



1. Wöchentliche Initiativen

1.1. Alles rund um den Apfel-Balsamico Essig

Tauchen Sie ein in die Welt der Apfel-Balsamherstellung, erlernen Sie die verschiedenen Zubereitungsarten und erfahren Sie Interessantes über die Hintergründe. Durch seine fördernde Wirkung und die wertvollen Inhaltsstoffe ist der Apfel ein beliebtes Genussmittel. Im Anschluss an den Workshop können Sie bei einer Verkostung im herrlichen Ambiente die verschiedenen Apfel- und Weinbalsamen probieren und deren unterschiedliche Geschmäcke kennenlernen.

Leitthema: Gesunder Genuss

Experte: Michael Falkensteiner

Tag & Zeit: Montags, 14.00 - 16.00 Uhr (07. Mai, 14. Mai, 28. Mai, 04. Juni, 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni)

Kosten: 15 Euro pro Person (ab 2 Personen)

Treffpunkt: Steinegger Hof, Eppan Berg

Veranstaltungsort: Steinegger Hof, Eppan Berg

1.2. Genuss- und Kochworkshop: Bäuerliche Frühlingsküche

Gesund & lecker in den Frühling starten - Kochen fördert die Entspannung und stärkt das Bewusstsein für die Herkunft unserer Lebens- und Nahrungsmittel. Begeben Sie sich auf eine genussvolle Entdeckungsreise, um Körper und Geist zu stärken, sich von neuem Wissen inspirieren zu lassen und sich dem Alltagsstress rund um schnelle Business Lunches, Fast Food und Coffee to go zu entziehen. Nehmen Sie sich Zeit und erfahren Sie bei einem Einkauf- und Kochworkshop praktische Tipps, wie Sie beispielsweise essbare Wildkräuter in der Küche einsetzen können.

Vom farbenprächtigen Bauernmarkt, an dem saisonales Obst und Gemüse angeboten werden, holen wir uns alle Zutaten, die wir für unsere frische und leichte Frühlingsküche benötigen. Beim Streifzug über den Markt geht Expertin Ricky auf Themen wie Genuss, Wohlbefinden und Regionalität ein. Die gesundheitlichen Aspekte ausgewogener Frühlingsküche sowie die reinigende und entschlackende Wirkung der Frühlingskräuter werden dabei besonders hervorgehoben. Bei der anschließenden gemeinsamen Zubereitung schmackhafter Knödelvariationen kann das angeeignete Wissen dann gleich in die Praxis umgesetzt werden. Der krönende Abschluss des Workshops ist der gemeinsame Genuss der zubereiteten Gerichte mit passenden Eppaner Weinen.

Leitthema: Gesunder Genuss

Experte: Ricky Huber Ortler

Tag & Zeit: Dienstags, 10.00 - 13.00 Uhr (April, Mai, Juni)

Kosten: 18 Euro pro Person

Treffpunkt: Tourismusverein Eppan

Veranstaltungsort: Lanserhaus, St. Michael

1.3. Pflanzen- und Blumendüfte aus dem Fläschchen

Ätherische Öle wirken aufmunternd, belebend oder beruhigend, stärken unseren Geist oder stimmen ihn gelassen. Der Ursprung der Öle liegt in der Seele der Pflanzen inmitten von Blättern, Blüten oder Wurzeln. Bei einer Wanderung durch den Erlebnis-Kräutergarten wollen wir Birkenblätter, Apfelblüten, Minze- und Salbeiblätter, Rosen- und Lavendelblüten, Rosmarinspitzen und Fichtensprossen spüren, riechen, ernten und schließlich durch Wasserdampfdestillation zu einem Blumen- oder Kräuterduft verwandeln.

Leitthema: Kräuterwissen

Experte: Hanspeter Kager

Tag & Zeit: Mittwochs, 15.00 - 17.30 Uhr (April, Mai, Juni)

Kosten: 10 Euro pro Person

Treffpunkt: P1 Tetterparkplatz, St. Michael

Veranstaltungsort: Paulserstraße 32, St. Pauls

1.4. Naturwerkstatt im Kräutergarten

Für die einen sind Kräuter sanfte Heilmittel und Balsam für die Seele. Für die anderen bieten sie kulinarischen Genuss oder eine reizvolle Optik im Gartenbeet. So oder so: im naturnahen Garten darf jeder Gast nach seinen Bedürfnissen in einem Meer von Farben und Düften entspannen und im Gartenhaus eine hauseigene Gewürzmischung und eine natürliche Handpflege herstellen. Dazu gibt es viel Wissenswertes rund um die Kraft der Kräuter und die entsprechenden Rezeptunterlagen.

Leitthema: Kräuterwissen

Experte: Hildegard Kreiter

Tag & Zeit: Donnerstags, 10-13.00 Uhr (April, Mai, Juni)

Kosten: 15 Euro pro Person

Treffpunkt: Parkplatz Feuerwehrhaus, Perdonig

Veranstaltungsort: Perdonig

1.5. Die Kraft des Frühlings – Wanderung durch die wohltuenden Gaben der Natur

Die Natur ist die grüne Apotheke des Menschen, seine Nahrungsquelle und sein Ort der Entspannung. Bei einer Sinneswanderung durch die bezaubern-den Frühlingsfarben erklärt uns Experte Alberto die enge Verbindung zwischen Mensch und Natur und gibt uns neben altem Wissen viele praktische Tipps mit auf den Weg um unser inneres Gleichgewicht zu finden. Unterwegs durch Wald und Feld lassen wir die Kraft der vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Sonne, bewusst auf uns wirken und regenerieren unseren Körper. Die Natur hilft uns Wohlbefinden aufzubauen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Zu den Höhepunkten der Wanderung gehört das Innehalten an alten Kultstätten und Kraftplätzen, von denen eine besondere Ausstrahlung ausgeht.

Leitthema: Die Elemente spüren

Experte: Alberto Fostini

Tag & Zeit: Freitags, 10-13.00 Uhr (April, Mai, Juni)

Kosten: 8 Euro pro Person

Treffpunkt: Großer Waldparkplatz, Montiggel

Veranstaltungsort: Montiggel

1.6. Frühlingsprießen und Weine genießen

Der Winzer Klaus Lentsch nimmt Sie mit auf einen Streifzug durch das Frühlingserwachen im Weinberg. Erfahren Sie Wissenswertes über die Pflanzen die dort wachsen und die wichtige Rolle, die sie in unserem Ökosystem spielen. Bei einer Rast an verschiedenen idyllischen Plätzen nehmen Sie das Frühlingsleben im Weinberg bewusst mit allen Sinnen wahr: den Chor der Vogelstimmen, die Beschaffenheit des Bodens unter Ihren Füßen, den Duft der Blüten, Kräuter und Sträucher. Lassen Sie die Elemente auf sich wirken, hören in sich hinein und schöpfen aus der blühenden Frühlingsnatur neue Kraft. Die Natur ist im Frühling der ideale Ort um abzuschalten. Mit der neu gewonnenen inneren Ruhe führt Sie der Experte zurück in sein Weingut und erzählt Ihnen auf der Panoramaterasse Interessantes über die Ursprünglichkeit und Wirkung des Weins auf die Gesundheit des Menschen. Eine kleine Weinverkostung macht Sie mit den riech-, schmeck-, fühl- und sichtbaren Inhaltsstoffen eines Weines vertraut.

Leitthema: Rückzugsorte der Entspannung

Experte: Klaus Lentsch

Tag & Zeit: Samstags, 10-11.30 Uhr (April, Mai, Juni)

Kosten: 12 Euro pro Person

Treffpunkt: Weingut Klaus Lentsch, St. Pauls | Eppan

Veranstaltungsort: Weingut Klaus Lentsch, St. Pauls | Eppan

2. Highlight Events

2.1. Konserviere den Frühling

Damit Triebe gedeihen und Knospen wachsen, schickt die Pflanze im Frühling ihre besten Inhaltsstoffe in das erste Grün. Genau deshalb sollten wir sie konservieren. Ob einmachen, fermentieren oder dörren – Konservierungsmethoden gibt es viele. Erfahren Sie gemeinsam mit Jakob Haller die besten Rezepte um die ersten Frühlingsboten haltbar zu machen. Für einen gesunden Körper, einen klaren Geist und eine glückliche Seele braucht es schließlich nicht nur die richtige Lebenseinstellung, sondern auch die richtige Nahrung. Anschließend wird das Resultat im herzhaften Garten mit einem Glas Eppaner Tropfen verkostet.

Leitthema: Gesunder Genuss

Experte: Jakob Haller

Tag & Zeit: Freitags, 20. April, 25. Mai 2018, 22. Juni, 15-18 Uhr

Kosten: 45 Euro pro Person (max. 12 Personen)

Treffpunkt: Paulserstraße 32, St. Pauls | Eppan

Veranstaltungsort: Paulserstraße 32, St. Pauls | Eppan

2.2. Genussvolle Kräutergerichte im historischen Gemäuer mit Herbert Hintner

Der Frühling in Eppan blüht und lädt zu einer Kräuterwanderung für alle Sinne ein. Sehen, riechen und schmecken Sie die Vielfalt der Natur im mediterranen Süden Südtirols. Erfahren Sie auf einer genussvollen Frühlingswanderung mit Wissenswertes zu Wirkstoffen und Verwendung von Kräutern in der Küche. Als erfrischenden Zwischenstopp genießen Sie eine Weinverkostung im Weinberg. Anschließend lädt der preisgekrönte Eppaner Sternekoch Herbert Hintner zu einem schmackhaften Kräutermenü mit erlesenen Eppaner Weinen. Verbringen Sie ein einmaliges Geschmackserlebnis im historischen Gemäuer.

Leitthema: Gesunder Genuss

Experte: Herbert Hintner, Hildegard Kreiter, Thomas Niedermayr

Tag & Zeit: DO 26. April, MI 30. Mai, MI 13. Juni 2018, Startzeit wird bei Anmeldung mitgeteilt

Kosten: 39 Euro pro Person

Treffpunkt: Rathausplatz 1, Tourismusverein Eppan

Veranstaltungsort: Schloss Englar, St. Michael | Eppan