Bahn-Station am Ground Zero in New York mit Laaser Marmor verkleidete.

#### AN DER QUELLE

Auch heute noch verschlägt es junge Künstlerinnen und Bildhauer aus aller Welt nach Laas. Zu ihnen gehört Romina Roman. Derzeit drückt sie die Schulbank. Hammer und Meißel gehören aber schon jetzt zu ihrem Alltag, denn sie besucht die renommierte Fachschule für Steinbearbeitung in Laas, deren Wurzeln bis ins Jahr 1874 zurückreichen. Hierfür ist sie eigens von Salzburg in den Vinschgau gezogen. Die anderen Marmorschüler stammen aus Deutschland, Frankreich, Großbritannien oder den Niederlanden und wollen wie sie von den Meistern dieser Zeit lernen. „In Laas wird der Marmor abgebaut und bearbeitet. Hier hat alles angefangen. Ich sitze an der historischen Quelle“, erklärt sie. Strahlend weiße Marmorskulpturen und Büsten schmücken die lichtdurchfluteten Räumlichkeiten der Schule. Im Modellerraum, wo die Ideen der Schülerinnen und Schüler erste Formen annehmen, liegt der Geruch von Gips in der Luft. Hier wird gegossen, gebildet, konstruiert und ausprobiert. Zwei Etagen tiefer befindet sich die große Werkstatt. Beim Anblick der Geräte und Maschinen,

La fortuna della pregiata pietra di Lasa si deve a un uomo che oggi ne è considerato il pioniere per eccellenza, lo scalpellino Josef Lechner. Nel 1883 fu infatti il primo a gestire la cosiddetta Cava Acqua Bianca nel massiccio della Croda Jenne.

A quei tempi il marmo veniva cavato dalla montagna spaccandolo con scalpelli e zappe o ricorrendo a pericolose esplosioni.

Dai massicci blocchi di marmo purissimo gli scultori ricavavano opere di grande espressività, che partivano da

Lasa dirette in tutto il mondo. Una delle più famose è il Victoria Memorial di fronte a Buckingham Palace a Londra. Se un tempo erano gli scultori di grande fama a far conoscere la bellezza del marmo di Lasa in tutto il mondo, oggi sono architetti e designer che lo utilizzano per realizzare eleganti pavimenti e rivestimenti. Tra i più noti, l'architetto spagnolo Santiago Calatrava che con il marmo di Lasa ha rivestito la famosissima stazione della metropolitana di Ground Zero a New York.



#### ALLA FONTE

A testimonianza del fatto che Lasa è ancora la meta di giovani artisti e scultori di tutto il mondo, incontriamo Romina Roman, arrivata in Val Venosta da Salisburgo: per lei martello e scalpello sono già strumenti di uso quotidiano perché frequenta il rinomato Istituto professionale per la lavorazione della pietra di Lasa, le cui origini risalgono al 1874. Altri allievi della scuola del marmo provengono da Germania, Francia, Gran Bretagna e Paesi Bassi perché vogliono imparare i segreti dei maestri artigiani del nostro tempo. “A Lasa è iniziato tutto. Sono giunta alla fonte storica”, afferma la studentessa. Sculture e busti in marmo di un bianco brillante ornano le aule della scuola. Nella sala di modellatura, dove le idee delle allieve e degli allievi prendono forma, l'aria è pervasa dall'odore del gesso, materiale con cui si cola, si modella, si assembla

22

die den Raum füllen, blüht die junge Künstlerin auf. Das ist ihre Welt. Und sie ist laut. Auf Hochdruck wird in der Werkstatt gemeißelt, gefräst, geschlagen und gehämmert. Keine Arbeit für schwache Nerven. „Man braucht durchaus Kraft, wenn man Marmor bearbeiten möchte. Am Anfang schmerzen die Handgelenke und man bekommt Blasen an den Händen. Mittlerweile habe ich aber genügend Hornhaut entwickelt“, sagt sie.

Marmor beugt sich dem Menschen nicht. Er lässt sich nur formen, wenn man sich auf ihn einlässt. Neben Kraft, Technik, Kreativität und räumlichem Vorstellungsvermögen braucht es bei der Arbeit mit Marmor vor allem Geduld: „Manchmal erweist sich das Bearbeiten als Tortur. Man muss konzentriert sein, darf nicht in Gedanken versinken oder gar abschweifen. Der Marmor würde es nicht verzeihen. Nimmt man zu viel Material weg, war's das. Dann gibt es kein Zurück. Es ist also immer wieder ein kleiner Leidensweg“, sagt die Schülerin.

### GÖTTLICHE FARBE

Zwanzig Kilometer östlich von Laas thront oberhalb von Burgeis auf 1.350 Metern ein festungsartiges Gebäude: Kloster Marienberg. Es ist die höchstgelegene Benediktinerabtei Europas. Helene Dietl Laganda hat soeben die letzte Führung des Tages hinter sich. Mit 46 Jahren erfüllte sich die Lehrerin aus Mals einen lang gehegten Traum und begann ein Kunstgeschichte-Studium. Besser spät als nie, dachte sie sich. Heute teilt sie ihr Wissen mit Besuchern aus aller Welt. Gerade eben hat sie eine Gruppe in die Stiftskirche aus dem späten 12. Jahrhundert geführt. „Ich persönlich bin keine Kirchengängerin, dennoch halte ich mich öfter dort auf als so mancher Pfarrer“, sagt sie und lacht. Ihr Blick fällt auf das mit Granit und Marmor gerahmte Rundbogenportal am Eingang des Sakralbaus – ein Beispiel für die hoch entwickelte Technik der Steinmetzarbeit jener Zeit. „Kaum ein Stein wurde von Epoche zu Epoche so häufig verwendet wie der Marmor – sowohl bei profanen als auch bei sakralen Bauten. Vor allem aufgrund seiner hervorragenden Qualität, aber natürlich auch aufgrund seiner Ästhetik“, betont sie. Hier in Marienberg hat der weiße Marmor aus Laas Symbolwert, immerhin gilt Weiß als die göttliche Farbe. Besonders

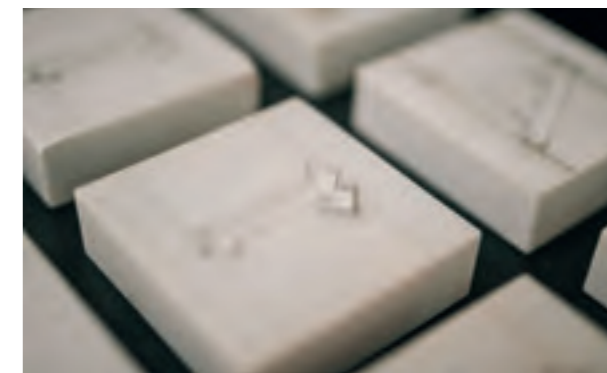


e si sperimenta. Due piani più in basso ecco il laboratorio più grande. Alla vista dei macchinari che riempiono la sala, gli occhi della giovane artista si illuminano. Questo è il suo mondo. Un mondo rumoroso: nel laboratorio si scalpella, si fresa, si batte e si martella incessantemente. “Per lavorare il marmo serve moltissima forza fisica. All’inizio ti fanno male i polsi e ti vengono le vesciche sulle mani. Ma a me ormai sono venuti i calli”, racconta.

Il marmo, insomma, non si piega agli esseri umani. Si lascia modellare solo da chi lo sa comprendere. Oltre a forza, tecnica, creatività e capacità di immaginare in tre dimensioni, lavorarlo richiede tanta, tanta pazienza: “Devi restare concentrata, non puoi essere sovrappensiero o divagare. Il marmo non lo perdonerebbe. Se se ne leva troppo non c'è rimedio, è impossibile tornare indietro”, spiega la studentessa.

### COLORE DIVINO

Venti chilometri a nordovest di Lasa, sopra Burgusio a 1.350 metri, troneggia un edificio che sembra una fortezza: è Marienberg, l'abbazia benedettina più alta d'Europa. Qui incontriamo Helene Dietl Laganda, che ha appena concluso l'ultima visita guidata della giornata. A 46 anni l'insegnante di Males ha realizzato il sogno di iscriversi a un corso universitario di Storia dell'arte. E oggi condivide le sue conoscenze con visitatori provenienti da tutto il mondo. Ha appena mostrato a un gruppo a collegiata del tardo XII secolo. “Personalmente non vado a messa ma in chiesa ci passo più tempo di alcuni parroci”, racconta ridendo. Il suo sguardo si posa sul portale con arco a tutto sesto, incorniciato da marmo e granito: un esempio notevole della tecnica raffinata degli scalpellini dell'epoca. “Nessun'altra pietra è stata impiegata così frequentemente di epoca in epoca come il marmo, sia in edifici sacri che profani. Per la sua qualità eccellente e per la sua resa estetica”, osserva. A Marienberg



23

ROMINA ROMAN — *Hammer und Meißel gehören zum Alltag der Schülerin der Fachschule für Steinbearbeitung in Laas.*

ROMINA ROMAN — *Martello e scalpello sono gli strumenti quotidiani di questa allieva della scuola professionale per scalpellini di Lasa.*



HELENE DIETL LAGANDA — Mit 46 Jahren begann sie, Kunstgeschichte zu studieren. Nun teilt sie ihr Wissen mit Besuchern aus aller Welt.

HELENE DIETL LAGANDA — Ha iniziato a studiare storia dell'arte a 46 anni, ora ama condividere quello che ha appreso con i visitatori provenienti da tutto il mondo.

schön kommt das in der Krypta zur Geltung, wo ein beeindruckender romanischer Freskenzyklus zu sehen ist. „Schon bemerkt? Die Farben glitzern!“, flüstert Dietl Laganda. Tatsächlich muss es für die Menschen im Mittelalter ein göttliches Wunder gewesen sein, Christus, den gütigen Weltenrichter, umgeben von Aposteln und Engeln, tief unter der Erde funkeln zu sehen. Das Geheimnis? Eine Farbmischung aus Marmorstaub.

Manchmal sieht das Auge eben, was es sehen will. Und manchmal ist es das innere Auge, das einen leitet. Genau so entstehen die Werke von Elias Wallnöfer. Gerade arbeitet er im Schatten eines Pavillons an einer Porträtbüste für einen vermögenden Geschäftsmann. Er hat sie freigeißelt aus einem kristallinen Block aus Marmor. Gedacht ist sie für die Ewigkeit. „Laaser Marmor ist sehr langlebig, er ist witterungsbeständig, wasserundurchlässig und ist um 20 Prozent härter als andere Marmorarten“, betont er.

Hart im Nehmen und ein wenig eigensinnig, so werden auch die Laaser selbst manchmal beschrieben. Von außen mögen sie so wirken, doch wer Geduld hat und sich auf sie einlässt, erlebt am Ende ein kleines Wunder. — BT

il marmo bianco di Lasa ha un valore anche simbolico; il bianco è il colore divino. Lo si vede soprattutto nella cripta che custodisce uno splendido ciclo di affreschi romanici. “Avete notato? I colori brillano!”, sussurra Dietl Laganda. In effetti per i fedeli del Medioevo doveva sembrare un miracolo divino vedere Cristo, giudice benevolo del mondo, circondato dagli apostoli e dagli angeli, risplendere a vari metri sotto terra. Il segreto? Il colore miscelato alla polvere di marmo.

Certe volte l'occhio vede solo ciò che vuol vedere. E talvolta è l'occhio interiore a guidare il lavoro. È così che nascono le opere di Elias Wallnöfer. All'ombra di un padiglione sta lavorando al busto di un facoltoso uomo d'affari. L'ha scalpellato partendo da un blocco di marmo cristallino. Dovrà durare per l'eternità. “Il marmo di Lasa ha una vita lunghissima, resiste alle intemperie, è impermeabile e ha una durezza del 20 per cento superiore rispetto ad altre varietà di marmo”, sottolinea.

Dal carattere duro e un po' peculiare: proprio così, a volte, vengono descritti gli stessi abitanti di Lasa. Dall'esterno possono certo sembrare così, ma chi impara a conoscerli bene può assistere a un piccolo miracolo. — BT



Latsch - Martellital  
Vinschgau - Val Venosta

# BERG- BAHNEN LATSCH

Wandern, biken & genießen

## IMPIANTI DI RISALITA LACES

Escursioni, gite in  
mountain bike e rilassarsi

SESSELLIFT / SEGGIOVIA  
TARSCHER ALM  
MALGA DI TARRES

1.940m

SEILBAHN /  
FUNIVIA

ST. MARTIN  
SAN MARTINO

1.740m



BUS & BIKESHUTTLE

TÄGLICH / GIORNALIERO

Latsch Bahnhof > Sessellift Tarscher Alm  
Laces Stazione > Seggiovia Malga di Tarres

bergbahnen-latsch.com

## AUF EIGENE FAUST

Wandern auf den Spuren des weißen Golds durch den Nationalpark Stillsferjoch: Begleitet von informativen Schautafeln gelangt man über den Göflaner Marmorweg zum Göflaner Marmorbruch oder nimmt den sogenannten Schrägbahnsteig entlang der Bahn, die die mächtigen Marmorblöcke vom Bruch oberhalb von Laas ins Tal transportiert.

INFO: Marmorwege Laas und Göflan  
vinschgau.net



## SCHMUCKSTÜCKE

Kleine Kunstwerke: Schmuck- und Schokoladenhersteller Venustis verarbeitet strahlend weißen Marmor in liebevoller und präziser Handarbeit zu feinen Perlen, Ohrringen, Armbändern und Co. Die außergewöhnlichen Schmuckstücke entstehen in der eigenen Goldschmiedewerkstatt, wo das Laaser Gestein auf Silber, Stahl, Leder und Swarovski-Kristalle trifft.

INFO: venustis.it



## MARMOR UND MARILLEN

Seit 2000 verbindet das Sommerfest Marmorhandwerk und Marillen, die beiden Haupterzeugnisse von Laas und Schlanders. Auf dem Programm stehen Kulturwanderungen, Ausstellungen, Vorträge und Verkostungen der lokalen Produkte. Beim Besuch von rund 40 Marktständen auf dem Dorfplatz von Laas kann man außerdem die lokalen Produzenten kennenlernen.

INFO: marmorundmarillen.com



## EXPERTENWISSEN

Eintauchen in die Welt des Marmors. Wer mehr über das Gestein erfahren will, tut dies am besten bei einer Marmorführung. Marmorexperthen begleiten die Teilnehmenden zu spannenden Marmor-Highlights in und um Laas: mal zum Steinmetz, mal zum Marmorwerk. Ob mit Schwerpunkt Genuss oder Geschichte, die Tour verspricht seltene und interessante Einblicke.

INFO: marmorfuehrung.com & marmorplus.it



## GUTE WÜRFEL

Essbarer Marmor? Den gibt es. Süße Kuben gefüllt mit Heidelbeeren, Biskuit, Nougat, Marzipan, in einer Mischung aus verschiedenen Likören getränkt und mit weißer Schokolade überzogen: Das sind die Laaser Marmorwürfel, für die die Konditorei Greta in Laas schon über die Grenzen Südtirols hinaus bekannt ist. 2022 feiern die Würfel und die Konditorei selbst ihren 20. Geburtstag.

KONTAKT: Vinschgaustraße 65, Laas



## LUNGO IL SENTIERO DEL MARMO

Passeggiando sul Sentiero del Marmo di Covelano, nel Parco Nazionale dello Stelvio, accompagnati da pannelli informativi, si giunge alla cava di marmo di Covelano, oppure si percorre il cosiddetto piano inclinato lungo la ferrovia che trasporta gli enormi blocchi di marmo dalla cava sopra a Lasa fino a valle.

INFO: Sentieri del marmo di Lasa e Covelano  
vinschgau.net

## BRILLANTI GIOIELLI

Piccole opere d'arte: Venustis, produttore di gioielli e cioccolato, lavora con cura e precisione il brillante marmo bianco e realizza raffinate perle, orecchini, bracciali e molto altro ancora. Gli straordinari gioielli vengono creati nel laboratorio di oreficeria in cui la pietra di Lasa incontra argento, acciaio, pelle, perle e cristalli Swarovski.

INFO: venustis.it

## MARMOR E ALBICOCCHIE

Dal 2000, nel periodo estivo, la Festa del Marmo e delle Albicocche crea una curiosa associazione tra i due prodotti principali di Lasa e Silandro. Il programma prevede escursioni, mostre, conferenze e assaggi di prodotti locali. Inoltre si possono conoscere i produttori locali visitando i circa quaranta stand del mercato nella piazza di Lasa.

INFO: marmorundmarillen.com

## GLI ESPERTI RACCONTANO

Immergetevi nel mondo del marmo. Il modo migliore per conoscerlo più da vicino è partecipare a una visita guidata. Esperti del settore accompagnano i visitatori alla scoperta delle particolarità del marmo di Lasa e delle zone limitrofe: dallo scalpellino alle opere marmoree. Che interessi più l'aspetto artistico o quello storico, il tour offre una panoramica unica e interessante.

INFO: marmorfuehrung.com & marmorplus.it

## CUBETTI DI MARMO

Il marmo... commestibile? Esiste eccome! Golosi dolcetti di pan di Spagna ripieni di mirtilli, gianduia e marzapane, bagnati di liquore e ricoperti di cioccolato bianco: sono i famosi "cubetti di marmo di Lasa", per i quali il bar pasticceria Greta è noto ben oltre i confini altoatesini. Nel 2022, le candide prelibatezze festeggiano il loro 20° anniversario, così come la pasticceria stessa.

INDIRIZZO: via Venosta 65, Lasa

# Gartenzeit ist Ich-Zeit In giardino si ritrova tempo per sé stessi



Durch bunte Gartenlandschaften streifen, unter Palmen liegend auf schneebedeckte Berge blicken oder weltbekannten Musikern am Seerosenteich lauschen: In Trauttmansdorff ist vieles möglich. Ein Garten ist aber nicht nur schön anzusehen, sondern auch ein persönlicher Kraftort!

2022 zeigt die mehrfach ausgezeichnete Anlage wieviel mehr ein Garten geben kann, wenn man sich bewusst darauf einlässt. Unter dem Motto „Nimm dir Zeit – Der Garten als Erholungsort“ führt ein eigener Parcours zu besonderen Plätzen, an denen Besucher/-innen innehalten oder aktiv werden können. Mit Barfußlaufen oder bewusstem Atmen können die Natur und der eigene Körper neu gespürt werden. Auch Workshops und eigens ausgearbeitete Führungen stehen auf dem Programm.

MEHR INFOS:  
DIE GÄRTEN VON  
SCHLOSS TRAUTTMANSDORFF  
TEL. +39 0473 255 600  
TRAUTTMANSDORFF.IT

Passeggiare immersi in un tripudio di colori, ammirare le cime imbiancate sdraiati sotto le palme, ascoltare musicisti di fama mondiale sulle rive del Laghetto delle Ninfee: a Trauttmansdorff sono tante le esperienze da vivere! Un giardino però non è solo bello da osservare, è utile anche per ricaricare le energie! Nella stagione 2022, Trauttmansdorff mostrerà quanto di speciale possa offrire un giardino se ci si lascia coinvolgere. Secondo il motto "Regalati del tempo – il giardino come luogo di benessere" un percorso dedicato condurrà in particolari punti, nei quali i visitatori potranno rilassarsi o muoversi interattivamente. Camminando a piedi nudi o respirando consapevolmente, sarà possibile percepire la natura e il corpo in un modo nuovo. In programma ci sono anche workshop e attività progettate ad hoc.

ULTERIORI INFORMAZIONI:  
I GIARDINI DI  
CASTEL TRAUTTMANSDORFF  
TEL. +39 0473 255 600  
TRAUTTMANSDORFF.IT

# APFEL- LEBEN

VENUSTA

*Der Vinschgau ist Apfelland. Beinahe eine jede Vinschgerin, ein jeder Vinschger hat mit der Frucht zu tun. Mal ganz traditionell, mal zukunftsorientiert – oft beides gleichzeitig. Vier Einblicke*

*Quasi tutti gli abitanti della Val Venosta hanno a che fare con il classico frutto: chi nel rispetto della tradizione, chi con lo sguardo rivolto al futuro, chi in entrambi i modi. Quattro amanti delle mele si raccontano*

TEXT/TESTI — Debora Longariva  
FOTOS/FOTOGRAFIE — Patrick Schwienbacher

# LA TERRA DELLE MELE



30



## DIE ERZÄHLERIN

Es war in den 1960er-Jahren, als das alles so richtig begann, das mit dem Apfel und dem Vinschgau. Die aus dem oberen Vinschgau schauten auf den mittleren und unteren Vinschgau und sahen, dass der Anbau dort bereits gutes Geld einbrachte. Bald stieg ein jeder mit ein. „Wer Äpfel hatte, genoss ein bisschen Ansehen“, sagt **Irmgard Astner**. Der Vinschgau wurde Apfelland.

Die alten Römer brachten die Frucht über die Via Claudia Augusta in den Vinschgau. Im Mittelalter noch war die Kultivierung den Klöstern vorbehalten, erst um 1900 entstanden bäuerliche Obstwiesen.

1985 baute auch Irmgard Astner mit ihrem Mann ihre erste eigene Obstanlage. Auf winzigen 0,17 Hektar – das ist gerade mal ein Viertel eines Fußballfeldes. Viele Milchbauern und Viehzüchter sattelten Anfang der 1990er-Jahre vollends auf Obstbau um. Mit dem erarbeiteten Geld kauften die Astners Wiesen dazu. Die bald über acht Hektar schlossen sie schließlich zu einem Hof zusammen, dem Falatschhof. Hier macht die 61-jährige Apfelpflegerin heute Apfelführungen. „Die Leute fragen nach Tipps für den Apfelbaum im Garten“, erzählt sie, „ich sage ihnen: Sie müssen Ende Juni die kleinen und überzähligen Früchte entfernen, damit genug Platz zum Wachsen ist.“ — DL



1

## LA NARRATRICE

Fu negli anni sessanta che la Val Venosta iniziò a fare fortuna con le mele. Gli abitanti dell'alta valle notarono che nella media e bassa vallata con i meleti si guadagnava bene e decisero di lanciarsi anche loro in questa attività. „Chi possedeva dei meli era guardato con rispetto“, ricorda **Irmgard Astner**. Fu così che la Val Venosta divenne la terra delle mele.

A portare il frutto nella valle, attraverso la Via Claudia Augusta, furono addirittura gli antichi Romani. Nel Medioevo, la melicoltura venostana era di pertinenza dei conventi o del clero. Infatti, soltanto attorno al 1900 sorsero i primi frutteti gestiti dai contadini stessi.

Nel 1985 anche Irmgard Astner, insieme al marito, impiantò il suo primo frutteto su un terreno minuscolo: solo 0,17 ettari, circa un quarto di un campo da calcio. Furono molti gli allevatori e i produttori di latte che nei primi anni novanta si convertirono alla frutticoltura. Con i primi guadagni gli Astner acquistarono altri terreni arrivando a possedere otto ettari, riuniti nel maso Falatschhof. Oggi la coltivatrice 61enne organizza visite guidate tra i suoi meleti. „Spesso mi chiedono consigli per il melo del proprio giardino“, racconta, „e io suggerisco sempre di sfoltire i frutti in eccesso già a fine giugno, creando così sufficiente spazio per permettere alle mele rimaste di svilupparsi“. — DL

## DER TÜFTLER

Wenn die Latscher Bauernschaft wissen wollte, wann die eigenen Wiesen mit dem Bewässern dran sind, musste sie auf der Kreidetafel am Dorfplatz nachschauen. So war das noch, als der Informatiker **Christian Stolcis** vor wenigen Jahren den elterlichen Hof samt Apfelwiese übernahm. Organisatorisch gesehen war das, nun ja, nicht mehr zeitgemäß. Also begann der 37-Jährige, nicht ganz uneigennützig, an einer digitalen Lösung zu arbeiten.

Mit seinem Unternehmen Netscrapers entwickelte Stolcis die App „Wasser Marsch“. Der Berechnungswart gibt Informationen in die App ein, Bäuerin oder Bauer kann sie leicht abrufen – keiner muss mehr die Kreidetafel konsultieren. Und Stolcis denkt noch weiter und will gewisse Arbeitsschritte vollends automatisieren. Entsprechende Programme würden auf Bodenbeschaffenheit, Wetter und andere Faktoren reagieren und die Bewässerung nachhaltiger machen.

Zukunftsmusik? Gewiss, aber Stolcis ist dabei, genau dieser Zukunft den Weg zu ebnet. Er entwickelt vor Ort weiter, verbessert und diskutiert mit den Bäuerinnen und Bauern. Ein Argument zählt dabei immer: Bauersleute haben Besseres zu tun als zu rechnen – das weiß Stolcis aus eigener Erfahrung. — DL

## IL PROGRAMMATTORE

In passato per sapere quando fosse il loro turno per irrigare i campi, i contadini di Laces dovevano consultare una lavagna appesa nella piazza del paese. Quando qualche anno fa l'informatico **Christian Stolcis** assunse la gestione del maso dei genitori con relativo meleto, questa usanza, certo non al passo con i tempi, era ancora in auge. Allora il 37enne ha iniziato, non del tutto disinteressatamente, a pensare a una soluzione digitale.

Con la sua società Netscrapers ha sviluppato la app „Wasser Marsch“ („avanti l'acqua!“). Il guardiano delle rogge inserisce le informazioni nella app, rendendole facilmente accessibili ai contadini che così non devono più controllare la lavagna. Ma Stolcis è ancora più lungimirante e vuole riuscire ad automatizzare completamente anche altre fasi del lavoro. Programmi appositi potrebbero tenere conto del suolo, del meteo e di altri fattori per rendere l'irrigazione dei meleti ancora più sostenibile.

Un'utopia? Sicuro, ma Stolcis sta certamente spiando la strada verso questo futuro. Continua Continua a perfezionare le sue idee in loco interfacciandosi con i contadini. Il suo argomento vincente? Ricordare loro che hanno di meglio da fare che calcolare tutto a mano: Stolcis lo sa per esperienza personale. — DL



2





3

## DER GENIESSER

„Ohne Apfel bin ich nur ein halber Mensch“, sagt **Martin Kaserer**, der mit Apfelwiesen von klein auf vertraut ist. 1984 übernahm er gemeinsam mit seiner Frau Waltraud den Gastbetrieb Obermühle zu Schanzen von seinen Eltern – mit drei Hektar Apfelbäumen.

Dass der Apfel aus Kaserers Ristorantino nicht wegzudenken ist, ergibt sich von selbst. Die Frucht wird vielfältig eingesetzt – vom Frühstück bis zum Abendessen. Der Tag beginnt mit Obstsalaten, Smoothies, Waffeln, Apfelchips, alles hausgemacht. Apfelstrudel gibt es auch, beim Apfel-Mango-Kompott lernt man den Allrounder von einer neuen Seite kennen. Herzhaft? Kann der Apfel auch. Im Salat und zu Käse oder als Geschmacksträger bei Fleisch- und Fischgerichten. Der Apfel harmoniert ebenso mit Chili oder Räucheraromen. Eine Sellerie-Apfelschaumsuppe besticht mit dem Zusammenspiel aus der Süße der Frucht und der Schärfe des Gemüses. Eine Apfelpizza gab es bei Familie Kaserer ebenfalls bereits.

Die Äpfel kommen von der eigenen Wiese, die direkt ans Haus und die dazugehörigen Amolaris Chalets angrenzt. „Dort ist man mit den Äpfeln für sich und trifft niemanden“, so der 65-jährige Apfelbauer, „außer mich natürlich. Ich bin beinahe immer bei meinen Äpfeln.“ — DL

## IL BUONGUSTAIO

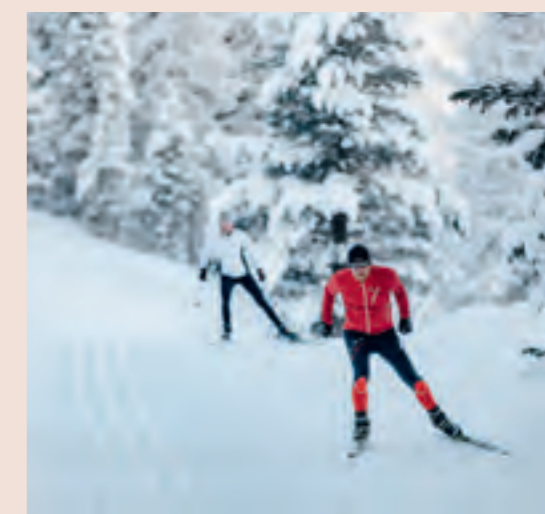
„Senza le mie mele non sarei completo“, afferma **Martin Kaserer**, 65enne, che conosce bene i meleti sin da quando era bambino. Nel 1984 con la moglie Waltraud ha rilevato dai suoi genitori l'albergo Obermühle zu Schanzen, con annessi tre ettari di meleti.

Nel menu del suo “Ristorantino” la mela è onnipresente. Il frutto viene utilizzato in vari modi, dalla colazione alla cena. La giornata inizia con macedonia, smoothies, waffle e chips di mela, tutto fatto in casa. Non può mancare lo strudel di mele, accompagnato però da creazioni innovative come la composta di mele e mango che fanno riscoprire la mela da nuovi punti di vista. Solo nei dolci? Ma certo che no. Ottima nelle insalate e con i formaggi o come esaltatore di gusto nei piatti di carne e di pesce. Si sposa bene anche con il peperoncino o gli aromi affumicati. La vellutata di mele e sedano si fa apprezzare per il contrasto tra la dolcezza del frutto e la sapidità dell'ortaggio. E la pizza alle mele è da sempre una specialità della famiglia Kaserer.

Le mele provengono tutte dal frutteto di famiglia, che confina con la casa e i vicini Amolaris Chalets. “Là si può stare in pace tra i meli, senza incontrare nessuno”, confida il coltivatore. “A parte me, naturalmente. Io sto sempre vicino alle mie mele.” — DL

VENOSTA NORDIC

# Perfekt gespurt Venosta Nordic Sciare senza confini Venosta Nordic



*Rund um König Ortler, am Reschensee und unmittelbar hinter der Grenze zu Österreich und der Schweiz haben sich sechs Langlaufgebiete zum Langlaufverbund Venosta Nordic mit insgesamt 90 Loipenkilometern im Vinschgau, Nauders (A) und Val Müstair (CH) zusammengeschlossen. Ob Klassisch oder Skating, ob Einsteiger oder Profi, hier finden sich Herausforderungen für alle Ansprüche – und das Langläuferlebnis ist im wahrsten Sinne grenzenlos. Zu den Highlights zählen etwa die Drei-Länder-Loipe am Reschenpass, die Höhenloipe zur Melager Alm in Langtaufers sowie Sulden als eines der schneesichersten Gebiete in den Alpen. Die Nordischen Skizentren von Schlinig und Martell, das Langtaufferer Tal sowie das Val Müstair sind außerdem Austragungs-orte internationaler Sportereignisse.*

*Intorno all'Ortles e al lago di Resia, e a ridosso dei confini con l'Austria e la Svizzera sei comprensori di sci di fondo si sono uniti nell'associazione Venosta Nordic che conta 90 chilometri di piste in Val Venosta, a Nauders (Austria) e in Val Müstair (Svizzera). La rete di piste offre esperienze per tutti i gusti, per chi ama lo stile classico e lo skating, per i principianti e per i fondisti esperti: sciare qui è un piacere sconfinato nel vero senso della parola! Da non perdere la Pista Tre Nazioni al Passo Resia, la pista d'alta quota alla Malga Melago in Vallelunga e i tracciati di Solda, uno dei comprensori a innevamento più sicuro di tutte le Alpi. I centri di sci nordico di Slingia e Val Martello, la Vallelunga e la Val Müstair sono inoltre sede di eventi sportivi internazionali.*

MEHR INFOS:  
VENOSTA NORDIC  
VENOSTA-NORDIC.NET

ULTERIORI INFORMAZIONI:  
VENOSTA NORDIC  
VENOSTA-NORDIC.NET

pr

## DIE BEWAHRERIN

Es kriecht, fliegt, blökt und quakt am Vertignerhof von **Iris Steck**. Die 27-jährige Partschinserin ist Apfelbäuerin – und noch mehr: Sie lebt die Liebe zur Landwirtschaft und zu **34** ihren Tieren, mit denen sie einen Nachhaltigkeitskreislauf geschaffen hat.

Alles begann mit dem Pony, das sie sich mit neun Jahren wünschte. Nach dem Schulabschluss begann sie am Hof mit Apfelanbau ihres Opas zu arbeiten. Zum Pony gesellten sich zwei Schafe, dann folgten die Laufenten, die zur Schädlingsbekämpfung an den Baumstämmen über die Apfelwiese watscheln. Zum Schutz der Enten vor dem Fuchs kamen die Gänse auf den Hof, die mittlerweile auch dem Hund das Bellen und der jungen Apfelbäuerin teils das Mähen abnehmen. Auf der Wiese vor dem Hof stehen Nistkästen für Vögel auf Steinhaufen, in denen sich wiederum Nützlinge wie Eidechsen und kleine Schlangen einnisten können. Ein Weinfass wurde zum Insektenhotel für Wildbienen und Marienkäfer umfunktioniert.

„Wer an den Baumreihen vorbeigeht, sieht, dass Leben auf der Wiese ist“, sagt die Bäuerin. Nun möchte Steck ihre Ideen auch auf ihren anderen Wiesen umsetzen. „Jeder trägt seinen Teil für die Umwelt bei“, sagt sie. Sie denkt an die Zukunft – aus Überzeugung und Freude. — DL

## LA CUSTODE

Le creature che vivono al maso Vertignerhof di **Iris Steck** belano, gracchiano, volano e strisciano. La 27enne di Parcines non è soltanto una coltivatrice di mele: all'agricoltura, infatti, associa la sua grande passione per gli animali, grazie ai quali ha creato un piccolo sistema integrato.

Tutto è iniziato con un pony, avuto in regalo a nove anni. Finita la scuola Iris ha iniziato a lavorare al maso del nonno, che comprendeva un meleto. Al pony si sono aggiunte due pecore, poi le anatre corritrici che si muovono liberamente tra i meli per eliminare i parassiti. Per proteggere le anatre dalle volpi sono arrivate anche le oche, che ormai abbaiano al posto del cane e a volte tolgono pure le erbacce aiutando la giovane contadina. Nel prato di fronte al maso sono disposte delle cassette-nido per gli uccelli, sopra un cumulo di pietre dove fanno la tana altri animali utilissimi come le lucertole o piccole serpi. Una vecchia botte da vino è stata riadattata a hotel per insetti, per offrire un rifugio ad api selvatiche e coccinelle.

“Passando tra i filari si può notare che tra gli alberi c'è vita”, spiega Iris. Ora vorrebbe applicare queste idee agli altri frutteti del maso. “È importante che ognuno dia il proprio contributo all'ambiente”, dice convinta e pensa al futuro con gioia e convinzione. — DL



4

MIT APFELBAUERN MEHR ÜBER DEN APFEL LERNEN

APFELWISSEN TEILEN

*Auf Du und Du: Wer den Vinschger Apfel für seine Echtheit und seinen Geschmack liebt und schätzt, aber noch mehr darüber wissen will, kann bei sogenannten Apfelführungen durch die Obstwiesen der Vinschger Bauern wandern. Auf der interaktiven Tour für Groß und Klein erklären ausgebildete Apfelpostboten alles rund um Geschichte, Anbau, Beregnung, Export und die Frucht selbst. Natürlich darf eine Verkostung der Vinschger Apfelsorten nicht fehlen!*  
[suedtirolerapfel.com](http://suedtirolerapfel.com)



ALLA SCOPERTA DEI MELETI

*A tu per tu con la mela: chi apprezza l'autenticità e il gusto delle mele venostane e desidera conoscerle meglio può partecipare alle visite guidate nei frutteti della Val Venosta. Durante i tour interattivi per grandi e piccini, competenti ambasciatori delle mele raccontano tutto quello che c'è da sapere su questo frutto, sulla sua storia, sul modo di coltivarlo, irrigarlo ed esportarlo. Naturalmente non può mancare una degustazione delle deliziose varietà locali.*  
[melaaltoadige.com](http://melaaltoadige.com)

PER CONOSCERE IL SAPERE DEI FRUTTICOLTORI



BERGSTEIGER DÖRFER



### Matsch

– das erste Bergsteigerdorf Südtirols –

- Dich erwarten
- unberührte Landschaften und glitzernde Bergseen
  - Familienwanderung am Ackerwaal 17 Dreitausender
  - Wandertaxi im Sommer – täglich zwischen Matsch & Glieshöfe
  - bewirtschaftete Matscher Alm & Oberettes Schutzhütte



### Mazia

– primo villaggio dell'alpinismo in Alto Adige –

- Ti aspettano
- paesaggi incontaminati e luccicanti laghi di montagna
  - escursione in famiglia sul sentiero Ackerwaal 17 cime di 3.000 metri
  - taxi per escursioni in estate – ogni giorno tra Mazia e i masi Glieshöfe
  - ristorazione presso la malga Mazia & il rifugio Oberettes.



**1 HOCH HINAUS**

Auf einer Riesenschaukel schwingen. Der Ötzi Rope Park in Schnals ist ein Klettergarten mitten im Wald mit 12 Parcours für alle Altersstufen.

**2 IN DIE TIEFE**

Eine Wanderung durch die Jahrtausende alte Plimaschlucht in Martell führt entlang fast senkrecht geschliffener Felswände.

**3 BESINNLICHE GASSEN**

Glurns ist immer einen Besuch wert – besonders im Advent. Auf dem Stadtplatz und unter den Lauben herrscht weihnachtliche Stimmung.

**4 DREI BRUNNEN**

Ein kleines Kirchlein in Trafoi Richtung Stilfserjoch beherbergt die Heiligen Drei Brunnen, denen heilende Kräfte zugeschrieben werden.

**5 DUNKELBLAU BIS TÜRKIS**

Die Saldurseen im Matscher Tal verzaubern mit ihrer Farbenpracht. Auf der Oberfläche der Hochgebirgsseen spiegeln sich die Gletscher.

**6 MYTHOS BERG**

Spektakulärer Standort: Das mittelalterliche Schloss Juval bei Kastelbell beherbergt eines der sechs Messner Mountain Museen.

**7 MIT DEM RAD**

Durch den Wald mit Blick auf König Ortler: Die einfache Mountainbike-Tour von Sulden zur kleinen Kälberalm ist auch für E-Bikes geeignet.

**1 SALITE EMOZIONANTI**

Dondolarsi su un'altalena gigante. L'Ötzi Rope Park, in Val Senales, è un parco avventura nel bosco con 12 tracciati per ogni età.

**2 DISCESA NELL'ABISSO**

Un'escursione nella gola millenaria del Rio Plima, in Val Martello, permette di ammirarne le pareti lisce quasi verticali.

**3 VICOLI SUGGESTIVI**

Glörensa merita una visita tutto l'anno ma in particolare durante l'Avvento, quando la piazza e i portici vengono pervasi da un'atmosfera natalizia.

**4 TRE FONTANE**

Una piccola chiesa di Trafoi, sulla strada del Passo dello Stelvio, custodisce le Tre Fontane Sacre a cui sono attribuite proprietà miracolose.

**5 DAL TURCHESE AL BLU**

I laghi di Saldura in alta Val di Mazia incantano per la loro varietà di colori e per i nitidi riflessi dei ghiacciai che li sovrastano.

**6 IL MITO DELLA MONTAGNA**

In posizione spettacolare, il castello medievale di Juval vicino a Kastelbell ospita uno dei sei Messner Mountain Museen.

**7 IN SELLA**

Nel silenzio del bosco, con vista su sua maestà l'Ortles: il facile tour in mountain bike da Solda alla piccola malga Kälber è perfetto anche in e-bike.



# DAS TAL DADER ...

VENUSTA

TEXT/TESTI — Debora Longariva  
FOTO/FOTOGRAFIA — Frieder Blickle

*Die Seitentäler des Vinschgaus sind gut versteckte Schätze. Jedes hat seine ganz eigene Geschichte – und einen unverwechselbaren Charme. Drei Ausflüge abseits des Bekannten*

*Le valli laterali della Val Venosta sono autentici tesori nascosti, ognuna con la sua storia particolare e il suo fascino inconfondibile. Tre escursioni verso mete poco conosciute*

# UNA VALLE DI ...



**DAS ROJENTAL** — Es geht vorbei an alten Heuschuppen hinein ins nahezu waldfreie Talinnere. Die Fresken von St. Nikolaus stammen aus dem 15. Jahrhundert.

**LA VAL ROIA** — Costeggiando vecchi fienili ci si addentra nella valle quasi del tutto priva di alberi. Gli affreschi della chiesa di San Nicola risalgono al XV secolo.

## ... STILLE ... SILENZI

Die Schneedecke lässt die Weite der Landschaft unendlich erscheinen. Dreieinhalb Kilometer nördlich von Graun zweigt das **Rojental** bei Reschen am See nach Südwesten ab und führt in die Sesvennagruppe. Ein Winterspaziergang folgt dem leise plätschernden Rojenbach vom Reschensee über den Weiler Froj in die Ortschaft Rojen.

Der Hauptort des Tals ist weit kleiner als ein Dorf, die Gassen sind eng und die Häuser beinahe in sich verschachtelt. Der Weiler liegt auf knapp 2.000 Meter Meereshöhe und damit an der Siedlungsgrenze. Es ist die höchste ganzjährig bewohnte Ortschaft der Alpen östlich der Schweizer Grenze. Mittendrin: das gotische Kirchlein St. Nikolaus, dessen Langhaus sogar noch aus der Romanik erhalten ist. Der vollständig mit Fresken ausgemalte Altarraum stammt aus dem 15. Jahrhundert und ist der Meraner Schule zuzuschreiben. Eine derart reiche Bemalung ist auf dieser Höhe im Alpenraum wohl einzigartig.

Von Rojen aus geht es vorbei an alten Heuschuppen hinein ins nahezu waldfreie Talinnere. Schließlich verzweigt sich der Verlauf in die Seitenäste Griontal und Vallungtal. Im Sommer weidet hier das Vieh bis auf 2.800 Meter Meereshöhe. Im Winter verwandeln sich die Hochweiden in eine malerische Landschaft mit verschneiten Hängen und Hochebenen, die das Tal zum Paradies für Skitourengänger und Schneeschuhwanderer macht. Für Gipfelmomente sorgen anspruchsvollere Touren rund um das Hochtal, wie der Grat zwischen Grionkopf und Innerem Nockenkopf. — DL

Il manto di neve sfuma i contorni facendo sembrare infinite le distese del paesaggio. Tre chilometri e mezzo a nord di Curon, la **Val Roia** si dirama verso sud-ovest dal lago di Resia e si inoltra nel gruppo del Sesvenna. Un sentiero invernale segue il sommesso mormorio del Rio Roia dal lago fino alla località di Roia, passando per il piccolo abitato di Froia.

La località principale della valle è molto più piccola di un paese. Con i suoi stretti vicoli e le case quasi annidate le une alle altre, il villaggio sorge a poco meno di 2.000 metri, al limite degli insediamenti umani: non a caso è la più alta località delle Alpi a est del confine svizzero a essere abitata tutto l'anno. Proprio al centro del paese si trova la chiesetta gotica di San Nicola, la cui aula risale addirittura all'epoca romanica. Il presbiterio del XV secolo è interamente ricoperto di affreschi, opera di artisti della scuola meranese: un ciclo pittorico così ricco è probabilmente unico a questa altitudine delle Alpi.

Lasciata Roia passiamo accanto ad alcuni vecchi fienili e ci addentriamo nella valle, ormai priva di boschi. Giunti al termine il sentiero si biforca: da un lato si sviluppa la Valle di Grion, dall'altro la Vallengunga. In estate i pascoli qui arrivano anche fino a 2.800 metri. In inverno la neve trasforma tutto in un pittoresco paesaggio con pendii e altipiani ammantati di bianco rendendo questa zona un paradiso per lo scialpinismo e le escursioni con le ciaspole. Per chi cerca invece l'emozione delle vette, l'alta valle offre itinerari ben più impegnativi, come la cresta tra la Cima Grion e il Dosso di Dentro. — DL

### ÜBRIGENS —

Das Kirchlein in Rojen ist der Bezugspunkt für die Bergsonnenuhr mit den Gipfeln Zehner-, Elfer- und Zwölferkopf. Wer also vom Kirchlein in den Himmel blickt, sieht zur entsprechenden Tageszeit die Sonne über dem jeweiligen Berg stehen.



### UNA CURIOSITÀ —

La chiesetta di Roia è l'ideale punto di osservazione della meridiana naturale costituita dalle cime Dieci, Undici e Dodici. Da qui, infatti, si vede il sole passare sopra le tre cime a seconda dell'ora del giorno.

## ... SCHAFE ... PECORE

Die Morgenluft ist kühl. Es herbstelt. In Schlandraun gibt es seit jeher mehr Tiere als Menschen. Zweimal im Jahr, im Juni und September, gehört ihnen das Tal ganz. Dann nämlich treiben die Schafbauern aus Laas und Kortsch ihr Vieh über das **Schlandrauntal** auf die Sommerweiden ins Ötztal und wieder zurück.

Das Hochtal zweigt bei Schlanders nördlich ab und schlängelt sich – umrahmt von einsamen Dreitausendern – etwa acht Kilometer bis in die Ötztaler Alpen. Von den ehemals fünf Höfen mit Viehwirtschaft sind noch zwei übrig: die Schlanderser Alm und die Kortscher Alm im Talschluss mit Schafen, Milchkühen, Pferden und Ziegen. Beide haben eine eigene Käserei und bieten im Sommer Ausschank für Wanderer, die die Abgeschiedenheit suchen. Zufahrtsstraße gibt es keine. Eine Bergstraße verbindet Kortsch und Talatsch am Schlanderser Sonnenberg, wo die Wanderung startet. Von hier führt der Waalweg Neuwaal ins Schlandrauntal. Es ist derselbe Weg, den die Schafe gehen.

Nach der ersten Etappe zur Kortscher Alm geht es für Hirten und an die 1.500 Schafe immer im Juni steil aufwärts zum Kortscher See und weiter bis zum Taschljöchel, vorbei an steinzeitlichen Fundstellen, nach Kurzras. Gemeinsam ziehen die Vinschger und Schnalser Herden dann ins Ötztal, wo sie den Sommer verbringen. Ende September geht es durch Schlandraun wieder zurück nach Kortsch und Laas auf die Höfe. Sowohl Schafe als auch Wanderer wandeln hier auf geschichtlich überlieferten Routen, die seit über 6.000 Jahren genutzt werden. — DL

### ÜBRIGENS —

Die Schlanderser Bauern beziehen das Beregnungswasser seit Jahrhunderten aus dem Schlandraunbach, der durch das Tal fließt. Das Wasser wird auch heute noch über die drei alten Wasserläufe, die Waale, zu den Wiesen geleitet.



### UNA CURIOSITÀ —

Da secoli i contadini di Silandro attingono l'acqua per irrigare i campi dal Rio Silandro, che scorre nella valle. L'acqua è convogliata ancora oggi in tre antichi canali, detti rogge o Waale.

È frizzante l'aria del mattino, sta arrivando l'autunno. In **Valle di Silandro** da sempre ci sono più animali che esseri umani e due volte l'anno, in estate e in autunno, la valle è tutta per loro. In giugno gli allevatori di pecore di Lasa e Corzes portano il bestiame su per la valle fino ai pascoli estivi della Ötztal, oltre il confine con l'Austria. E in settembre tornano.

La Valle di Silandro si dirama verso nord dalla Val Venosta e procede tortuosa per circa otto chilometri fino alle Alpi Venoste, incorniciata da solitari Tremila. Dei cinque masi dediti in origine all'allevamento ne restano solo due: la Malga Silandro e la Malga Corzes alla testata della valle, dove vivono pecore, mucche da latte, cavalli e capre. Entrambe le malghe hanno un proprio caseificio e in estate offrono ristoro agli escursionisti in cerca di tranquillità. Non esistono vie di accesso, solo una strada forestale che collega Corzes a Talaccio ai piedi del Monte Sole, dove ha inizio l'escursione. Da qui il sentiero della roggia Neuwaal si addentra nella Valle di Silandro, lungo lo stesso itinerario percorso dalle pecore.

Dopo una prima tappa alla Malga Corzes i pastori e circa 1.500 ovini imboccano ogni estate il ripido sentiero fino al Lago di Corzes e al Giogo Tasca, passando accanto agli scavi archeologici dell'età della pietra e arrivando a Maso Corto. Da qui le greggi della Val Venosta e della Val Senales raggiungono la vallata dell'Ötztal, dove trascorrono i mesi estivi, poi a fine settembre fanno ritorno ai loro masi a Corzes e Lasa lungo la stessa strada. Sia pecore che escursionisti, in questa zona, percorrono sentieri antichissimi, utilizzati da più di sei millenni. — DL

FOTOS/FOTOGRAFIE — Mauro Gambicorti, Frieder Blüchle



**DAS SCHLANDRAUNTAL** — Bald geht es für die Hirten und Schafe steil aufwärts und vorbei an steinzeitlichen Fundstellen. Auf Routen, die seit über 6.000 Jahren genutzt werden.

**LA VALLE DI SILANDRO** — Il sentiero usato per la transumanza diventa subito ripido e passa accanto agli scavi archeologici dell'età della pietra. È un itinerario che vanta oltre 6.000 anni di storia.



**DAS PLANEILTAL** — *Täglich frisch: Die Herstellung von Käse, Butter und Joghurt kann in der Schaukäserei der Planeiler Alm auf 2.203 Metern beobachtet werden.*

**LA VALLE DI PLANOL** — *Formaggi, burro e yogurt: alla Malga Planol, a 2.203 metri di quota, ogni giorno si producono latticini freschi. Il piccolo caseificio è aperto ai curiosi.*

## ... ALMEN ... MALGHE

**D**ie Sommersonne steht am Himmel. Aufbruch am späten Vormittag. Oberhalb von Mals bei der Malser Haide zweigt das **Planeital** nach Norden ab. Entlang des Punibachs führt es zum romantischen Dörfchen Planeil. Das Dorf liegt auf etwa 1.600 Metern über dem Meer und ist mit seinen engen Gassen steil in den Hang gebaut.

Das Tal kann vom Dorf aus über zwei Wege erwandert werden. Der etwas steilere Weg verläuft zunächst aufwärts durch einen Lärchenwald, bis er oberhalb der Waldgrenze flacher wird und über die sonnigen Hänge weitergeht. Auf dem gemütlicheren Almweg wandert man dem Bachverlauf folgend ins Planeital hinein – und blickt auf die in allen Farben blühenden Bergwiesen zu beiden Seiten. Eine derartige florale Vielfalt ist selten, viele vom Aussterben bedrohte Pflanzen wachsen hier noch. Dieser Weg führt direkt zum Biotop Niedermoor Petasettes: ein wertvolles Feuchtgebiet mit beeindruckendem Artenreichtum. Im weiteren Talverlauf wird die Landschaft noch verlassener, der Blick reicht bis ins schweizerische Val Müstair. Den Abschluss bildet die knapp 3.100 Meter hohe Planeiler Scharte, wo das Tal ins Langtauferer Tal übergeht.

Aber das Ziel ist heute ein anderes. Links vom Biotop in einer Mulde liegt die Planeiler Alm. Auf den weiten Wiesen weiden insgesamt 1.000 Rinder und Schafe von Planeiler Bauern. Die Gäste werden mit Hüttengerichten und preisgekröntem Almkäse verwöhnt. Pause machen, hierbleiben, bis am späten Nachmittag die Sonne langsam sinkt. — DL

**P**artenza in tarda mattinata. Il sole d'estate è già alto nel cielo. Dalla Muta di Malles, a monte del paese, si dirama verso nord la **Valle di Planol**. Seguiamo il Rio Puni fino al romantico paesino di Planol, che sorge con i suoi stretti vicoli su un ripido pendio a circa 1.600 metri.

Dal paese due sentieri danno accesso alla valle. Il primo, un po' più ripido, attraversa un lariceto e poi, appena sopra il limitare del bosco, prosegue in piano tagliando per i pendii soleggiati. Il sentiero delle malghe, più agevole, costeggia invece il torrente fino in fondo alla valle, permettendo di ammirare su entrambi i lati le fioriture multicolori dei pascoli. Una simile varietà di fiori è rara: qui infatti crescono molte piante che altrove sono a rischio di estinzione. Il sentiero conduce direttamente al biotopo Torbiera bassa Petasettes, una piccola zona umida dall'eccezionale biodiversità. Proseguendo, il paesaggio della vallata diventa ancora più selvaggio, mentre la vista spazia fino alla Val Müstair in Svizzera. La Valle di Planol termina al passo omonimo, a circa 3.100 metri, dove confluisce nella Vallelunga.

Ma la nostra meta, oggi, è un'altra. Arrivati al biotopo svoltiamo a sinistra, dove in una conca tra i pascoli sorge la Malga Planol. Sugli ampi prati che la circondano pascolano mille capi di bestiame, tra bovini e ovini, dei contadini di Planol. Alla malga ci rifocilliamo con i piatti tipici fatti in casa e con il pluripremiato formaggio d'alpe, di produzione propria della malga. Possiamo concederci una sosta senza alcuna fretta perché il sole, qui, inizia a calare soltanto nel tardo pomeriggio. — DL

### ÜBRIGENS —

Die sanfte Bewirtschaftung und Pflege der Planeiler Magerwiesen wird zum Erhalt der Artenvielfalt gefördert. Neben dem großen floralen Reichtum gibt es in Planeil wie auch im benachbarten Matscher Tal zahlreiche Schmetterlingsarten.



### UNA CURIOSITÀ —

Per preservarne la biodiversità, i pascoli magri di Planol vengono sottoposti solo a una lavorazione leggera. Oltre che per la grande varietà di fiori la Valle di Planol, come la vicina Val di Mazia, si distingue per le numerose specie di farfalle.

DIE FÜNF  
GROSSEN  
VINSCHGER  
SEITENTÄLER  
ENTDECKEN

PER SCOPRIRE  
LE CINQUE  
GRANDI VALLI  
LATERALI  
VENOSTANE

#### LANGTAUFERS

Endloses Weiß, eine wilde Landschaft und das einzigartige Panorama der Öztaler Alpen. Das Langtaufere Tal, das bei Graun nach Osten abzweigt, ist eines der ursprünglichsten Gebiete der Alpen – und das Langlauf-Eldorado des Vinschgau mit perfekt gespurten Loipen und internationalen Veranstaltungen. Ein lohnendes Ziel: die Weißkugelhütte und Weißseespitze an der Grenze zu Österreich.



#### MATSCH

Ein Tal der Extreme: Das Matscher Tal ist umgeben von Dreitausendern. Nicht umsonst wurde der Hauptort Matsch zu Südtirols erstem Bergsteigerdorf ernannt. Von sanften Waalwegen bis zum anspruchsvollen Vinschger Höhenweg – Wandermöglichkeiten gibt es auf 1.000 bis 3.700 Metern viele. Matsch, das auch als Sonnental bekannt ist, beeindruckt außerdem durch seine einzigartige Artenvielfalt in Flora und Fauna.



#### TRAFOI

Sport, Kultur, Stille. Das Trafoital wartet mit unberührter Natur und zahlreichen Aktivmöglichkeiten im Winter und Sommer auf. Mit Kirchen und Klöstern im Nationalpark Stilfserjoch ist das Tal, das bei Gomagoi vom Suldental abzweigt, außerdem der ideale Ort der Stille und ein Muss für alle, die Kultur lieben. Der Hauptort Trafoi ist ein uraltes Bergdorf – und die Heimat von Skilegende Gustav Thöni.



#### SULDEN

Mitten im Reich von König Ortler – Suldental im Nationalpark Stilfserjoch ist ein Paradies für Winterfans und vor allem Skibegeisterte. Das Tal zweigt bei Prad am Stilfserjoch in südliche Richtung ab und führt ins Herz der Ortler-Alpen. Dank schneesicherer Lage dauert die Saison hier ungewöhnlich lange: Von Oktober bis Anfang Mai ist das familienfreundliche Skigebiet geöffnet.



#### MARTELL

Obstanbau bis auf 1.800 Meter Höhe: Das Martelltal führt bei Latsch Richtung Südwesten und ist der höchstgelegene Ort Europas für den Anbau von Erdbeeren. Aufgrund der klimatischen Bedingungen werden die Bergerdbeeren später geerntet als anderswo. Der roten Frucht, für die Martell weltweit bekannt ist, wird in den Sommermonaten ein Fest gewidmet – das Genusserebnis dauert aber das ganze Jahr.



#### VALLELUNGA

Bianche distese, paesaggi selvaggi e viste mozzafiato sulle Alpi Venoste. La Vallelunga, che si dirama da Curon verso est, è una delle zone più incontaminate delle Alpi e rappresenta la mecca dello sci di fondo della Val Venosta, grazie alle sue piste perfettamente curate e agli eventi internazionali. Una meta da non perdere: il rifugio Pio XI sotto alla Palla Bianca e la Cima del Lago Bianco, al confine con l'Austria.

#### VAL DI MAZIA

La Val di Mazia è circondata da montagne di tremila metri e non è un caso che il capoluogo Mazia sia il primo "villaggio dell'alpinismo" in Alto Adige. Dai tranquilli sentieri delle rogge all'impegnativa Alta Via Val Venosta, le possibili escursioni tra i 1.000 e i 3.700 metri sono molte. La Val di Mazia, nota per essere particolarmente soleggiata, vanta anche una notevole biodiversità di flora e fauna.

#### VALLE DI TRAFOI

Sport, cultura, quiete. In inverno la Valle di Trafoi, situata all'interno del Parco Nazionale dello Stelvio, offre natura incontaminata e numerose interessanti attività. Con le sue chiese e i monasteri la valle, che si dirama dalla Valle di Solda a Gomagoi, è anche un luogo di quiete e un must per gli amanti della cultura. Un borgo pittoresco è il capoluogo Trafoi, paese natio della leggenda dello sci Gustav Thöni.

#### VALLE DI SOLDA

Nel regno dell'Ortles, Solda nel Parco Nazionale dello Stelvio è un paradiso per gli amanti dell'inverno e per gli appassionati di sci. La valle si dirama da Prato allo Stelvio verso sud e conduce nel cuore dell'Ortles-Cevedale. Grazie alle nevicate sicure, la stagione qui è lunghissima: il comprensorio sciistico, molto adatto anche alle famiglie, è aperto da ottobre a inizio maggio.

#### VAL MARTELLO

Frutticoltura fino ai 1.800 m: la Val Martello si estende da Laces verso sud-ovest ed è il luogo più in quota d'Europa in cui si coltivano le fragole. Per via delle condizioni climatiche i frutti vengono raccolti più tardi rispetto ad altre zone. Le fragole della Val Martello sono molto note, tanto che nei mesi estivi è dedicata loro una sagra; l'esperienza gustativa, però, dura tutto l'anno.

MUSEEN, WANDERUNGEN, VERANSTALTUNGEN UND MEHR: [vinschgau.net](http://vinschgau.net)  
MUSEI, PASSEGGIATE, EVENTI E MOLTO ALTRO ANCORA: [venosta.net](http://venosta.net)



# PURE MOUNTAIN

ENGINEERED IN THE  
HIGHLIGHTS



HAUPTSTRASSE | STRADA PRINCIPALE, 43  
39025 Naturns | Naturns | [SALEWA.COM](http://SALEWA.COM)

**SALEWASTORE**  
NATURNS / NATURNO

ÖFFNUNGSZEITEN | ORARI DI APERTURA:

Montag / Lunedì - Freitag / Venerdì: 9:00 - 12:30 | 15:00 - 19:00  
Samstag / Sabato: 9:00 - 12:30 | 15:00 - 18:00



## NOCH BESSER OHNE / MEGLIO SENZA



48

VENUSTA

Blumig, mild oder aromatisch kommt der Ohnig daher. Was das ist? Ein Honig ohne Honig, also ein rein pflanzlicher Brotaufstrich. Der vegane Honigersatz der Bio-manufaktur Gluderer in Taufers im Münstertal setzt auf Löwenzahn, Fichtenspitzen und Brennnessel. Claudia Gluderer hat an einem Rezept ihrer Oma und Mama weitergetüftelt und die richtige Mischung gefunden. [kraeutergold.it](http://kraeutergold.it)

Florescente, dolce o aromatico, Ohnig è un miele senza miele, una crema spalmabile dal colore dorato, di origine completamente vegetale. Un sostituto vegano del miele a base di dente di leone, punte di abete e ortica, prodotto dalla manifattura bio Gluderer a Tubre, nella Val Monastero. Per crearlo, Claudia Gluderer ha perfezionato una ricetta di sua mamma e di sua nonna, trovando alla fine il mix perfetto. [kraeutergold.it](http://kraeutergold.it)



## VINSCHGER KORN



49

Seit zehn Jahren arbeitet Karl Perfler an der Verwirklichung seiner „Vinschger Vision“ von der Wiederbelebung des Getreideanbaus im Tal. Das Projekt „Inser Brot“ mit Bauern, Bäckern, Händlern und Verbrauchern will diesen alten Reichtum des Vinschgaus wiederentdecken und den einheimischen Weizen nutzen. Das Ergebnis: typische „Vinschger Paaren“ mit Qualitätszeichen Südtirol, die im Handel erhältlich sind. Perfler stellt außerdem Nudeln aus Vinschger Getreide her und arbeitet eng mit Kräuterbauern zusammen. [karlperfler.com](http://karlperfler.com)

## NUOVA VITA AI CEREALI



Da dieci anni il venostano Karl Perfler si impegna per ridare vita alla coltivazione dei cereali nella sua valle. Nel progetto „Inser Brot“ (il nostro pane) ha coinvolto agricoltori, fornai, commercianti e consumatori per riscoprire l'antica ricchezza della Val Venosta, diffondendo la produzione e consumazione di grano autoctono. Dal progetto nascono le „Vinschger Paaren“, tipiche pagnotte venostane contrassegnate dal marchio Qualità Alto Adige, disponibili in numerosi negozi della valle. Inoltre, Perfler collabora con coltivatori di erbe aromatiche e produce pasta con i cereali locali. [karlperfler.com](http://karlperfler.com)

EIN SCHLÜCKCHEN  
GLÜCK

NEST Gin entstand aus der Idee eines Edelbrandsommeliers und eines Gin-Experten: Peter Paul Schweitzer und Matthias Gamper wollen alte Rezepte bewahren und sie gleichzeitig modern und wieder salonfähig machen. Der Gin wurde bei der Destillata in den Kategorien „London Dry Gin“ und „Gin&Tonic“ bereits mit Gold ausgezeichnet. Das Geheimnis? Quellwasser und Alpenkräuter wie Koriander, Enzian, Schafgarbe, Thymian und Ringelblume und natürlich Wacholder: So wird die Kreation zum „Schlückchen Glück“ für alle. [traditum.info](http://traditum.info)

UN GOCCIO  
DI FELICITÀ

NEST Gin nasce da un'idea di Peter Paul Schweitzer e Matthias Gamper, rispettivamente sommelier di grappe ed esperto di gin, che vogliono conservare ricette antiche rendendole però appetibili ai consumatori di oggi. La loro acquavite è stata insignita della medaglia d'oro del Premio Destillata, nelle categorie „London Dry Gin“ e „Gin&Tonic“. Il segreto? Acqua di sorgente e tante erbe alpine come coriandolo, genziana, achillea, timo e calendula oltre all'immane ginocchio: una creazione che è „un goccio di felicità per tutti“. [traditum.info](http://traditum.info)

RAST MIT AUSBLICK / SOSTA CON VISTA



50

VENUSTA

— **01 + 02 Pflanzgortn SOLIS:**  
Kreative Küche bei Mals  
oberhalb von Tartsch

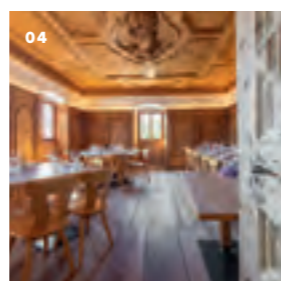
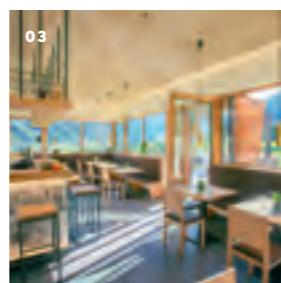
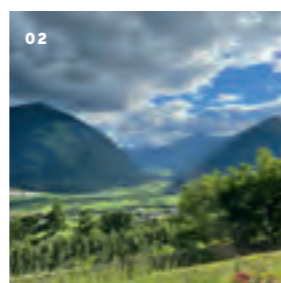
— **03 Alte Dreschmaschine:**  
Mit Ausblick auf Taufers im  
Münstertal und Umgebung

— **04 Planöf:**  
Nur 10 Minuten von Kloster  
Marienberg entfernt

— **01 + 02 Pflanzgortn SOLIS:**  
cucina creativa sopra a Tarces  
presso Malles Venosta

— **03 Alte Dreschmaschine:**  
con vista su Tubre  
e dintorni

— **04 Planöf:**  
a soli 10 minuti dall'abbazia  
di Marienberg



Drei neu eröffnete Lokale, die perfekt an Wanderwegen liegen – jedes mit Charakter. Das Bistrò Pflanzgortn SOLIS arbeitet mit lokalen Bauern zusammen und zaubert hausgemachte Speisen aus biologischen Produkten. Die Bar „Alte Dreschmaschine“ bietet nebst spektakulärer Aussicht eine große Auswahl an Craft-Bier. Der Hofschank Planöf ist ideal für ein gemütliches Beisammensein.

Tre taverne, in posizione strategica per raggiungere percorsi escursionistici, hanno da poco aperto le loro porte. Il bistrò Pflanzgortn SOLIS collabora con i contadini locali per offrire pietanze fatte in casa con prodotti biologici. Il Bar Alte Dreschmaschine gode di una vista spettacolare e dispone di una vasta selezione di birre artigianali. La locanda Planöf, infine, è un maso tipico, ideale per condividere piacevoli momenti in compagnia.

DAS BESTE  
VON  
VINSCHGER  
BAUERN

GESUND  
UND GUT

Original Lechner ist nicht nur das Sauerkraut, das beim Törggelen in ganz Südtirol serviert wird. Seit einigen Jahren produziert der Familienbetrieb auch andere gesunde Köstlichkeiten aus sonnengereiftem Gemüse und Obst. Ob Fruchtaufstriche oder eingelegtes Gemüse: Alle Produkte entstehen aus hochwertigen lokalen Zutaten, die schonend und ohne künstlichen Zusatz verarbeitet werden. So bleiben der natürliche Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten.  
[lechnerkraut.com](http://lechnerkraut.com)



SANE  
DELIZIE

Conosciuta soprattutto per i crauti di prima qualità serviti in tutto l'Alto Adige durante le tipiche serate di "Törggelen" in autunno, da qualche anno l'azienda a conduzione familiare Lechner produce anche sane prelibatezze a base di verdura freschissima e frutta maturata al sole. Tutti i prodotti – dalle marmellate alle verdure in agrodolce – si caratterizzano per ingredienti a chilometro zero di alta qualità, lavorati con cura e senza additivi artificiali per mantenerne invariati il sapore naturale e le sostanze nutritive.  
[lechnerkraut.com](http://lechnerkraut.com)

IL MEGLIO  
DALLE DISPENSE  
DEI CONTADINI  
VENOSTANI

Watles  
Ski- & Erlebnisberg  
Sci & montagna d'avventura



Die Vielfalt des Winters im  
oberen Vinschgau genießen  
Sonnige Pisten, Langlaufloipen,  
traumhafte Winterwanderwege

Watles Rider, Bogenparcours,  
Spielesee, Funpark uvm.  
Familienfreundliche  
Wanderwege im Sommer

Mehr Informationen unter  
[www.watles.net](http://www.watles.net)

# FRISCH GEFISCHT

# APPENA PESCATE

REZEPT/RICETTA — Restaurant Waldheim  
FOTOS/FOTOGRAFIE — Patrick Schwienbacher

## GERÄUCHERTE FORELLE

### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

**FORELLEN:**  
2 fangfrische Forellen  
Dill  
Salz  
Pfeffer

**BEILAGE:**  
Roggenbrot  
Butter  
Meerrettich

1. Die Forellen ausnehmen, waschen und mit Dill, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Forellen im speziellen Räucherofen mit dem Rücken auf das Gitter legen, sodass sie im eigenen Saft garen können.
3. Den Fisch mit Buchenspänen schonend bei einer Temperatur von ca. 180 °C für ca. 25 Minuten räuchern.
4. Das Roggenbrot in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne anrösten.
5. Die Forellen mit Butterröllchen und Meerrettich anrichten.

**WEINEMPFEHLUNG:**  
Zur geräucherten Forelle empfiehlt Sommelière Erika Mair vom Gasthof Waldheim den Gewürztraminer vom Köfelgut in Kastelbell.

## TROTE AFFUMICATE

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

**PER I PESCI:**  
2 trote fresche  
aneto  
sale  
pepe

**PER SERVIRE:**  
pane di segale  
burro  
rafano

1. Eviscerare le trote, lavarle e condirle con aneto, sale e pepe.
2. Mettere le trote sulla griglia di un forno speciale per l'affumicatura, collocandole sul dorso in modo che cuociano nel loro liquido.
3. Affumicare i pesci delicatamente con dei trucioli di faggio a circa 180 °C per 25 minuti.
4. Tagliare il pane a fette sottili e tostarlo in una padella.
5. Guarnire le trote con alcuni riccioli di burro e del rafano.

**IL VINO DA ABBINARE:**  
L'accoppiata perfetta con le trote affumicate? Erika Mair, la sommelière del Waldheim, consiglia il Gewürztraminer della tenuta Köfelgut di Castelbello.



Seit 1974 ist das Waldheim im Besitz der Familie Mair. Fast ebenso lange steht das Restaurant mit der geräucherten Forelle in Verbindung. Seniorchef Hermann Mair hat sie zu einem der Traditionsteller des Hauses gemacht. Ob Forelle oder Wildfleisch – für Authentizität in der Küche arbeitet Familie Mair eng mit Marteller Produzenten zusammen und setzt Slow-Food-Produkte ein.

Il Waldheim è di proprietà della famiglia Mair dal 1974 e fin da subito il ristorante ha messo in menu le trote affumicate; lo chef Hermann Mair le ha poi elevate a "piatto forte" della casa. Dalle trote alla selvaggina, la famiglia Mair garantisce l'autenticità della sua cucina grazie alla stretta collaborazione con i masi e i produttori della Val Martello e all'utilizzo di prodotti Slow Food.





# Natalie & Raffael Trauner

54

## Scheibenschläger

Die neunjährige Natalie und der elfjährige Raffael üben einen alten **Vinschger Brauch** aus. Am ersten Fastensonntag werden im Feuer entzündete Scheiben durch die Nacht katapultiert und der Winter vertrieben

**1** VENUSTA — *Ihr seid so jung, wie kommt man da zum*

*Scheibenschlagen?*

NATALIE — Papa hat uns mitgenommen, da war ich erst drei Jahre alt. Das Feuerspiel in der Nacht hat mir so gut gefallen – seitdem bin ich immer dabei.

**2** VENUSTA — *Dürft ihr mitmachen oder schaut ihr zu?*

RAFFAEL — Nein, nein! Manche schauen nur zu, aber wir machen mit. Zuerst bemalen und verzieren wir die Scheiben und helfen dabei, die Hex, so heißt das große Kreuz aus Stroh, oben am Scheibenschlageck aufzustellen. Dann, beim Schlagen, wird jedes Mal ein Sprüchlein aufgesagt. Und mit jeder Scheibe dürfen wir einen Wunsch aussprechen, der in Erfüllung geht. Wenn es dunkel ist, wird die Hex angezündet – alle singen. Letztes Mal haben wir selbst eine kleine Hex gebaut, weil es uns zu langweilig wurde. Das geht bis in die Nacht. Erst wenn die Hex abgebrannt ist, gehen wir nach Hause.

**3** VENUSTA — *Ist das nicht ein bisschen gefährlich, das Spiel mit dem Feuer?*

NATALIE — Eigentlich nicht. Man muss nur aufpassen, dass nix von der brennenden Hex herunterfällt. Und dass man die Scheiben weit wegschlägt und niemanden damit trifft. Außerdem sollte man nicht das beste Gewand anziehen, weil es Brandflecken abbekommen kann – und der Rauch stinkt.

## Lanciatori di dischi ardenti

Natalie, nove anni, e Raffael, undici, praticano un antico rituale della **Val Venosta**: la prima domenica di Quaresima bruciano nel fuoco dei dischi di legno e li lanciano nel buio, per scacciare l'inverno

**1** VENUSTA — *Siete giovanissimi: come avete fatto a diventare*

*lanciatori di dischi ardenti?*

NATALIE — È stato il papà a portarci la prima volta, io avevo solo tre anni. I fuochi notturni mi sono piaciuti tantissimo e da allora voglio venirci sempre.

**2** VENUSTA — *Partecipate anche voi al lancio oppure siete*

*soltanto spettatori?*

RAFFAEL — Alcuni bambini guardano soltanto ma noi partecipiamo eccome! Prima dipingiamo e decoriamo i dischi e aiutiamo a tirare su la strega: una grande croce di paglia. Poi ogni volta che lanciamo i dischi recitiamo una filastrocca, e per ogni disco esprimiamo un desiderio. Quando fa buio si dà fuoco alla strega e si canta tutti insieme. L'ultima volta ci siamo costruiti da soli una piccola strega perché ci stavamo annoiando ad aspettare. Poi si continua fino a notte fonda e si va a casa solo quando la strega è bruciata.

**3** VENUSTA — *Non è un po' pericoloso giocare con il fuoco?*

NATALIE — In realtà no, si deve solo stare un po' attenti che dalla strega che brucia non caschi fuori niente. E che i dischi vengano lanciati lontano e non colpiscano nessuno. E poi non ci si deve mettere i vestiti più belli! Perché possono restare delle macchie di bruciato, e alla fine puzzano di fumo.

SCHEIBENSCHLAGEN  
Jedes Mal wird ein Sprüchlein aufgesagt und ein Wunsch ausgesprochen, der in Erfüllung gehen soll.

IL LANCIO DI DISCHI ARDENTI  
A ogni lancio è usanza esprimere un desiderio che si dovrebbe poi avverare.

55



# HOLZ ZU 56 KUNST



Carletto Bonavigo zieht ohne Skizzen los. Wenn er durch die Wälder von Schlanders und Laas geht und einen alten Baumstumpf erblickt, sieht er automatisch das Endergebnis vor sich. Also legt er einfach los und schnitzt mit der klobigen Motorsäge vor Ort detailreiche Skulpturen. Ob Tiere oder bärtige Kobolde – was der Motorsägen-schnitzer schafft, bleibt im Wald und fügt sich in die Umgebung ein. Dem Künstler selbst gibt die Natur alles, was er braucht: „Das Holz und die Freiheit.“

Carletto Bonavigo inizia senza neppure fare uno schizzo. Quando vaga per i boschi di Silandro e Lasa e si imbatte in un vecchio ceppo d'albero, la sua mente immagina già il risultato finale. Allora brandendo una pesante motosega crea sul posto le sue sculture ricche di dettagli. Che si tratti di un animale o di un folletto barbuto, ogni opera di questo scultore resta nel bosco e si fonde con l'ambiente. Nella natura l'artista trova già tutto quello che gli serve: "Il legno e la libertà".



## IL LEGNO SI FA ARTE

# VINSCHGAU ERLEBEN

58

## PER SCOPRIRE LA VAL VENOSTA

### venusta

In einer Urkunde des Klosters St. Gallen aus dem Jahr 890 wird das obere Etschtal als „Venusta Vallis“ bezeichnet. Zu dieser Zeit umfasst der Begriff geografisch nicht nur die heutigen Landesgrenzen, sondern auch Teile des Inntals und des Unterengadins. Dieser historische Raum wird im Mittelalter auch „Finsgowe“ oder „Vinschgau“ genannt. Venusta leitet sich aber auch vom rätischen Volksstamm der Venosten ab, der die römische Provinz Raetia prima bevölkerte. Venusta meint demnach den Menschen und seine kulturelle Umgebung, greift über die Landesgrenzen hinaus und betrifft Architektur und Kunst, Tradition und Brauchtum – und nicht zuletzt die Landschaft.

### venusta

In un documento dell'Abbazia di San Gallo risalente al 890, troviamo la prima menzione dell'Alta Valle dell'Adige sotto il nome "Venusta Vallis". All'epoca, il termine comprendeva non solo gli attuali confini geografici ma anche parti della Inntal austriaca e della Bassa Engadina, nell'odierna Svizzera. Nel Medioevo spunta un altro nome per questo territorio ricco di storia: "Finsgowe" o "Vinschgau". Il termine venusta, però, deriva anche dal popolo retico dei Venosti, che abitava la provincia romana Raetia prima. Ecco perché venusta parla dell'uomo e del suo ambiente culturale, oltrepassa i confini e osserva l'architettura, l'arte, le tradizioni e i costumi. E, non da ultimo, lo splendido paesaggio.

Abonnement  
Abbonamento

venusta kostenlos für  
Vinschgau-Liebhaber –  
Senden Sie Ihre  
Postadresse an:  
[info@vinschgau.net](mailto:info@vinschgau.net)  
venusta è gratuita per  
gli amanti della Val  
Venosta. Inviare il vostro  
indirizzo postale a:  
[info@venosta.net](mailto:info@venosta.net)

Newsletter  
Newsletter

Regelmäßig Neues  
und Interessantes aus  
dem Vinschgau:  
[vinschgau.net/de/newsletter](mailto:vinschgau.net/de/newsletter)  
Notizie, fatti interessanti  
e curiosità dalla  
Val Venosta:  
[venosta.net/it/newsletter](mailto:venosta.net/it/newsletter)

+ News aus ganz Südtirol:  
[suedtirol.info/newsletter-anmelden](mailto:suedtirol.info/newsletter-anmelden)  
+ Novità da tutto l'Alto Adige:  
[suedtirol.info/newsletter-iscriviti](mailto:suedtirol.info/newsletter-iscriviti)

VINSCHGAU  
VAL VENOSTA  
[vinschgau.net](http://vinschgau.net)  
[venosta.net](http://venosta.net)



Facebook:  
[facebook.com/  
vinschgau.valvenosta](https://facebook.com/vinschgau.valvenosta)  
Instagram:  
[vinschgau\\_valvenosta](https://instagram.com/vinschgau_valvenosta)

+++ Interaktive Karte  
Mappa interattiva +++



+ Auch als App!  
+ disponibile  
anche come app!

Interaktive Karte  
des Vinschgaus  
Mappa interattiva  
della Val Venosta  
[maps.vinschgau.net](http://maps.vinschgau.net)



INFOBÜROS  
IM VINSCHGAU  
UFFICI  
D'INFORMAZIONE  
IN VAL VENOSTA

Reschen  
Resia  
[reschenpass.it](http://reschenpass.it)  
[passoresia.it](http://passoresia.it)  
T +39 0473 633101

St. Valentin auf der Haide  
San Valentino alla Muta  
[reschenpass.it](http://reschenpass.it)  
[passoresia.it](http://passoresia.it)  
T +39 0473 634603

Mals  
Malles  
[ferienregion-  
obervinschgau.it](http://ferienregion-obervinschgau.it)  
[altavenosta-vacanze.it](http://altavenosta-vacanze.it)  
T +39 0473 831190

Burgeis  
Burgusio  
[ferienregion-  
obervinschgau.it](http://ferienregion-obervinschgau.it)  
[altavenosta-vacanze.it](http://altavenosta-vacanze.it)  
T +39 0473 831422

Glurns  
Glorenza  
[glurns.eu](http://glurns.eu)  
T +39 0473 831097

Schluderns  
Sluderno  
[ferienregion-  
obervinschgau.it](http://ferienregion-obervinschgau.it)  
[altavenosta-vacanze.it](http://altavenosta-vacanze.it)  
T +39 0473 615590

Prad am Stilfserjoch  
Prato allo Stelvio  
[prad.info](http://prad.info)  
T +39 0473 616034

Sulden  
Solda  
[ortler.it](http://ortler.it)  
T +39 0473 613015

Laas  
Lasa  
[schlanders-laas.it](http://schlanders-laas.it)  
[silandro-lasa.it](http://silandro-lasa.it)  
T +39 0473 626613

Schlanders  
Silandro  
[schlanders-laas.it](http://schlanders-laas.it)  
[silandro-lasa.it](http://silandro-lasa.it)  
T +39 0473 730155

Latsch  
Laces  
[latsch-martell.it](http://latsch-martell.it)  
[laces-martello.it](http://laces-martello.it)  
T +39 0473 623109

Martell  
Martello  
[latsch-martell.it](http://latsch-martell.it)  
[laces-martello.it](http://laces-martello.it)  
T +39 0473 623109

Kastelbell-Tschars  
Castelbello-Ciardes  
[kastelbell-tschars.com](http://kastelbell-tschars.com)  
T +39 0473 624193

+++ Südtirol Transfer +++



+ Nachhaltige Anreise  
+ arrivare in modo sostenibile

Reisen Sie per Bahn oder Fernbus in den Vinschgau und mit dem „Südtirol Transfer“ vom Bahnhof in Meran direkt zu Ihrer Unterkunft im Vinschgau! Buchung online; Bezahlung online oder vor Ort. [suedtiroltransfer.com](http://suedtiroltransfer.com)

Raggiungete l'Alto Adige in treno o con gli autobus di lunga percorrenza: dalla stazione FS di Merano la navetta "Südtirol Transfer" vi porterà direttamente al vostro alloggio in Val Venosta! Prenotazione online, pagamento online oppure in loco. [altoadigettransfer.com](http://altoadigettransfer.com)



Öffentlich unterwegs  
Mobilità in provincia  
[suedtirolmobil.info](http://suedtirolmobil.info)  
[sad.it](http://sad.it)  
[vinschgerbahn.it](http://vinschgerbahn.it)  
[sasa.bz.it](http://sasa.bz.it)



Barrierefrei in Südtirol  
Alto Adige accessibile  
[suedtirolfueralle.it](http://suedtirolfueralle.it)  
[altoadigepertutti.it](http://altoadigepertutti.it)  
T +39 0473 209176



Wetter  
Meteo  
[wetter.provincia.bz.it](http://wetter.provincia.bz.it)  
[meteo.provincia.bz.it](http://meteo.provincia.bz.it)

VENUSTA® 10 2022/2023

März marzo 2022  
Auflage tiratura 25.000

Der Name „venusta“ wurde im Landesgericht Bozen registriert  
Testata "venusta" registrata presso il Tribunale di Bolzano  
BZ2013C000026

Herausgeber editore  
IDM Südtirol – Alto Adige  
Laubengasse 11  
39020 Glurns  
Via Dei Portici, 11  
39020 Glorenza  
[vinschgau.net](http://vinschgau.net)

Konzept, Redaktion und Koordination  
Progetto, redazione e coordinamento  
Exlibris  
[exlibris.bz.it](http://exlibris.bz.it)

Chefredaktion caporedattore  
Lenz Koppelstätter

Publishing Management  
Debora Longariva

Editorial Design, Art Direction  
Nina Ullrich  
[designnomadin.com](http://designnomadin.com)

Verantwortlicher im Sinne  
des Pressegesetzes  
Direttore responsabile  
Lenz Koppelstätter

Anzeigen inserzioni  
IDM Südtirol – Alto Adige  
Julia Alber  
[julia.alber@idm-suedtirol.com](mailto:julia.alber@idm-suedtirol.com)

Autoren und Autorinnen  
Autori e autrici  
Barbara Bachmann, Stefania Fracassi, Lenz Koppelstätter, Debora Longariva, Selma Mahlkecht, Barbara Tilli

Übersetzungen und Lektorat  
Traduzioni e revisione  
Exlibris (Duccio Biasi, Valeria Dejacco, Helene Dörner, Stefania Fracassi, Debora Longariva, Milena Macaluso)

Coverfoto fotografia di copertina  
Patrick Schwienbacher

Fotos fotografie  
IDM Südtirol – Alto Adige, Frieder Blickle, Daniela Brugger, Julia Lesina Debiasi, Horst Eberhöfer, Elfenholz Film, Alex Filz, Fotostudio 2000, Mauro Gambicorti, Hofschank Planöf, Armin Huber, Klaus Huber, Lechner Kraut, Daniel Lechthaler, Michael Pezzei, Benjamin Pfitscher, Pflanzgortn Solis/Sonia Dal Santo (privat), Lisa Renner, Helmut Rier, René Riller, Patrick Schwienbacher, Karl Heinz Sollbauer, Michael Stauder (privat), Gilbert Steck (privat), Südtiroler Apfelkonsortium, Evelin Thöni, Traditum, Venustis, Zentrum Narrativ/Chiara Rovescala

Druck stampa  
Südtirol Druck, Tschermes Cermes

bioladen  
SCHLANDERS + PRAD



NATUR +  
BIOPRODUKTE

Weil ich gesund leben möchte!



Ihre BIO-Fachgeschäfte in  
Schlanders und Prad!

Bioladen Schlanders  
Hauptstraße 19 • Tel. 0473 638 065 • [info@bioladen.it](mailto:info@bioladen.it)

Bioladen Prad  
Hauptstraße 19B • Tel. 0473 616 075 • [prad@bioladen.it](mailto:prad@bioladen.it)

Öffnungszeiten:  
Mo-Fr 8:30 - 12:00 / 15:00 - 18:00  
Sa 8:00 - 12:00

VENUSTA  
BAR · CAFÉ · BISTRO



NEU  
GESUNDES  
FRÜHSTÜCK

DAS BIO CAFÉ IN  
SCHLANDERS

**Nathalie Schwienbacher ist alleinerziehende Mutter. Und Bergbäuerin. Ein Tag in ihrem Leben auf dem Oberschlummhof in Schluderns – abseits romantisch verkürter Klischees**

**E**ben hat Nathalie Schwienbacher die Melkmaschine an Braunas Euter angelegt, hat gewartet, bis der Anzeiger bei achteinhalb Litern stehen geblieben ist. Nun zieht sie das Gerät wieder ab und streicht dem Braunvieh über den Rücken. Die letzte ihrer zehn Kühe ist gemolken, der Stall ausgemistet, das Stroh gestrebt. Mit einer Mischung aus Wasser, frisch gemolkener Milch und Getreide füttert die Bergbäuerin das namenlose Schwein. Wie jeden Morgen ist sie seit halb fünf auf den Beinen, draußen ist es noch dunkle Nacht. Oben, auf dem Schludernser Berg.

Nathalie Schwienbacher geht vorbei an leeren Gehegen – elf Stück Jungvieh, eine Stute mit ihrem Fohlen und fünf Ziegen weiden im Sommer auf der Alm. Gut belegt ist derzeit nur der selbst gebaute Hühnerstall mit rund 150 Hennen. Die Eier verkauft die 30-jährige alleinerziehende Mutter in selbst bemalten Schachteln. Der Oberschlummhof ist auf Milchwirtschaft ausgerichtet, wie die meisten Südtiroler Höfe. Das Besondere an ihm ist seine Bäuerin: Nathalie Schwienbacher, ehemalige Braunviehprinzessin, leicht geschminkte Augen, mittellange hellbraune Haare, rot gestrichene Fingernägel. Die körperliche Arbeit hat ihr kräftige Arme beschert, ihre Stimme ist sanft und weich, als würde sie sie schonen. Ihr Beruf verlangt ihr wenige Worte ab. Den Körper zieren Tattoos: am Rücken, auf den Beinen. Und auf den Armen, wo in zarter, schwarzer Schrift sechs Buchstaben stehen: GRL PWR – Girl Power.

*„Typisch Bäuerin an mir ist, dass ich mir für keine Arbeit zu schade bin, Dreck stört mich nicht. Ich helfe natürlich auch beim Schlachten eines Schweines oder Ziegenkitzes. Es ist Teil des bäuerlichen Alltags, man entwickelt da eine gewisse Distanz. Ich möchte den Tieren ein schönes Leben ermöglichen und einen schnellen, schmerzlosen Tod. Mit Klischees breche ich, was meine Kleidung betrifft. Ich kann in Stöckelschuhen so schnell laufen wie in Stallstiefeln.“*

**Madre single e contadina in un maso di montagna: le lunghe giornate di Nathalie Schwienbacher lasciano poco spazio agli idilli bucolici. Eppure sono colme di gioia**

**N**athalie sistema la mungitrice automatica attorno alle mammelle di Brauna. Attende che i numeri sul display si fermino a otto litri e mezzo, poi toglie l'apparecchio e teneramente accarezza la schiena della vacca bruna. L'ultima delle dieci bestie è munta, la stalla ripulita dal letame, la paglia distribuita. Come ogni mattina, la giovane contadina è in piedi dalle quattro e mezza, quando fuori è ancora buio fitto, qui sui monti sopra Sluderno. È ora di dare da mangiare al maiale, che un nome non ce l'ha ma sembra comunque apprezzare la sua colazione, una miscela di acqua, latte appena munto e cereali.

Nathalie passa accanto ai recinti vuoti: d'estate gli undici vitelli pascolano in quota, sull'alpe, insieme alla cavalla con il suo puledro e alle cinque capre. Al momento è occupato soltanto il pollaio, che lei stessa ha costruito e che ospita circa 150 galline. Nathalie vende le loro uova dentro scatole che dipinge a mano. Il maso Oberschlummhof si sostiene grazie alla produzione del latte, come la maggior parte delle fattorie altoatesine. Quello che lo distingue, forse, è proprio che a gestirlo è Nathalie: trent'anni non ancora compiuti, mamma di un bimbo di cinque, ex "reginetta" del bestiame di razza bruna, Braunviehprinzessin. Ha gli occhi leggermente truccati, capelli castano chiaro, le unghie laccate di rosso e le braccia forti, donate dal lavoro fisico. Una voce dolce e tranquilla, quasi come se volesse risparmiarla: del resto, il suo mestiere non richiede molte parole. Qualche tatuaggio, sulla schiena e sulle gambe. E sul braccio, dove si stagliano sei lettere nere tracciate con una calligrafia sottile: GRL PWR. Girl Power.

*“Una cosa tipica da contadina che ho è quella di non tirarmi indietro davanti a nessun lavoro, non sono schizzinosa con lo sporco. Mi sembra naturale aiutare ad abbattere un maiale o un capretto. Fa parte della vita quotidiana dei contadini, dopo un po' sviluppi una certa distanza. Vorrei assicurare agli animali una bella vita e una morte rapida e indolore. Invece, nel vestire faccio a pezzi gli stereotipi dei contadini: con i tacchi so camminare veloce come con gli stivali di gomma.”*

Schmale Straße, weiter Blick: Zum Oberschlumhof auf 1.265 Meter Meereshöhe führt eine asphaltierte Bergstraße, wenig breiter als der dunkelgrüne Mini, den Nathalie Schwienbacher fährt. Oben angekommen, öffnet sich die Sicht wie ein großes Fenster auf den Obervinschgau. Die 62 Dörfer Schluderns, Glurns, Mals liegen einem zu Füßen, das Kloster Marienberg funkelt in der Ferne. Kein Straßenlärm dringt bis hier hoch, kein Wanderweg geht vorbei, angeschmiegt an den Stall liegt nur der Nachbarhof.

*„Auf einem Hof fallen die unterschiedlichsten Arbeiten an. An einem Tag ist eine Maschine kaputt und ich muss sie reparieren, am anderen bin ich fast Tierärztin. Als Bäuerin muss ich improvisieren und mir zu helfen wissen. Ich kenne keinen Beruf, der so vielfältig ist. Und so selbstbestimmt.“*

Gegen sechs Uhr früh steht Nathalie Schwienbacher in der Küche des Hofes und stellt eine Espressokanne auf den Gasherd. Der Tag beginnt. Sie lebt im oberen Stock des alten Hauses gemeinsam mit ihrem fünfjährigen Sohn Juri, den sie allein großzieht. Sich um das Kind kümmern, waschen, kochen, putzen, die Hofarbeit – die Zeit rast ihr manchmal davon. Sie kocht Kaffee für sich und auch für ihren 66 Jahre alten Onkel Franz, der selbst kinderlos ist. Er hat seiner Nichte den Oberschlumhof vor drei Jahren vererbt. Bis dahin war es ein harter Weg.

Winter 2013: Nathalie Schwienbacher, damals 21, ist gerade in Wien angekommen, wo sie Landwirtschaft studieren möchte, als sie einen Anruf von ihrem Onkel erhält: „Die Tante hat sich den Fuß gebrochen, du musst kommen!“ Seit Kindheitstagen verbringt Nathalie jedes zweite Wochenende auf dem Oberschlumhof, dem Geburtshaus ihrer Mutter, und hilft dort aus. Bäuerin zu werden ist ihr größter Traum. Also ersetzt sie die verletzte Tante, die Franz bisher auf dem Hof half. Als diese nach Monaten genesen ist, sagt die junge Studienanfängerin: „Ich möchte bleiben!“

*„Das Studieren an der Universität, das Leben in der Großstadt – das war nie meine erste Wahl. Einen Hof zu übernehmen, mit all den Herausforderungen, die dazu gehören, davon habe ich geträumt. Es hat sich richtig angefühlt, die Arbeit weiterzuführen. Und ich hatte auch schon viel Energie in den Oberschlumhof investiert.“*

Acht Uhr: Nach dem Frühstück tauscht die junge Bäuerin ihre schwarze, kurze Latzhose und die Gummistiefel gegen ein Sommerkleid und Sandalen. Sie fährt nach Schluderns, um ihren Sohn in den Sommerkindergarten zu bringen. Die Rolle der alleinerziehenden Mutter hat sie von Anfang an mit der der Bergbäuerin kombinieren müssen. Zwei Wochen

Strada stretta, vista ampia: l'Oberschlumhof, a 1.265 metri di quota, si raggiunge lungo una strada asfaltata poco più larga della Mini verde scuro guidata da Nathalie. Arrivati in cima lo sguardo si apre sull'Alta Val Venosta come attraverso una grande finestra. Sluderno, Glorenza e Malles sono ai nostri piedi, l'abbazia di Marienberg brilla in lontananza. Qui i rumori del traffico non arrivano, e nemmeno gli escursionisti: non ci sono sentieri, oltre alla stalla c'è solo il maso dei vicini.

*“In un maso bisogna saper fare i lavori più vari. Un giorno c'è un macchinario rotto da riparare, quello dopo devo quasi essere una veterinaria. Da contadina devo saper improvvisare e cavarmela da sola. Non conosco nessun mestiere che sia così vario e che dia così tanta libertà di decidere.”*

Verso le sei di mattina, nella piccola cucina del maso, Nathalie posa una moka sul fornello a gas. Un rituale, una piccola pausa che si concede ogni giorno. La giovane contadina vive al piano superiore della vecchia casa insieme a Juri, il figlioletto di cinque anni che sta crescendo da sola. Accudire il piccolo, fare il bucato, cucinare, pulire, oltre ai mille lavori e lavoretti che richiede il maso: di tempo per sé stessa Nathalie ne ha ben poco, racconta, sorseggiando il caffè. Ne versa una tazza anche per suo zio, Franz. Lo zio, 66enne, non avendo figli, tre anni fa l'ha nominata erede dell'Oberschlumhof. Ma fino a quel momento la strada è stata tutta in salita.

Inverno 2013. Nathalie Schwienbacher, allora ventunenne, è appena arrivata a Vienna per studiare agronomia quando riceve una telefonata dallo zio: “La zia si è rotta un piede, devi venire subito!” Sin dall'infanzia Nathalie trascorre un fine settimana su due all'Oberschlumhof, la casa natale di sua madre, per dare una mano. Diventare contadina è da sempre il suo sogno più grande. Perciò sostituisce volentieri la zia immobilizzata, che fino ad allora aiutava Franz con i lavori al maso. Qualche mese dopo, quando la zia è guarita, per la giovane viene il momento di tornare a studiare. Ma lei dice: “Mi piacerebbe restare”.

*“Studiare all'università, vivere in una grande città, non è mai stato il mio vero desiderio. Prendere in gestione un maso con tutte le sfide che ne derivano, è questo che ho sempre sognato. Mi sembrava giusto continuare il lavoro, e poi avevo già investito tante energie nell'Oberschlumhof.”*

Sono le otto: dopo colazione la giovane contadina sostituisce la corta salopette nera e gli stivali di gomma con un vestito estivo e i sandali. Deve scendere a Sluderno per accompagnare il bambino all'asilo estivo. Sin dall'inizio ha dovuto conciliare il ruolo di mamma con quello di contadina di montagna. Di tempo per riposare ce n'è sempre stato poco: due



AUF DEM SCHLUDERNSER BERG — Der Oberschlumhof liegt auf 1.285 Metern über dem Meer. Hier lebt Nathalie Schwienbacher mit ihrem fünfjährigen Sohn.

IL MONDO VISTO DALL'ALTO — Il maso Oberschlumhof sorge sopra Sluderno, a 1.285 metri di altitudine. Nathalie Schwienbacher vive qui con il figlioletto di cinque anni.



nach der Geburt steht schon wieder so viel Arbeit an. Zeit zum Ausruhen bleibt nicht. Also bindet sie sich ihr Baby vor die Brust und geht in den Stall.

settimane dopo il parto, notando quanto lavoro c'era da fare, Nathalie ha sistemato il bimbo in un marsupio legato al petto. Ed è scesa in stalla.

64

*„Ich habe in den Jahren viele Tränen vergossen und mir ein dickes Fell zugelegt. An die körperliche Arbeit habe ich mich schnell gewöhnt. Sie gibt mir eine große Befriedigung, da ich weiß, für was und wen ich arbeite. Ich werde heute eher müde, wenn ich länger sitze. Meist schlafe ich nur fünf Stunden pro Nacht. Gehe ich abends einmal weg, sind es weniger. Für eine Bäuerin gibt es keinen Sonntag, ich stehe 365 Tage im Jahr frühmorgens auf und gehe in den Stall.“*

*“In questi anni ho versato molte lacrime, ma ho sviluppato una scorza dura. Alla fatica fisica mi sono abituata presto. Mi dà grande soddisfazione, perché so per cosa e per chi lavoro. Oggi, anzi, mi stancherei di più a stare seduta in un ufficio. Di solito dormo solo cinque ore per notte, e se magari esco la sera, diventano ancora meno. Per una contadina non ci sono domeniche, mi alzo presto 365 giorni all'anno per andare in stalla.”*

Anfangs, erzählt sie, habe ihr kaum jemand die Arbeit zuge-  
traut. Als sie die Bäuerinnenschule in Dietenheim bei  
Bruneck besuchte, war sie dort die Einzige, die plante,  
alleine einen Hof zu übernehmen. Auch der Onkel, so emp-  
findet sie es, hat lange gebraucht, sich mit einer Frau als  
Nachfolgerin abzufinden. Noch immer lässt er sie nicht mit  
dem Traktor oder Heukran fahren, weil das nur Männern  
vorbehalten sei. Dabei war auch Nathalie Schwienbachers

All'inizio, ammette Nathalie, nessuno pensava che ce l'avreb-  
be fatta. Quando frequentava la scuola professionale per l'a-  
gricoltura ed economia domestica a Teodone, presso Brunico,  
era l'unica, tra i compagni, a voler gestire un maso da sola.  
Nathalie ha l'impressione che anche lo zio Franz ci abbia mes-  
so un po' a rassegnarsi al fatto che il suo successore sia una  
donna. Ancora oggi non le fa guidare il trattore o la gru per  
il fieno perché è convinto che siano cose da uomini. Eppure



IM HÜHNERSTALL — Für eine Bäuerin gibt es keinen Sonntag. Sie steht 365 Tage im Jahr frühmorgens auf und geht in den Stall.

NEL POLLAIO — Per una contadina le domeniche non esistono. Nathalie si alza prima dell'alba e va a lavorare in stalla e nel pollaio, 365 giorni l'anno.



Großmutter einst rechtmäßige Erbin des Oberschlummhofes: Sie hatte den Hof übernommen, nachdem ihr Bruder im Ersten Weltkrieg gefallen war.

anche la nonna di Nathalie in passato era stata la legittima erede dell'Oberschlummhof; aveva rilevato il maso dopo che suo fratello era caduto nella prima guerra mondiale.

66

*„Vielleicht war es vorherbestimmt, dass der Hof wieder in Frauenhand kommt. Was meine Arbeit betrifft, führe ich das Leben, das ich mir erträumt habe. Ich bin ein Bergmensch, der unten im Tal nicht existieren könnte. Der Hof bedeutet Leben für mich. Mein Ziel ist es, ihn zu erhalten und etwas daraus zu machen. Ihn vielleicht einmal an meinen Sohn weiterzugeben.“*

*“Forse era destino che il maso tornasse di nuovo in mani femminili. Per quanto riguarda il mio lavoro vivo la vita che ho sempre sognato. Sono una donna di montagna, giù in valle non potrei sopravvivere. Il maso è tutta la mia vita. Il mio obiettivo è conservarlo e farlo rendere. E forse, un giorno, lasciarlo in eredità a mio figlio.”*

Vormittags stellt die Bäuerin einen neuen Zaun auf, treibt die Kühe über einen alten, von Hecken gesäumten Weg. Und findet im Feld ein vierblättriges Kleeblatt. Letztes Jahr hat sie 60 Stück davon zu einem Bild gepresst, als ob sie das Glück konservieren wollte. Eine Aufgabe folgt nahtlos auf die andere. Tierversorgung, Hausarbeit, Mittagessen vorbereiten. Kind abholen, es schlafen legen, sich einen Powernap von zehn Minuten gönnen. In den Wochen während der Heuarbeit sind die Tage noch voller. Dann funktioniere sie wie eine Maschine, sagt Nathalie.

Si torna al lavoro: durante la mattinata Nathalie pianta un nuovo recinto, poi guida le mucche lungo un vecchio sentiero fiancheggiato dai cespugli. E nel campo trova un quadri-foglio. L'anno scorso ne ha usati sessanta per comporre un quadro, come se volesse conservare per sempre la fortuna. Le faccende si susseguono una dietro l'altra senza sosta: gli animali da accudire, le pulizie di casa da sbrigare, il pranzo da preparare. E ancora: scendere a valle a prendere il bambino, metterlo a nanna, concedersi un pisolino di dieci minuti. Nelle settimane della fienagione le giornate sono ancora più piene. Lì va avanti come una macchina, dice Nathalie.

VENUSTA



WIE EINE MASCHINE — Eine Aufgabe folgt nahtlos auf die andere. Tierversorgung, Hausarbeit, Mittagessen vorbereiten. Kind abholen, es schlafen legen, sich einen Powernap gönnen.

COME UNA MACCHINA — Al maso si lavora senza sosta. Curare gli animali, sbrigare le faccende domestiche, preparare il pranzo. Andare a prendere il figlio, metterlo a letto e... concedersi un sonnellino.

FORST BIER.  
URSPRUNG IN SÜDTIROL. HEIMAT FÜR GENIESSER.

BIRRA FORST.  
NASCE IN ALTO ADIGE, PER PIACERE OVUNQUE.



FELSENKELLER  
BIER

PREMIUM

1857

KRONEN

0,0%

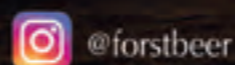
V.I.P. PILS

SIXTUS

HELLER  
BOCK



DAS BIER DER HEIMAT.  
LA BIRRA DALL'ALTO ADIGE.



@forstbeer



/BirraForstBier

www.forst.it

www.beviresponsabile.it

„Obstanbau wäre nichts für mich, meine Leidenschaft ist die Viehwirtschaft. Ich liebe alle Tiere, aber am meisten die Kühe. Meine Lieblingskuh heißt Sabrina, sie hat ein besonderes Wesen und geht ihren Weg so wie ich. Für eine Kuh ist das ungewöhnlich. Am ähnlichsten sind mir aber die Ziegen. Die Tiere haben Charakter, sie kommen überall hin. Und ständig naschen sie Beeren oder Blätter.“

68

Am Nachmittag jätet Schwienbacher den Kartoffelacker und den Garten, wo Tomaten, Zucchini, Bohnen und Kräuter wachsen. Daneben steht ein uralter Kirschbaum, dessen Früchte nur mit einer Leiter erreichbar sind. Gegen neun Uhr abends, wenn die abendliche Stallarbeit erledigt ist, wenn der Onkel bekocht, das Kind im Bett ist und das Tal schon im Schatten liegt, scheinen die letzten Sonnenstrahlen auf den Oberschlumhof.

Dann setzt sich die Bäuerin gerne auf das Staldach mit Blick auf den Ortler. Sie postet Selfies auf Instagram, schreibt darunter Sätze wie: „Zu tun, was du magst, ist Freiheit / Zu mögen, was du tust, ist Glück.“ Kurz vor Mitternacht legt sich Nathalie Schwienbacher schlafen. Müde, glücklich. — BB

“La frutticoltura non mi dice proprio niente, la mia passione è allevare il bestiame. Amo tutti gli animali, ma in modo particolare le mucche. La mia preferita è Sabrina, ha un'indole particolare e segue la sua strada: come me! Per una mucca è una cosa insolita. Ma le più simili a me, forse, sono le capre. Sono animali di gran carattere, arrivano dappertutto. E mangiucchiano di continuo: bacche, foglie.”

Nel pomeriggio Nathalie strappa le erbacce dal campo di patate e dall'orto, dove coltiva pomodori, zucchine, fagiolini ed erbe aromatiche. Accanto c'è un ciliegio vecchissimo i cui frutti si raggiungono solo con la scala. Verso le nove di sera, una volta sbrigate le faccende serali nella stalla e preparata la cena allo zio, quando il bambino è a letto e la valle è già in ombra, gli ultimi raggi di sole splendono sull'Oberschlumhof.

È il momento in cui la nostra contadina ama sedersi sul tetto del fienile. Da qui la vista spazia fino al maestoso Ortles. Nathalie apre Instagram per postare un selfie. La didascalia? “La libertà è fare quello che ami / La felicità è amare quello che fai”. Manca poco a mezzanotte. Nathalie finalmente va a dormire. Stanca e felice. — BB



AM STEILEN HANG — Am Nachmittag jätet Schwienbacher den Kartoffelacker und den Garten, wo Tomaten, Zucchini, Bohnen und Kräuter wachsen.

SUL RIPIDO PENDIO — Nel pomeriggio Nathalie cura il campo di patate e l'orto in cui coltiva pomodori, zucchine, fagioli ed erbe aromatiche.

BERGBAUERN  
IN SÜDTIROL  
UNTERSTÜTZEN

FREIWILLIGE  
HOFMITARBEIT

Mit der Bauernfamilie leben und ihren Alltag teilen. Freiwillige können für Unterkunft und Verpflegung Südtiroler Bergbauernfamilien bei der Bewirtschaftung des Hofes unterstützen – allein oder in einer Gruppe. Erntearbeiten, Stallarbeit und Mithilfe im Haushalt: Die erfüllende Arbeit schafft nicht nur eine willkommene Abwechslung zum hektischen Alltag, sondern auch unvergessliche Erfahrungen. Das Angebot ist vielseitig, die Nachfrage – zum Glück – groß. Ohne die freiwillige Hilfe wäre die Bewirtschaftung der Bergbauernhöfe bald nicht mehr möglich. Die Höfe würden aufgelassen und zugrunde gehen. Ein Stück Südtiroler Kulturgut würde verschwinden. Anmeldung & Info unter: [bergbauernhilfe.it](http://bergbauernhilfe.it)



Aiutare una famiglia di contadini di montagna in Alto Adige a gestire il maso in cambio di vitto e alloggio: chi sceglie questo tipo di volontariato, da solo o in gruppo, condivide con la famiglia la quotidianità alpina. Dal raccolto ai lavori in stalla all'aiuto nelle faccende quotidiane, le attività da svolgere non sono soltanto una piacevole distrazione dalla frenesia quotidiana ma anche un'esperienza unica e appagante. L'offerta è varia e le iscrizioni, per fortuna, sono tante: senza il prezioso aiuto dei volontari, infatti, la gestione di molti masi di montagna diventerebbe presto impossibile e alcune di queste realtà verrebbero abbandonate, facendo scomparire un pezzo di patrimonio culturale altoatesino. Iscrizioni & info: [bergbauernhilfe.it](http://bergbauernhilfe.it)

LAVORO VOLONTARIO  
NEI MASI

PER  
SOSTENERE  
I CONTADINI  
ALTOATESINI

Freude



Sportwell  
••• Mals

Das Sport- und Gesundheitszentrum  
im Oberen Vinschgau

Ruhe



Natur  
Kultur  
Leben

Mals leben.

[www.sportwell.net](http://www.sportwell.net)

# SCHÄTZE HINTER 70 ALTEN MAUERN ANTICHE MURA E TESORI NASCOSTI

Die Churburg oberhalb von Schluderns wurde im Jahr 1259 erstmals urkundlich erwähnt. Seit 1504 ist sie im Privatbesitz der Grafen von Trapp. Im 16. Jahrhundert wurde die mittelalterliche Wehrfestung zur Renaissance-Residenz ausgebaut. Diesen Charakter hat sie bis heute bewahrt

Il Castel Coira, che domina Sluderno dall'alto, è menzionato per la prima volta in un documento del 1259 e dal 1504 è di proprietà dei conti von Trapp. Nel XVI secolo da fortezza medievale fu trasformata in una dimora rinascimentale, di cui tuttora conserva il carattere

VENUSTA

## PLATTNERKUNST

„Die Churburg beherbergt eine weltweit bekannte Rüstungssammlung. Die Rüstungen stammen alle aus dem Familienbesitz, sie gehörten direkten Vorfahren der heutigen Grafen oder deren Soldaten.“

## KRAFTPLATZ

„Noch in der Zeit der Romanik wurden wichtige Bauten häufig auf energetischen Kraftplätzen errichtet. Auch auf der Churburg gibt es so einen Energieplatz. Wo sich der befindet, sollen und dürfen die Besucher bei der Besichtigung selbst erspüren.“

## MAUERN

„An ein Leben hinter dicken Mauern muss man sich erst gewöhnen. Es ist immer wieder befreiend, dem kurz zu entfliehen. Im Winter aber, wenn die Tore der Burg geschlossen bleiben, findet sich im Schutz der Mauern ein wunderbarer Ort für Ruhe und Entspannung.“

## PARADIES

„Der Schlossschlüssel gehört zum Kastellan wie das Amen zum Gebet. Beim Anblick des wuchtigen Schlüsselbundes wollen nicht wenige darin augenzwinkernd den Schlüssel zum Paradies erkennen. Allerdings ein Paradies, das viel Arbeit macht.“



TAMARA RIEDER UND MICHAEL STAUDER — Seit 2010 leiten die Eheleute als Kastellane die Geschicke der Churburg und gewährt Besuchern Einblicke hinter die Burgmauern.

TAMARA RIEDER E MICHAEL STAUDER — In qualità di castellani i due coniugi custodiscono il Castel Coira dal 2010 e fanno apprezzare ai visitatori i tesori che si celano dietro le sue mura.

## FARBENSPIEL

„Figuren aus der Mythologie und Fabelwelt, Sinnsprüche großer Philosophen und ein Familienstammbaum der Grafenfamilie vereinen sich hier zu einem Gesamtkunstwerk: Im Herbst erstrahlt der Arkadengang aus dem 16. Jahrhundert umrahmt vom leuchtenden Rot des gefärbten Herbstlaubes.“

## GIOCHI DI COLORI

„Personaggi della mitologia e del mondo delle favole, aforismi di celebri filosofi e un albero genealogico della famiglia dei conti si intrecciano a formare un'opera d'arte totale sul portico del XVI secolo, che in autunno risplende avvolto dal fogliame rosso vivo.“

## UN LUOGO CHE IRRADIA ENERGIA

„Fino all'età romanica spesso gli edifici più importanti venivano costruiti sopra siti carichi di energia. Anche a Castel Coira c'è un luogo simile. Dove si trova? Lo si può scoprire da soli durante la visita guidata.“

## PICCOLO PARADISO

„La chiave del castello appartiene al castellano come l'amen alla preghiera. Osservando il pesante mazzo di chiavi non pochi affermano con una strizzatina d'occhio di riconoscere la chiave del paradiso. Comunque è un paradiso dove c'è sempre molto da fare.“

## L'ARTE DEI CORAZZAI

„Il Castel Coira ospita una collezione di armature famosa in tutto il mondo. Le corazze sono parte del patrimonio di famiglia, appartenevano cioè ai diretti antenati degli odierni conti e ai loro soldati.“

## MASSICCE MURA

„A vivere tra massicce mura si fa l'abitudine, anche se evadere per un po' di tempo è sempre piacevole. Ma in inverno, quando le porte del castello rimangono chiuse, al riparo delle mura si hanno a disposizione spazi fantastici pieni di quiete e silenzio.“



## FRÜHJAHR & HERBST 2022

### BESICHTIGUNGEN

Von Frühjahr bis Herbst kann die Churburg bei Führungen besichtigt werden.  
churburg.com

## PRIMAVERA & AUTUNNO 2022

### VISITE

Il Castel Coira è visitabile dalla primavera all'autunno con un tour guidato.  
churburg.com

# LAUT UND LEISE

72

*Die alte Römerstraße Claudia Augusta führt seit der Antike durch den Vinschgau. Hier erzählt sie von ihren Erlebnissen und Begegnungen im Laufe der Jahrhunderte*

Um mich ist es stets laut. Das liegt in meinem Wesen. Schließlich bin ich eine Straße. Nur ganz selten ist es um mich still. Tief nachts manchmal, oder wie im vergangenen Jahr, als der Verkehr beinahe ruhte. Dann, in diesen seltenen Momenten, merke ich, was die Stille ist. Kein Dröhnen und Brausen von Autos, kein Vorbeisurren der Fahrräder. Nur säuselnder Wind in den Bäumen. Vogelstimmen. Plötzlich werden die leisen Geräusche vernehmbar, die sonst untergehen. Das feine Rauschen des Regens. Die brummelnde Hummel im Blütenanflug. Fast meint man, das Gras wachsen zu hören. Und alles wird so unendlich weit. So also fühlt sich Urlaub an!

In diesen Momenten verstehe ich die völlige Entspannung, nach der die Urlauber suchen, während ich sie zu ihren stillen Zielen führe. Ein beglückendes Gefühl der Weite und Leichtigkeit. Nichts, das belastet und bedrängt. Nur ein Marienkäfer, der einem ganz zart über die Haut krabbeln. Die wunderbare Ruhe und Gelassenheit des Nichts-Müssens. Stille, an der man sich fast nicht sattören kann. Das macht etwas mit einem. Ich jedenfalls fühlte mich ganz erfrischt und gestärkt nach so einer Phase der Stille. Und bereit für neue Abenteuer. Für neuen Tumult und aufregende Erlebnisse. Denn im Grunde liebe ich die Geschäftigkeit, den Trubel, das bunte Treiben. Ich kann nie genug davon bekommen, selbst nach Jahrhunderten nicht. Es liegt in meinem Wesen.

Herzlich,  
— IHRE CLAUDIA AUGUSTA

SELMA MAHLKNECHT — Für venusta schlüpft die Vinschger Schriftstellerin und Dramaturgin in die Rolle der Claudia Augusta und erzählt von früher und heute.

# RUMORE E SILENZIO

*Via Claudia Augusta attraversa la Val Venosta fin dall'epoca romana. Finalmente prende la parola per raccontarci duemila anni di storie e incontri*

Intorno a me c'è sempre rumore. È nella mia natura, in fin dei conti sono una strada. È molto raro che mi trovi immersa nel silenzio. A volte accade nel cuore della notte, o come l'anno scorso, quando il traffico si è fermato quasi del tutto. In questi momenti così rari mi rendo conto di cosa sia il silenzio. Niente auto che sfrecciano rombanti, niente biciclette che passano ronzando. Solo il vento che sussurra tra gli alberi. E il cinguettio degli uccelli. All'improvviso si percepiscono quei lievi suoni che in altri momenti si perdono. Il sottile picchietto della pioggia, il ronzio dei calabroni vicino ai fiori. Sembra quasi di sentire l'erba crescere. E ogni cosa diventa infinitamente lontana. Ecco come ci si sente in vacanza!

In questi momenti capisco il relax assoluto di cui i villeggianti vanno in cerca quando li conduco verso le loro tranquille destinazioni. Una sensazione di lontananza e di levità. Niente stress o assilli. Solo una coccinella che zampetta delicatamente sulla pelle. La meravigliosa serenità del dolce far niente. Una quiete che non si è mai sazi di ascoltare. Sono sensazioni che fanno bene. Io, per conto mio, dopo quel periodo di calma mi sono sentita ristorata, piena di energie. E pronta per nuove avventure. Per nuovi fermenti e nuove stimolanti esperienze. Perché in fondo adoro l'andirivieni, la confusione, il movimento frenetico della gente. Non mi stanca mai, neppure dopo secoli. È nella mia natura.

Un rilassato saluto,  
— LA VOSTRA CLAUDIA AUGUSTA

SELMA MAHLKNECHT — Per venusta, la scrittrice e drammaturga venostana si cala nei panni della Via Claudia Augusta.

## FÜR STILLESUCHENDE

*Kloster Marienberg als Ort der Ruhe und Kraft: Ein Aufenthalt im Gästehaus der höchstgelegenen Benediktinerabtei Europas bietet das richtige Ambiente, um Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Energie zu schöpfen.*

## PER CHI CERCA LA QUIETE

*L'abbazia di Marienberg, il monastero benedettino più alto d'Europa, è un luogo colmo di silenzio. Ed è il posto giusto per rigenerarsi, concedendosi una sosta dalla quotidianità: con un soggiorno all'interno della foresteria del monastero.*





### DIE RITTER AUF MATSCH

In Matsch lebte, zwar nicht seit jeher, aber doch seit langem, wenn auch nicht bis in alle Ewigkeit, das Geschlecht der Ritter von Matsch. Und einer dieser Ritter, so geht die Sage, war übler als der andere. Aber das ist unter Umständen auch nur üble Nachrede; schließlich regierten die Ritter von Matsch lange Zeit und weit über das Matscher Tal hinaus, verbündet mit Fürsten und Bischöfen und Kaisern und Päpsten, und tags darauf genauso verstritten, bis aufs Blut oft.

Außerdem ist das Matscher Tal ein schönes, gar nicht kleines, durchaus aber, weil höher gelegen, auch abgelegenes Tal: Das gab dann draußen, unten im flachen, weiten Tal, genug Raum für die wildesten Geschichten über die Ritter von Matsch.

Einer zum Beispiel, geht die Sage und verschweigt uns, wer weiß wieso?, seinen Namen, war ein besonders grausamer. Nichts lieber, als andere Menschen zu quälen. Und wenn ihm das in seinen allgemeinen Regierungsgeschäften zu langweilig wurde, griff er sich einen seiner Bauern vom steilen Acker weg. Und ließ den nun doppelt armen Bauern durch seine Knechte in das tiefste Schloßverlies werfen, bei Hunger und Durst.

KURT LANTHALER — „Der Nörgg, das Purzinigele und die Nichte der Nixe. Sagen aus Südtirol“, Folio Verlag, Wien-Bozen 2021



2023

#### FRANZ-TUMLER-LITERATURPREIS

Lesungen, Jurydiskussionen und die abendliche Preisverleihung in Laas.  
tumler-literaturpreis.com

#### PREMIO LETTERARIO FRANZ TUMLER

Lecture, dibattito con la giuria e premiazione serale a Laas.  
In lingua tedesca  
tumler-literaturpreis.com

### I CAVALIERI DI MAZIA

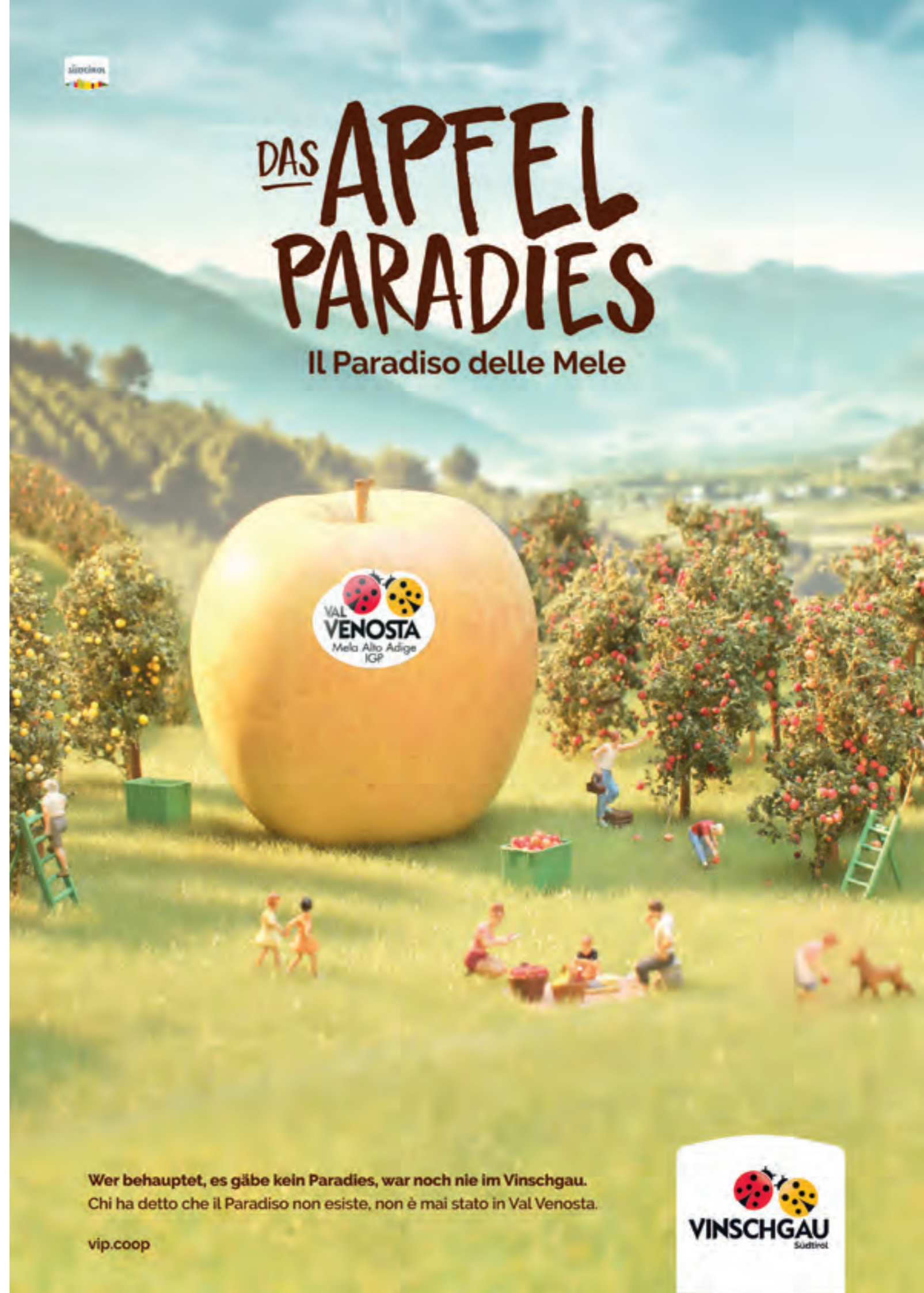
A Mazia viveva, non da sempre ma da molto tempo, anche se non per tutta l'eternità, la stirpe dei cavalieri di Mazia. Ed erano, così narra la leggenda, uno più malvagio dell'altro.

Certo, anche queste erano chiacchiere maligne; fatto sta che i cavalieri di Mazia regnarono a lungo su tutta la valle omonima, un giorno alleati con principi, vescovi, imperatori e papi e il giorno dopo in guerra con gli stessi, con esiti spesso sanguinosi.

Tra l'altro la Val di Mazia è una valle magnifica, certo non piccola ma molto isolata perché si trova a una quota elevata: cosa che fuori, giù nel fondovalle, alimentava le dicerie più terribili sui suoi cavalieri.

Uno di loro, afferma la leggenda ma senza, chissà perché, tramandarcene il nome, era particolarmente crudele. Non trovava niente di meglio da fare che tormentare il prossimo; e quando questa abitudine gli veniva a noia nelle normali faccende di governo, allora strappava uno dei suoi contadini dal suo ripido campo e faceva gettare dai suoi sgherri il malcapitato nelle segrete più profonde del suo castello, lasciandolo lì a patire la fame e la sete.

KURT LANTHALER — „Der Nörgg, das Purzinigele und die Nichte der Nixe. Sagen aus Südtirol“ (Il Nörgg, il Purzinigele e la nipote della ninfa. Leggende dell'Alto Adige), Folio Editore, Vienna-Bolzano 2021



Wer behauptet, es gäbe kein Paradies, war noch nie im Vinschgau.  
Chi ha detto che il Paradiso non esiste, non è mai stato in Val Venosta.

vip.coop



Ski

Enduro

Hiking



**MEIN ALPINES ABENTEUER**  
**LA MIA AVVENTURA ALPINA**



[WWW.SCHOENEENEN.IT](http://WWW.SCHOENEENEN.IT)



**SCHÖNEBEN**  
**HAIDERALM**

