



1. Iniziative settimanali

1.1. Il mondo dell'aceto balsamico di mela

Scopri il mondo magico della produzione d'aceto di mela, i vari tipi di preparazione ed interessanti sfondi. Attraverso i suoi ingredienti preziosi, la mela aumenta la sensazione di rilassamento e benessere come piacere e rimedio. Successivamente potrete degustare i vari balsami di mela e vino e riconoscere le qualità multistrato.

Tema: Delizie salutari

Esperto dell'iniziativa: Michael Falkensteiner

Giorno e orario: Lunedì, dalle ore 14 alle ore 16 (7 maggio, 14 maggio, 28 maggio, 04 giugno, 11 giugno, 18 giugno, 25 giugno)

Costi: 15 Euro a persona (a 2 persone)

Punto d'incontro: Hotel Steinegger, Appiano/Monte

Luogo: Hotel Steinegger, Appiano/Monte

1.2. Workshop di delizia: Cucina primaverile stagionale

Sano e aromatico in primavera – Cucinare è uno dei miglior momenti di ritrovare l'armonia con noi stessi e di rafforzare la consapevolezza dell'origine del nostro cibo. È un'unica esperienza di ricaricare le batterie con l'energia della primavera e di ritirarsi dallo stress quotidiano di un veloce business lunch, fast food o coffee to go.

Durante questo stimolante workshop culinario conoscerete assieme l'esperta Ricky gli ingredienti "selvatici", provenienti dall'orto delle erbe aromatiche, e scoprirete tutto sui loro effetti sulla salute e su come utilizzarle per preparare ottime ricette. Inoltre riceverete vari consigli per un'alimentazione sana. Al mercato del contadino sceglierete assieme la verdura, la frutta e le erbe aromatiche di stagione in ambito di preparare favolosi canederli primaverili della tradizione altoatesina. Durante la preparazione in cucina potrete immediatamente mettere in pratica l'imparato. A pranzo gusterete tutti insieme le prelibatezze preparate nell'atmosfera familiare con vini pregiati.

Tema: Delizie salutari

Esperto dell'iniziativa: Ricky Huber Ortler

Giorno e orario: Martedì, dalle ore 10 alle ore 13 (Aprile, Maggio, Giugno 2018)

Costi: 18 Euro a persona

Punto d'incontro: Associazione Turistica Appiano

Luogo: Lanserhaus Appiano

1.3. Pianti e fiori - profumi dal flaconcino

Gli oli essenziali apportano molteplici benefici: rinvigoriscono, stimolano, tranquillizzano, sollecitano la mente o le danno pace, riscaldano e stabilizzano. L'origine di questi oli e idrolati si trova nell'anima delle piante: nelle foglie, nei germogli, nei fiori o nelle radici. Durante questa passeggiata esperienziale attraverso il giardino delle erbe officinali potrete osservare le diverse piante nella loro simbiosi con la natura nonché toccarle, percepirle, annusarle e infine anche seminarle. Dopo l'escursione, preparerete fragranze di fiori ed erbe officinali in forma liquida dai fiori di rosa e lavanda, rosmarino e germogli di abete, conservando così in una bottiglietta un pezzo di primavera da portare a casa.

Tema: Erbe officinali

Esperto dell'iniziativa: Hanspeter Kager

Giorno e orario: Mercoledì, dalle ore 15 alle ore 17.30 (Aprile, Maggio, Giugno 2018)

Costi: 10 Euro a persona

Punto d'incontro: P1 parcheggio Tetter, San Michele | Appiano

Luogo: Via San Paolo 32, San Paolo | Appiano

1.4. L'officina della natura nell'orto delle erbe aromatiche

Sorpreso, immerso in un mondo magico ricco di colori e profumi. Per alcuni le erbe officinali sono rimedi preziosi e balsami per l'anima, per altri invece rappresentano un piacere culinario in grado di influire positivamente alla salute. Inoltre imparerete a creare propri prodotti come cosmetici naturali o miscela di spezie svolto in giardino. Durante questo breve workshop verrete introdotti nel mondo della coltivazione di erbe e verdure oltre alla farmacia naturale di guarigione.

Tema: Erbe officinali

Esperto dell'iniziativa: Hildegard Kreiter

Giorno e orario: Giovedì, dalle ore 10 alle ore 13 (Aprile, Maggio, Giugno 2018)

Costi: 15 Euro a persona

Punto d'incontro: Parcheggio Vigili del fuoco, Predonico | Appiano

Luogo: Predonico | Appiano

Associazione Turistica Appiano

Piazza Municipio 1, 39057 San Michele-Appiano | info@eppan.com | www.eppan.com
T +39 0471 662206 | F +39 0471 663546 | MwSt., Part.IVA IT01496580216

1.5. In buona salute attraverso il potere della natura

La natura è la nostra farmacia verde, la nostra fonte di sostentamento e il luogo dove rilassarci e ritrovare il benessere. Durante questa passeggiata, Alberto Fostini vi spiegherà i segreti della natura, vi racconterà antichi aneddoti e vi darà consigli utili. Lungo la strada attraverso boschi e campi, percepirete consapevolmente la forza della terra, dell'acqua, dell'aria e del sole che rigenererà il vostro corpo. La vostra guida alpina vi spiegherà in che modo il potere curativo delle piante, insieme alla giusta attività fisica, al relax e a una sana alimentazione, vi possono aiutare a migliorare il vostro benessere psico-fisico. Tra i momenti clou della passeggiata ci sarà la visita a vecchi luoghi di culto e posti energetici che emanano una particolare atmosfera.

Tema: Movimento

Esperto dell'iniziativa: Alberto Fostini

Giorno e orario: Venerdì, dalle ore 10 alle ore 13 (Aprile, Maggio, Giugno 2018)

Costi: 8 Euro a persona

Punto d'incontro: Parcheggio grande al lago di Monticolo | Appiano

Luogo: Monticolo | Appiano

1.6. Piacere primaverile tra i vigneti

Durante una passeggiata, Klaus Lentsch vi darà l'opportunità di ammirare il risveglio della primavera tra i vigneti. Scoprirete interessanti aneddoti sulle piante che crescono nel suo vigneto e i loro effetti positivi sull'ecosistema. Vi fermerete in diversi luoghi idilliaci per sentire la primavera con tutti i sensi, ascoltando il cinguettio degli uccelli, percependo il suolo sotto i piedi, annusando i profumi dei fiori e delle erbe aromatiche. Una volta tornati nella sua tenuta, Klaus Lentsch vi spiegherà tutti i benefici del vino sulla salute. In conclusione degusterete alcuni pregiati vini e ne apprezzerete i singoli aromi attraverso diversi sensi.

Tema: Delizie salutari

Esperto dell'iniziativa: Klaus Lentsch

Giorno e orario: Sabato, dalle ore 10 alle ore 11.30 (Aprile, Maggio, Giugno 2018)

Costi: 12 Euro a persona

Punto d'incontro: Tenuta Klaus Lentsch, San Paolo | Appiano

Luogo: Tenuta Klaus Lentsch, San Paolo | Appiano

2. Eventi Highlight

2.1. Conservare la primavera

I metodi di conservazione sono numerosi: preparare conserve, fermentare ed essiccare. Durante questo evento apprenderete e metterete in pratica i vari procedimenti, preservando così i primi messaggi primaverili. Per far sì che i germogli prosperino e i boccioli fioriscano, le piante infondono le loro migliori essenze nel primo verde primaverile. Questa energia è propria solo di questo periodo, passato il quale si mitigherà. Per questo motivo si dovrebbe conservare i doni che la natura ci fa in questa stagione per poterli consumare successivamente. Dopo aver imparato i segreti della conservazione, degusterete i risultati e comprenderete come le diverse sostanze conservate possano trasformare anche la ricetta più semplice in qualcosa di speciale.

Tema: Delizie salutari

Esperto dell'iniziativa: Jakob Haller

Giorno e orario: Venerdì, 20 aprile, 25 maggio, 22 giugno 2018, dalle ore 15 alle ore 18.00

Costi: 45 Euro a persona

Punto d'incontro: Via San Paolo 32, San Paolo | Appiano

Luogo: Via San Paolo 32, San Paolo | Appiano

2.2. Piacevole cucina a base d'erbe tra le storiche rovine con il cuoco stellato Herbert Hintner

La primavera ad Appiano si risveglia e invita a intraprendere una passeggiata tra la splendida natura. Ammirate, odorate e gustate la diversità della natura nel sud dell'Alto Adige. Scoprite durante un'escursione guidata con l'esperta Hildegard curiose informazioni sull'utilizzo delle erbe naturali in cucina. Come sosta rinfrescante godeteVi una degustazione di vini pregiati nel vigneto Thomas Niedermayr. In seguito potrete deliziare il gustoso menu a base d'erbe preparato dallo noto chef stellato Herbert Hintner nell'unico ambiente del Castel Englar a San Michele | Appiano. Lasciatevi guidare nel mondo delle erbe, dei vini e della cucina locale.

Tema: Delizie salutari

Esperti dell'iniziativa: Herbert Hintner, Hildegard Kreiter, Thomas Niedermayr

Giorno e orario: 26 aprile, 30 maggio, 13 giugno 2018, l'orario verrà comunicato al momento della registrazione

Costi: 39 Euro a persona

Punto d'incontro: Piazza Municipio, Associazione Turistica Appiano

Luogo: Castel Englar, San Michele | Appiano