

13.05.–20.05.2022

# Apfel trifft Kräuter

Kräutertage am Hochplateau Natz-Schabs

## Kräutertage am Hochplateau Natz-Schabs

Bereits zum 2. Mal lädt die Tourismusgenossenschaft  
im Zuge der Kräutertage nach Natz-Schabs.

Tauchen Sie zusammen mit zertifizierten Kräuterpädagogen  
in das vielfältige Reich der Kräuter ein.

Ob **geführte Kräuterwanderungen,**  
**Abendveranstaltungen oder**  
**Verkostungen von Kräuterschmankerln,**  
es wird für jeden Geschmack etwas geboten.



### Programm

#### 13. MAI 2022

16.00 Uhr **Eröffnung der Kräutertage** mit der 27. Apfelkönigin Maria. Es findet ein kleiner Markt mit verschiedenen Südtiroler Kräuterprodukten statt und die Bäuerinnen von Natz/Viums kredenzen kulinarische Köstlichkeiten zum Thema Kräuter wie Brot mit Kräuteraufstrich, Smoothie, Kräuterwasser und Kräuteraperitif.  
*Treffpunkt:* Dorfplatz Natz

#### 14. MAI 2022

20.00 Uhr **Abendvortrag zum Thema „Apitherapie - Heilkraft aus dem Bienenstock“** mit Judith Jud (Apitherapierferentin)  
*Treffpunkt:* Hansensaal - *Kosten:* 10,00 € pro Person

#### 15. MAI 2022

**Kräuter-Ruhetag**

#### 16. MAI 2022

10.00 Uhr **Bienenlehrgang zum Thema „Einblick in die Welt der Bienen“** mit Josef Rinner und **Wir bauen ein Insektenhotel** mit Anna Andreatta  
*Treffpunkt:* Hotel Birkenbrunn, Natz - *Kosten:* 30,00 € pro Person

#### 17. MAI 2022

10.00 Uhr **Kneipp-Kräuterwanderung** mit Petra Michaeler  
*Treffpunkt:* Hotel Ploseblick, Natz - *Kosten:* 10,00 € pro Person  
19.00 Uhr **Abendvortrag zum Thema „Kosmetik aus der Natur“** mit Petra Habicher (Pädagogin für grüne Kosmetik)  
*Treffpunkt:* Vereinshaus Natz - *Kosten:* 20,00 € pro Person

#### 18. MAI 2022

10.00 Uhr **Frühjahresmüdigkeit ade!** Naturheilkundliche Tipps für einen kraftvollen Start in den Frühling mit Monika Engl  
*Treffpunkt:* Dorfplatz Natz - *Kosten:* 10,00 € pro Person  
20.00 Uhr **Abendvortrag zum Thema „Krankheiten heilen mit der Natur“** mit Hochgruber Gottfried  
*Treffpunkt:* Vereinshaus Natz - *Kosten:* 20,00 € pro Person

#### 19. MAI 2022

14.00–17.00 Uhr **Kräuterwanderung mit Räuchern** mit Carmen Stieler  
*Treffpunkt:* Dorfplatz Natz - *Kosten:* 10,00 € pro Person

#### 20. MAI 2022

10.00 Uhr **Apfel-Kräuter-Wanderung** mit Carmen Stieler und Matthias Überbacher  
*Treffpunkt:* Dorfplatz Natz  
21.00 Uhr **Kräutersuppe aus dem Hexenkessel** - Mystischer Abschluss der Kräuterwochen mit Erzählkunst aus den **Kräutermärchen am Lagerfeuer** mit Margareta Fuchs  
*Treffpunkt:* Ölberg in Natz



**ANMELDUNG**  
innerhalb 12.00 Uhr des Vortages im Guestnet

### Hier genießen Sie Kräutergerichte



#### PUTZERHOF KG DER SUDHAUS GMBH & CO.

Pustertaler Straße 9, Schabs  
39040 Natz-Schabs  
T +39 0472 412 194  
[www.derputzer.it](http://www.derputzer.it)

- > Löwenzahn-Spargel-Salat, Apfel-Kräuter-Vinaigrette
- > Apfel-Risotto, Blauschimmelkäse
- > Pork Belly, Apfelragout, Selleriepüree, Rösti
- > Kabeljaufilet, Spargel-Kartoffelgrösti
- > Apfel-Halbgefrorenes vom Natzner Hochplateau
- > Apfelkiachln, hausgemachte Vanillesauce

#### HOTEL LANGHOF

Oberbrunnengasse 3a, Natz  
39040 Natz-Schabs  
T +39 0472 415 101  
[www.hotel-langhof.com](http://www.hotel-langhof.com)

- > Apfel-Kräuterstrudel mit Zitronenthymian
- > verschiedene Kräutertees
- > Apfel-Kräuter-Limonade



#### HOFSCHENKE WALDERHOF

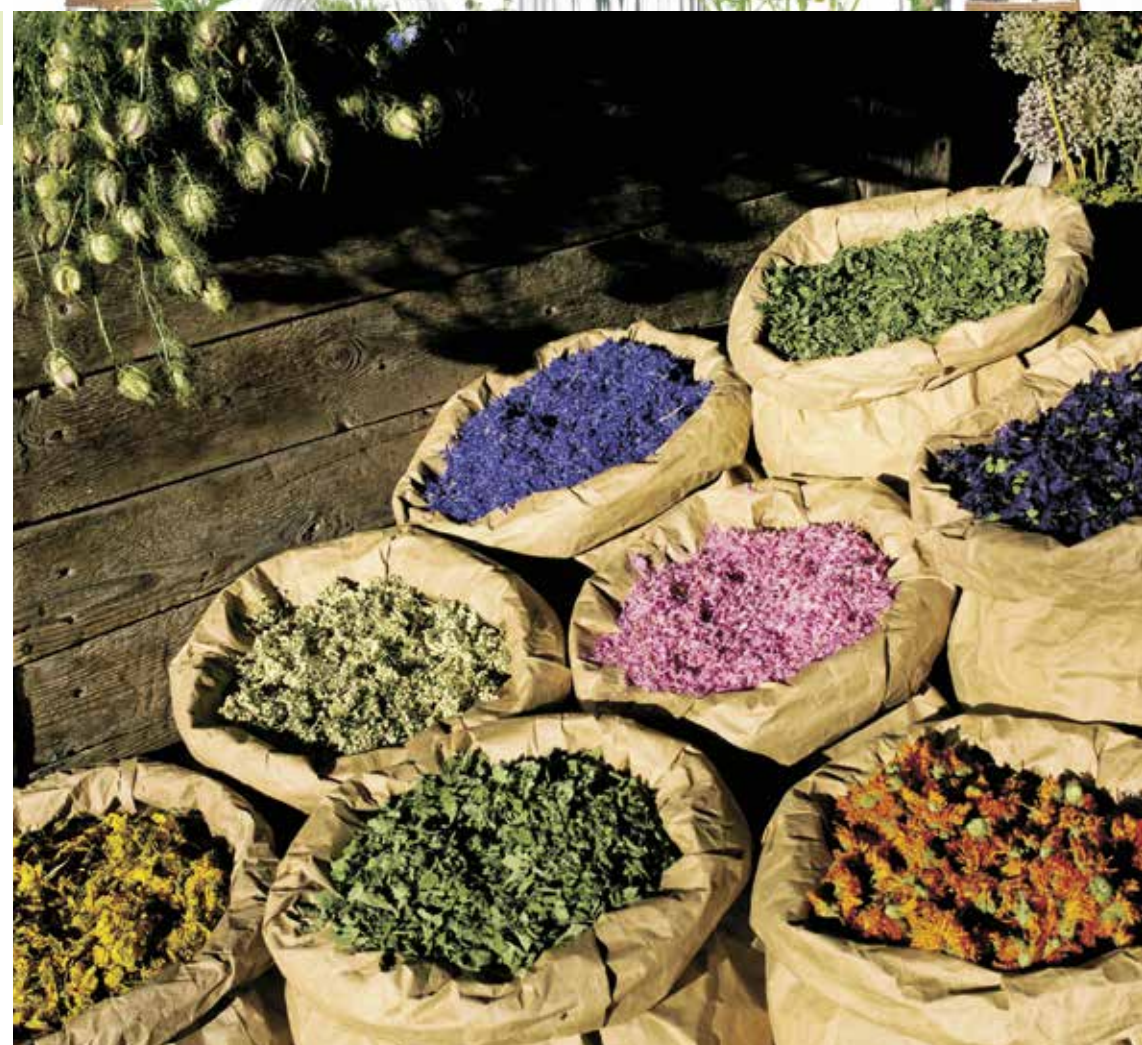
Schlossergasse 18, Natz  
39040 Natz-Schabs  
T +39 0472 415 558  
[www.walderhof.bz.it](http://www.walderhof.bz.it)

- > Käseplatte mit Apfelchutney
- > Apfelsuppe mit Kräuterstange
- > Apfelerisotto mit Kräuterkäse
- > Apfelstrudel



### Referenten

- > **JUDITH JUD**  
Apitherapierferentin
- > **JOSEF RINNER**  
Hotelier und begeisterter Imker
- > **ANNA ANDREATTA**
- > **PETRA MICHAELER**  
Hotelierin und Kneipp-Gesundheitstrainerin
- > **PETRA HABICHER**  
Pädagogin für grüne Kosmetik
- > **MONIKA ENGL**  
Gesundheits- und Entspannungstrainerin
- > **HOCHGRUBER GOTTFRIED**  
Referent Kräuterheilkunde
- > **CARMEN STIELER**  
Kräuterpädagogin mit Zusatz in Volksheilkunde
- > **MATTHIAS ÜBERBACHER**  
IDM Apfelbotschafter
- > **MARGARETA FUCHS**  
Natur- und Landschaftsführerin





13.05.-20.05.2022

# Mela ed Erbe

Giornate delle erbe sull'altopiano Naz-Sciaves

## Giornate delle erbe sull'Altopiano delle mele

Le giornate delle erbe a Naz-Sciaves  
si svolgono già la 2° volta.

Scoprite i segreti sulle erbe  
grazie ai nostri esperti certificati.

**Escursioni guidate, eventi serali o  
degustazioni di piatti deliziosi, ce n'è per tutti i gusti!**



## Programma

### 13 MAGGIO 2022

ore 16.00 **Inaugurazione delle giornate delle erbe** con la 27° regina delle mele Maria. Troverete un mercatino con prodotti altoatesini alle erbe e le agricoltrici del luogo preparano diverse delizie culinarie alle erbe come pane con paté alle erbe, smoothie, acqua alle erbe o aperitivo alle erbe.

Ritrovo: piazza centrale di Naz

### 14 MAGGIO 2022

ore 20.00 **Relazione serale sull'argomento „Apiterapia - il potere curativo dall'alveare”** con Judith Jud (Relatrice di apiterapia) - lingua tedesca

Ritrovo: Sala Hansen - Costi a persona: 10,00 €

### 15 MAGGIO 2022

**Giorno di riposo**

### 16 MAGGIO 2022

ore 10.00 **Il mondo delle api** - visita con Josef Rinner nella sua apicoltura e **costruzione di un Hotel per insetti** con Anna Andreatta

Ritrovo: Hotel Birkenbrunn, Naz - Costi a persona: 30,00 €

### 17 MAGGIO 2022

ore 10.00 **Escursione Kneipp con Petra Michaeler**

Ritrovo: Hotel Ploseblick, Naz - Costi a persona: 10,00 €

ore 19.00 **Relazione serale sull'argomento “La cosmetica dalla natura”** con Petra Habicher (Educatrice di cosmetici naturali) - lingua tedesca

Ritrovo: casa delle associazioni Naz - Costi a persona: 20,00 €

### 18 MAGGIO 2022

ore 10.00 **Addio stanchezza primaverile!** Consigli naturopatici per un potente inizio di primavera con Monika Engl

Ritrovo: piazza centrale di Naz - Costi a persona: 10,00 €

ore 20.00 **Relazione serale sull'argomento “Curare le malattie con la natura”** con Dr. Hochgruber Gottfried - lingua tedesca

Ritrovo: casa delle associazioni Naz - Costi a persona: 20,00 €

### 19 MAGGIO 2022

ore 14.00-17.00 **Escursione alle erbe con affumicatoio** con Carmen Stieler

Ritrovo: piazza centrale di Naz - Costi a persona: 10,00 €

### 20 MAGGIO 2022

ore 10.00 **Escursione alle mele ed alle erbe**

con Carmen Stieler e Matthias Überbacher

Ritrovo: piazza centrale di Naz

ore 21.00 **Zuppa di erbe dal calderone** - conclusione mistica delle settimane delle erbe con fiabe sulle erbe con Magareta Fuchs - lingua tedesca - intorno al fuoco

Ritrovo: Ölberg a Naz



### PRENOTAZIONE

entro le ore 12.00 del giorno precedente tramite Guestnet

## Godetevi piatti a base di erbe



### PUTZERHOF SAS DI SUDHAUS SRL & CO.

Via Val Pusteria 9, Sciaves  
39040 Naz-Sciaves  
T 0472 412 194

[www.derputzer.it](http://www.derputzer.it)

- > Insalata al tarassaco e asparagi, vinaigrette alle mele ed erbe
- > Risotto alle mele, formaggio erborinato
- > Pancetta di maiale, ragù alle mele, pure al sedano rapa, roesti
- > Filetto di merluzzo, asparagi e roesti di patate
- > Semifreddo alle mele provenienti dall'Altopiano di Naz-Sciaves
- > Frittelle di mele, salsa alla vaniglia fatta in casa

### HOTEL LANGHOF

Via Oberbrunnergasse 3a, Naz  
39040 Naz-Sciaves  
T 0472 415 101  
[www.hotel-langhof.com](http://www.hotel-langhof.com)

- > Strudel di mele con erbe e timo
- > varie tisane
- > Limonata alla mela e erbe aromatiche



### HOFSCHENKE WALDERHOF

Via Schlossergasse 18, Naz  
39040 Naz-Sciaves  
T 0472 415 558

[www.walderhof.bz.it](http://www.walderhof.bz.it)

- > Piatto di formaggi misti con chutney alle mele
- > Zuppa di mele con grissino alle erbe
- > Risotto alle mele con formaggio alle erbe
- > Strudel di mele



## Relatori

- > **JUDITH JUD**  
Relatrice di apiterapia
- > **JOSEF RINNER**  
Albergatore e apicoltore appassionato
- > **ANNA ANDREATTA**
- > **PETRA MICHAELER**  
Albergatrice e Allenatrice della Salute secondo Kneipp
- > **PETRA HABICHER**  
Educatrice di cosmetici naturali
- > **MONIKA ENGL**  
Allenatrice della Salute e esperta in tecniche di rilassamento
- > **HOCHGRUBER GOTTFRIED**  
Esperto erborista
- > **CARMEN STIELER**  
Pedagogista di erbe officinali con qualifica in medicina popolare
- > **MATTHIAS ÜBERBACHER**  
Ambasciatore della mela IDM
- > **MARGARETA FUCHS**  
Guida naturalistica e paesaggistica

