Benvenuti al Vigiler Heubadl

La fam. Mayrl è lieta di accoglierLa nel suo ambiente familiare e Le augura una buona vacanza!

La fam. Mayrl

Sgn.ra Frieda - hostess ospitale,
moglie del contadino
(sempre a disposizione per domande e esigenze)

Erich - padrone di casa e contadino
(sempre pronto ad aiutare)

I figli:

Gabi - la figlia maggiore

Martin - figlio maggiore

Irmi - figlia media

Florian - figlio minore

Christine - figlia minore

Indice

- Dove ci troviamo p. 4
- Il Verleierhof p. 5
- Colazione e cena p. 6-7
- Regole della casa e la raccolta dei rifiuti p. 8-9
- Wellness e i bagni di fieno p. 10-13
- Per quanto riguarda il maso p. 14-16
- Consigli su escursioni da fare p. 17-18
- Attrazioni, monumenti storici,... p. 19-21
- Tradizioni del posto p. 22
- Breve riepilogo della storia alto atesina p. 23-26
- Fitoterapia p. 27-39
- Dalla A alla Z p. 40-43
- Informazioni importanti p. 44-49
- Lista dei libri p. 50-53
- Lista dei giochi p. 54

Dove ci troviamo

Castelrotto, è un comune di 6.695 abitanti della provincia autonoma di Bolzano in Trentino-Alto Adige. Parte del suo territorio comunale si trova all'interno del parco naturale dello Sciliar, dove flora e fauna sono una cosa straordinaria. Questa vicinanza ha permesso lo sviluppo di un fiorente turismo, tanto estivo quanto invernale. Il territorio comunale inoltre comprende tante frazioni la maggiorparte ha come madrelingua il tedesco e alcune sono anche di madrelingua ladina. Il nome di *Castelruptum* compare per la prima volta in un documento del 982-987.

La piccola, tranquilla e soleggiata località di **Siusi allo Sciliar**, in mezz a boschi e estesi parti, si trova direttamente ai piedi del enorme massiccio Sciliar. Da qui parte la rinnomata cabinovia per salire sull' Alpe di Siusi.

Subito sotto si trova **San Vigilio**. Questa è una piccola frazione formata da più masi sparsi che va da Laranz fino al Schwarzgriesbach, dove confina con Fiè.

Il Verleierhof che è stato costriuto nell' anno 1704, è uno di questi masi. Esso ha gia cambiato diversi proprietari e dal 1923 appartiene alla familia Mayrl che lo gestisce e coltiva ancora anche al giorno d' oggi.

Il Verleierhof

Il maso è situato in una zona molto tranquilla e soleggiata con una bellissima vista sullo Sciliar e delle località circostanti. La vecchia casa, costruita nel 1704, ha al piano terra una cantina rustica con sopra due appartamenti. Dietro alla casa vi è il fienile dove viene bivaccato il fieno e il mangime, sotto vi è la stalla per le mucche, le capre, i maiali e il pollaio. Da vicino c'è anche una scuderia con due box per i cavalli.

L' agritusimo ha al primo piano quattro stanze, fornite di riscaldamento, bagno con doccia e balcone. Inoltre vi è una stanza di soggiorno comune, con una cucina e frigorifero, alcuni giochi per passare il tempo e la nostra libreria. Al piano terra troverete il piccolo bar costruito in vecchio stile e la saletta da pranzo per la colazione e la cena. Dietro alla casa c'è un giardino dove ci si può stendere sugli sdrai e rifornirsi di sole e calma. Davanti all' agriturismo invece c'è una grande terrazza dove si possono assaggiare prodotti tipici e fatti in casa come, latte, formaggio fresco, stagionato o di capra, yogurt, speck, "kaminwurzen", varie marmellate, vino, succhi di frutta e uova. Per i nostri piccoli ospiti abbiamo un parco giochi, con altalene, scivoli, una casetta e la sabbia, dove possono divertirsi alla follia. Inoltre c'è disposizione di wifi gratuito in e attorno tutta la casa, se il lavoro proprio non La lascia in pace.

Colazione e cena

LasciateVi viziare la mattina da una colazione varia e genuina. Naturalmente Vi offriamo una vasta gamma di prodotti del nostro maso come:

- latte
- burro
- vari formaggi
- speck
- uova
- varie marmellate
- succhi di frutta
- frutta fresca di stagione
- yogurt
- verdura di stagione

inoltre troverete:

- müsli
- prosciutto
- salame
- pane
- nutella
- dolce
- caffè
- tè
- cacao
- yogurt

La colazione viene servita dalle ore 8 alle ore 10, nella saletta da pranzo al piano terra. Su richiesta è possibile far' colazione anche a un orario diverso.

La cena viene servita alle ore 7. Chi rimane da noi anche per cena ha la possibilità di scegliere la mattina il menu. Se proprio non trova niente che le piace, non esiti a chiedere, se cii è possibile cerceremo di venirLe incontro. Su richiesta è anche possibile cenare prima oppure più tardi, in questo caso pero Le chiediamo cordialmente di farcelo sapere la mattina, per evitare qualisiasi inconveniente. Grazie.

Regole della casa

La gente che viene da noi in vacanza ,
cerca sicuramente sole, relax e calma sia
fuori che dentro la stanza.
Noi il meglio a Voi cercheremo di dare,
e preghiamo Voi un' po' d' aiutare.
Quindi alcune regole Vi vorremmo spiegare:

- se, per eccezione non volete far' colazione tra le ore 8 e le ore 10, fatecelo sapere la sera prima.
- dovesse allungarsi la Vostra passeggiata durante la giornata e non riuscite ad essere a casa in tempo per la cena, Vi chiediamo di chiamaci e riferircelo.
- dateci la mattina la possibilità di mettere in ordine la Vostra stanza.
- Vi preghiamo di dare un' occhio all' arredamento delle stanze.
- Dovesse succedere un danno, Vi preghiamo di riferircelo, per risolverlo insieme.
- se durante la permanenza c'è bisogno di lavare e stirare, Vi mettiamo volentieri a disposizione una stanza per farlo.
- Vi preghiamo di non usare ne ferro da stiro ne fornelletti eletrici nelle stanze.
- preghiamo gentilmente di non protare all' aperto le coperte che ci sono nelle stanze.
- dopo le ore 22.00, preghiamo di un' atteggiamento adeguato nelle camere e corridoi.
- se nei Vostri programmi la gita vi fa stare una notte fuori casa, fatecelo sapere, per non avere preoccupazioni inutili.
- su un maso c'è più di qualche pericolo, quindi date un' occhio ai Vosri figli.
- preghiamo d' entrare nelle stalle e cantine solo con una nostra supervisione.

- *fateci sapere se avete desideri o lamentele.*
- *se vestiti e scarpe sono bagnati o sporchi, Ve le facciamo mettere in stanza caldaia così asciugano e non rovinano le stanze.*
- *arrivate direttamente dalla stalla, così capirete sicuramente che a questo proposito ci teniamo molto all' igiene.*
- *se avete un cane, preghiamo di aver rispetto degli altri ospiti e di lasciare il vostro tesoruccio in camera durante la colazione e la cena.*

Dopo aver letto tutte le richieste nostre, speriamo Vi sentiate adagio tra le nostre porte, e Vi auguriamo, dopo tutto sto tormento,

una stupenda Giornata!

Raccolta differenziata dei rifiuti

Di fronte all' agriturismo abbiamo i diversi contenitori per la raccolta differenziata dei rifiuti, carta, imballaggi metallici, plastica e vetro. Vi preghiamo gentilmente di usufruirne. Grazie della collaborazione.

Wellness per Lei e Lui

Rilassatevi e sognate...

Nuovo da Giugno 2016

Passate un pomeriggio tranquillo, passando dalla nostra sauna finlandese e alla cabina a raggi infrarossi e riposateVi tranquilli sugli sdrai della stanza di riposo. Se poi volete rilassarVi del tutto, non esitate a prenotare uno dei nostro bagni speciali o un bel massaggio rilassante.

I nostri favolosi bagni di fieno

Sotto il pianterreno abbiamo rinnovato non solo il reparto sauna, ma anche quello dei bagni di fieno. La stanza del fieno ha due posti letto e subito vicino c'è la stanza di riposo con la doccia. Apertura giugno 2016.
Qualche secolo fa i contadini, scoprirono durante la falciatura estiva, quando dormivano più settimane di seguito nel fieno, una sensazione benefica e di solievo. Al giorno d' oggi si è scoperto che un bagno nel fieno fresco disintossica, riattiva il sistema immunitario e da una stupenda sensazione di solievo. La stagione dei bagni di fieno tradizionali ha una durata ogni anno una po' diversa. Dipendendo un po, dal e per quanto tempo è possibile falciare l' erba con le sue erbe aromatiche dal nostro prato di montagna, a 2000m. Più o meno pero dura da metà giugno a metà settembre. I bagni di fieno tradizionali,

vengono fatti senza alcun neccessità d' energia elettrica o tecnica.

Trattamenti e prezzi

SAUNA		9€ p.P.
MASSAGGI		
massaggio totale rilassante con olio caldo	(55 min.)	60€
massaggio parziale rilassante con olio caldo schiena o gambe	(25 min.)	40€
massaggio sportivo schiena o gambe	(25 min.)	45€
massaggio anticellulite gambe	(25 min.)	45€

massaggio al miele	*(25 min.)*	*45€*
massaggio con candela	*(55 min.)*	*70€*
massagio plantare	*(25 min.)*	*35€*

BAGNI BENESSERE

idrobagno profumato	*(25 min.)*	*35€*

rilassante, energetico, libera le vie respiratorie

bagno di petali di rose fatto in casa	*(25 min.)*	*40€*
bagno alla cioccolata fatto in casa	*(25 min.)*	*40€*
bagno al latte fatto in casa	*(25 min.)*	*40€*
bagno con rose latte e miele fatto in casa	*(25 min.)*	*40€*
bagno ai fiori di fieno	*(55 min.)*	*40€*

VIGILER HEUBADL

bagno di fieno tradizionale	*(90 min.)*	*38€*

(da luglio a metà settembre)

bagno di fieno	*(90 min.)*	*38€*

(da metà settembre a giugno)

MOMENTI IN DUE

Idrobagno profumato a scelta *+ scrub corpo e olio (per 2 persone)* *+ piccola bottiglia di spumante* *+ frutta fresca*	*(60 min.)*	*90€*

BEAUTY

massaggio viso e decolltè	*(25 min.)*	*40€*
manicure con smalto o french		*40€*

pedicure con smalto o french		*40€*
manicure per lui		*35€*
pedicure per lui		*35€*
epilazione:		
gambe		*40€*
braccia		*30€*
ascelle/ zona bichini		*20€*
labbro superiore		*10€*
petto o schiena		*30€*
correzione sopraciglia		*15€*
scrub naturali:	*(25 min.)*	*35€*

caffè e olio d' oliva (stimolante)
zucchero e miele (nutriente)
grano saraceno e olio d' oliva (calmante)
sale, peperoncino e olio d' oliva (stimolante e disintossicante)

Orario d' apertura: dalle 13:00 alle 18:00
Pregiamo la nostra gentile clientela di riservare 24h prima un trattamento e/o la sauna, per evitare qualsiasi inconveniente. Grazie per la collaborazione.

Una gita in montagna per vedere da dove arriva il fieno

Sull' Alpe di Siusi, a 2000m d' altitudine, c'è un bel prato con una baita in mezzo al silenzio. Vicino alla baita c'è un vecchio fienile. Questo prato si estende su 7 ettari dove crescono vari tipi di fiori come la genziana, ... È proprio questa l' erba setacciata che usiamo per i Vostri bagni di fieno.

Visita del vigneto e della cantina rusticale

Subito dietro l' agriturismo potete ammirare il soleggiato pendio con il nostro vigneto. Qui abbiamo vitigni di "Zweigelt" e "Portugieser" con cui facciamo il corposo vino rosso, e vitigni di "Müller Thurgau" e "Weißburgunder" per il nostro nobile vino bianco.

Al piano terra della vecchia casa invece si trova la cantina rustica dove in periodo di ... viene prodotto il vino e conservato. A piacere qui si puo anche fare una tranquilla serata in compagnia bevendo un bicchierino e assaggiando qualche specialità.

Visita degli animali sul maso

Tequila, il nostro cane, attento e affidabile, saluta sempre i nostri ospiti e è sempre contento di ricevere qualche coccola. Intorno alle case invece girano più di qualche gatto e dei coniglietti, che pero farete fatica a catturare, così veloci sono. Inoltre nella stalla ci sono due cavalli, tre mucche e due vitelli, capre e maiali. Anche gli animali però vanno a fare vacanza al alpe questo da metà giugno a metà settembre. Il restante tempo il troverete o in stalla o all' aperto. Le galline, che ci danno le uova per la colazione, e il gallo cantarino invece gironzolano liberi vicino al pollaio.

Luí...c' era una volta

Vicino alla casa vecchia, c'era una volta un bellissimo, grandissimo albero ricco di cigliege. Purtroppo con la costruzione dell' agriturismo si è seccato e così successe che il nostro amico, Willi Trenkwalder, feve nascere un interessante scultura, con 17 faccie diverse, dal suo bel tronco. Cosí è stato chiamato **l' albero della vita** e è situato all' ingresso del maso, per salutarVi all' arrivo e alla partenza.

Cosa fare in una giornata di sole

Con una bella giornata di sole, Vi consigliamo una passeggiata ai laghetti di Fiè (durata di ca. 1,5 ore dal maso), dove d' estate c'è la pssibilità di fare una bella nuotata mentre d' inverno di pattinare. Per i più volenterosi si può prolungare la passeggiata alla malga "Tuff", dove si puo ammirare un piccolo zoo domestico e rifocillarsi gustando le specialità del posto, oppure alla "Hofer Alm", che si trova direttamente sotto lo Sciliar.

Un' attrazione è anche il castello di Presule, dove vengono organizzate visite guidate.

Un posto veramente speciale è l' altopiano dell' Alpe di Siusi. Esso è una rinnomata località sia per chi viene d' inverno con i suoi 52 km di piste da sci, che per chi viene d' estate a passeggiare con i campi in fiore.

Anche una passeggiata a "Marinzen", sopra Castelrotto, oppure più avanti a "Schafstall" merita. Sono posti da visitare.

Per chi invece non si vuole allontanare troppo dall' agriturismo, consigliamo un' escursione al "Pflegerhof". Il maso dista un 15 minuti di passeggiata verso San Osvaldo. Al "Pflegerhof" vengono fatte visite giudate, dove si puo ammirare il grande giardino e poi nel negozietto sfiziarsi con qualche occasione.

Dovessero essereci anche dei golfisti tra i nostri ospiti, avete la possibilità di fare una bella partita al campo da golf, che dista una corsa di 10 minuti in macchina.

Cosa fare in una giornata di pioggia

Se mai dovesse piovere, consigliamo una bella giornata di shopping e cultura a Bolzano. Si puo andare a visitare il centro storico e passeggiare tra i negozi oppure andare in cerca di cultura visitando il museo di "Otzi" o il museo di Storia Naturale. Inoltre a Bolzano c'è il centro commerciale "Twenty", con un sacco di negozi, diversi ristoranti und cinema e una Kids Park per bambini tra i 3 e gli 11 anni. Il centro è aperto tutti i giorni dalla ore 8.00 alle ore 0.00. (i diversi reparti hanno diversi orari).

Oppure si potrebbe andare a nuotare. In questo caso possiamo consigliarVi la piscina "Mar Dolomit" in Val Gardena (15 km) o la piscina "Acquarena" a Bressanone (29 km). (Orari di apertura dipendono dalla stagione, chiedere in reception).

Casomai non lontano da qui, a San Osvaldo, si trova la tradizionale locanda "Tschötscherhof" (5 km) dove si mangia bene e ha un piccolo museo bauer dove si possono ammirare vecchi arnesi di una volta.

Se invece non avete proprio voglia di uscire di casa, non c'è problema. PrendeteVi un libro, fate un gioco di società oppure una chiacchieratina con la sign.ra Frieda. Pomeriggio poi rilassateVi tranquilli nel reparto sauna e/o godeteVi un bel bagno o massaggio. (orario d' apertura dalle 14.00 alle 18.00).

Attrazioni, monumenti storici...

A San Vigilio:

A San Vigilio troviamo **la sua chiesetta**, che dista un 20 minuti di camminata dal maso. Essa venne costruita nel anno 1353 e a causa di paramassi e frane anche di nuovo distrutta. Nel 15. secolo fu ricostruita e rinnovata con sculture e facciate gotiche. Purtroppo per motivi di sicurezza le sculture sono state tolte.
Oltre alla chiesetta a San Vigilio c'è la rovina di "Aichach", che è si inalza vicino al "Pflegerhof", un 15 minuti di camminata dal maso. **Il castello di "Aichach"** fu costruita nel 12. secolo dal Signore di "Aichach". Dopo controversie con il Signore di Castelrotto, il castello perse il suo proprietario e dal 1741 appartiene a Castelrotto.

A Siusi allo Sciliar:

A Siusi troviamo di molto interessante **la rovina di "Hauenstein"**, che si trova ai piedi della punta del "Santner". Anch' essa è un castello costruito nel 12. secolo dal Signore di "Hauenstein". Uno dei suoi proprietari era anche il noto menestrello Oswald von Wolkenstein.
Non lontano dalla rovina di "Hauenstein" nel mezzo del suo bosco, troviamo **la rovina di "Salegg"**. Al giorno d' oggi, di questo grande castello sono rimasti solo qualche frammenti di muro, ma la vista su Siusi è stupenda.
Un' altra attrazione è **la chiesa "Maria-Hilf"** a Siusi allo Sciliar. Qualche tempo fa, negli anni del 1648 era una popolare chiesa di pellegrinaggio, come si puo leggere nell' architrave della chiesa. Nell' anno 1657, la chiese venne consacrata e Siusi doventò una frazione del comune di Castelrotto.

A Fiè allo Sciliar:

A Fiè troviamo **il museo parrocchiale** nella cappella di San Michele, dove sono esposti diversi oggetti d' arte di diverse chiese.
Inoltre a Fiè di sopra c'è **la "Margaretenkirche"**, dove si possono ammirare resti del altare e di affreschi del tardo gotico.

A Castelrotto:

La chiesa di Pietro e Paulo a Castelrotto è dell epoca classica. Bisogna andarci all' interno per vedere il suo bellissimo altare del 1882.
Subito vicino alla chiesa troviamo **il suo campanile**, che ha un' altezza di 82m, essendo così uno dei più alti in Alto Adige. Questa sua altezza gli ha dato anche il nome "Duomo delle Dolomiti".
A Castelrotto esiste anche un calvario, **"Kofel"**. Da qui si ha una vista stupenda su Castelrotto e sul Altopiano dello Sciliar.
Altre attrazioni storiche da visitare nelle vicinanze é la chiesa di **San Nicolò** a Tiso, quella di **San Anna** a Ploi, quella di **San Michele** subito sopra Castelrotto, quella di **San Maddalena** a Tagusa. Anche la località di **San Osvald** o **San Valentino** meritano una visitina.

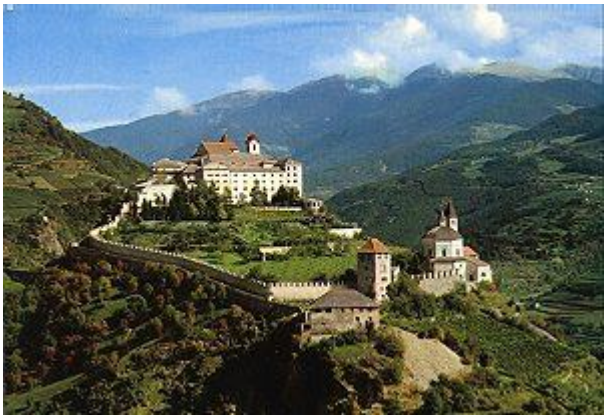
Altro:

Avete voglia di fare un giretto in macchina? Allora vi consigliamo di andare in Val Gardena. A Ortisei trovate **la chiesa di "St. Ulrich"** oppure **"il museum de Gherdeina"** dove troverete documenti e lavori della storia dei ladini. Per gli orari d' apertura chiedere in reception.
Se invece continuate sulla strada verso Selva trovate alla vostra destra **la "Fischburg"** una castello rinascimentale.

Non devessero interessarvi ne musei, castelli o chiese, ma vi piace avere una vista stupenda e fare foto, Vi consigliamo di fare ***il giro dei passi delle Dolomiti****, le diverse vedute sono mozzafiato.*

Andando verso Bressanone invece, si trova subito sopra Chiusa ***il monastero di Sabiona****, un' abazzia benedittina del 17. secolo. Qualche km dopo Bressanone c'è Novacella, dove in mezzo a grandi vigneti si trova* ***l' abazziadi Novacella****, dove si puo visitare la cantina e molt' altro.*

Facendo un giretto per Merano, si trovano ***i giardini di "Trautmannsdorf****", un' estesa di fiori da non perdere.*



Tradizioni del posto...

Nella nostra familia le tradizioni sono molto importanti. Eccone alcune:

Un giorno importante a San Vigilio è quando c'è la sagra. Questa viene sempre fatta 14 giorni dopo Pasqua. La mattina vi è la messa e la processione intorno alla chiesa e dopo si festeggia fino a tarda sera mangiando e ballando.

Inoltre c'è la tradizionele cavalcata di "Oswald von Wolkenstein", che viene fatta tra fine maggio e inizio di giugno. Questa è un esperienza non solo per chi è un' amante di cavalli, ma gli indumenti storici, le competizioni cavalleresche e il buon cibo del posto la fanno diventare una vera emozione per tutti.

Anche corpus domini, con la sua processione o la festa di "Herz-Jesu" con i suoi fuochi nei dintorni, sono tradizioni importanti. Come le diverse sagre nei paesi e feste estive sull' Alpe.

Non per ultimo dobbiamo ricordare i nostri "Kastelruther Spatzen", che ogni anno ci danno l' occasione di fare due grandi feste una a giugno e una ad ottobre.

Un breve riepilogo della storia Alto Atesina

1253 I conti del Tirolo prendono in possesso "il paese delle montagne", e gli danno il nome "Tirolo".

1363 I conti del Tirolo estinguono con la contessa Margarete di Maultasch che resa "Tirolo" a suo cugino, Rodolfo di Habsburg. Così ora Tirolo appartiene all' Austria.

1805 Durante la guerra napoleonica, ci fu la pace di Pressburg, dove il tirolo wenne diviso. La parte nord del paese andò alla Bavaria e la parte sud del paese diventò un pezzo del Regno d' Italia.

1809 I signori della Bavaria, volevano togliere delle libertà ai tirolesi, che ovviamente non lo accettarono. Così sotto il comando di Andreas Hofer vennero fatte tre battaglie sul "Berg Isel" a Innsbruck dove i tirolesi vinsero contro i francesi. La quarta e ultima battaglia a Fortezza invece la persero e Andreas Hofer dovette scappare. Poco tempo dopo venne scoperto il suo nascondiglio e così catturato. Il 20. febbraio 1810 Andreas Hofer muore fucilato a Mantova.

1882 Tra il Reich tedesco, il regno austro-ungarico e l' Italia viene firmato un contratto d' amicizia, il "Dreibund" (triplice Alleanza). Questo prevedeva l' aiuto dei reciproco dei tre paesi in caso di un attacco nemico.

1914 Il 28. giugno 1914 successe così l' attentato al successore austro-ungarico, l' arciduca Ferdinand e sua moglie. Questa fu la leva per l' inizio della prima guerra mondiale. L' Italia però non si sentì costretta ad attenersi al contratto firmato con i due paesi tedeschi dato che non era l' Austria a venir attaccata, ma era lei stessa a proclamare la guerra.

1915 Così l' Italia fece un patto con la Francia e l' Inghilterra, l' accordo segreto di Londra, dove gli vennero promessi, L' Alto Adige, il Trentino e Trieste. Quindi il 24. maggio 1915 l' Italia dichiarò guerra agli imperi centrali.

1919 Nel contratto di pace di St. Germain l' AltoAdige andò sotto il comando italiano e il re Vittorio Emanuele III, promettè di lasciare agli Alto Atesini le loro cultura e le tradizioni.

1922 Con la "marcia su Roma", nasce il reggime fascista sotto il potere di Benito Mussolini. L' obbiettivo dei fascisti era di italianizzare tutto il territorio, così in Alto Adige venne ordinato di:

- *abolire le scuole tedesche*
- *che in uffici pubblici non venisse più parlato il tedesco*
- *la scrittura tedesca fu proibita*
- *ufficiali tedeschi vennero respinti o trasferiti in province italiane*
- *nomi di paesi e altro, tedeschi vennero proibiti o italianizzati*
- *nomi e cognomi vennero italianizzati, anche sulle lapidi*
- *Assiciazioni vennero abolite*
- *tradizioni tedesche vennero proibite*
- *i "masi di familia" vennero aboliti*
- *migliaia di italiani vennero portati dai fascisti in Alto Adige per italianizzare il paese*

1939 Tra il reggime italiano e quello tedesco venne instaurato un contratto d' insediamento, l' opzione. Qui venne dato agli Alto Atesini l' opportunità di tenere le tradizioni e la cultura, trasferendosi però in Germania oppure di restare ma cambiare lingua e tradizioni. L' 86% della popolazione decise di lasciare il paese. Circa 75.000

persone vennero veramente evacuate, ma l' emigrazione non venne mai conclusa a causa della guerra.

1943 *In quest' anno Benito Mussolini venne jkdfh e in Alto Adige i soldati tedeschi catturarono quelli italiani costringendoli a lavorare per loro. Così il paese tornò in mano ai tedeschi.*

1945 *La guerra finì con l' invasione degli americani.*

1946 *Gli Alto Atesini sperarono di ritornare sotto l' Austria, ma nella conferenza di pace venne deciso che il paese restasse all' Italia. Ma nel contratto parigino venne dato al paese una parte d' autosomministrazione.*

1960 *L' Italia ritarda sempre più, l' autosomministrazione dell' Alto Adige e nel paese cominciano revoluzioni. Un piccolo gruppo di persone cominciò a far saltare in aria poli di potenza elettrica e monumenti. Questi vennero pero catturati, maltrattati e ricevettero multe molto alte. Grazie pero a questo gruppo il problema "Alto Adige" arrivò all' ONU e l' Italia si smosse.*

1969 *Tra negoziati tra il governo italiano, quello austriaco e l' alto Adige venne stabilito un documento, "das Paket". Questo contiene varie concessioni da parte del governo italiano nei confronti dell' AltoAdige e del Trentino. "Das Paket" venne accettato sia dalla "Südtiroler Volkspartei" che da Roma e Vienna.*

1992 *Dopo che anche l' ultimo punto del contratto firmato venne messo in atto, l' Auatria nel giugno del 1992 lasciò completamente l' Alto Adige. Comunque l' Austria ha fino al giorno d' oggi una funzione di potere protettivo nei confronti dell' ALto Adige.*

***Al giorno d' oggi**, la gente di madrelingua tedesca e quella di madrelingua italiana e ladina vivono pacificamente nel pease. Ogni gruppo linguistico ha le proprie scuole, asili, ecc., e in più vengono imparate entrambe le lingue. Anche nel pubblico, i posti di lavoro vengono proporzionati a senconda della percentualità, della madrelingua della popolazione, nei diversi comuni.*

Fitoterapia

***Il Basilico**, è una pianta erbacea annuale, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae, normalmente coltivata come pianta aromatica. Essapuo diventare alta fino a 60 cm, con foglie opposte, ovali, lanceolate, a volte bollose, di 2-5 centimetri di lunghezza. Il colore delle foglie varia dal verde pallido al verde intenso, oppure è viola o porpora in alcune varietà. I fusti eretti, ramificati, hanno una sezione quadrata come molte delle Lamiaceae, e hanno la tendenza a divenire legnosi e frondosi. I piccoli fiori bilabiati, bianchi o rosei, hanno la corolla di 5 petali irregolari. Gli stami sono 4 e gialli. I fiori sono raggruppati in infiorescenze all'ascella delle foglie. I semi sono fini, oblunghi e neri.*

<u>Uso:</u> il basilico deve essere utilizzato fresco e aggiunto alle pietanze all'ultimo momento. La cottura ne attenua velocemente il sapore fino a neutralizzarlo, lasciando poco del suo profumo. Quando essiccato, perde completamente il suo sapore lasciando un debole profumo di fieno. Lo si può pestare in un mortaio per rompere le cellule che contengono l'olio essenziale, liberandone l'aroma. In frigorifero si può conservare per qualche giorno, avvolto in un canovaccio da cucina. Le foglie congelate conservano, invece, il sapore per diversi mesi. Il basilico è difficile da abbinare ad altre erbe aromatiche come il prezzemolo, il timo e il rosmarino. Insieme a formaggio, pinoli, aglio e olio di oliva, è l'ingrediente base del pesto genovese, la salsa tipica della cucina ligure. Si usa per le insalate, con pomodori maturi, le zucchine, l'aglio, i frutti di mare, il pesce (triglia), le uova strapazzate, il pollo, il coniglio, l'anatra, le insalate di riso, le zuppe, la pasta e per le salse di pomodoro. Nella cucina asiatica, specialmente a Taiwan, si usa frequentemente nelle zuppe. Le foglie intere accompagnano il pollo fritto o vengono usate per insaporire latte e creme. Il suo olio

essenziale è utilizzato per la preparazione di profumi e liquori; dalla distillazione della pianta fresca si ottiene un'essenza contenente eucaliptolo ed eugenolo.
Come pianta medicinale, le foglie e le sommità fiorite vengono utilizzate per preparare infusi ad azione sedativa, antispastica delle vie digerenti, stomachica e diuretica, antimicrobica, antinfiammatoria. Il basilico è utilizzato anche contro l'indigestione e come vermifugo. Come collutorio è indicato contro le infiammazioni del cavo orale. L'olio è utilizzato per massaggiare le parti del corpo dolenti o colpite da reumatismi. Per via di questi benefici, il suo uso si è propagato dall'Africa alla medicina tradizionale in Brasile. La medicina ayurveda assegna inoltre diverse proprietà all'*Ocimum tenuiflorum*, o *basilico sacro*.

La Camomilla, è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Asteraceae. La pianta ha radici a fittone e un portamento cespitoso, con più fusti che partono dalla base, più o meno ramificati nella porzione superiore. L'altezza non supera in genere i 50 cm nelle forme spontanee, mentre nelle varietà coltivate può arrivare agli 80 cm. La pianta è spiccatamente aromatica. Le foglie sono alterne e sessili, oblunghe. La lamina è bipennatosetta o tripennatosetta, con lacinie lineari molto strette. I fiori sono riuniti in piccoli capolini con ricettacolo conico e cavo. I fiori esterni hanno la ligula bianca, quelli interni sono tubulosi con corolla gialla. I capolini di diametro di 1–2 cm, sono riuniti in cime corimbose. Tali fiori hanno un odore aromatico gradevole e contengono un'essenza caratteristica costituita dal principio attivo azulene, e da una mescolanza di altre sostanze (acido salicilico, acido oleico, acido stearico, alfa-bisabololo). Il frutto è una cipsela di circa 1 mm di lunghezza, di colore chiaro, privo di pappo.

<u>Uso:</u> di questa pianta vengono in genere raccolti i fiori, preferibilmente dopo aver perso i petali ma prima di essersi

essiccati sulla pianta stessa. Una comune metodologia di raccolta consiste nel far passare fra le dita (o fra i denti di appositi pettinini) gli steli della pianta in maniera tale da raccogliere solamente i fiori, evitando una lunga fase di pulitura. I capolini si essiccano disponendoli in strati sottili all'ombra; si conservano poi in recipienti ermetici di vetro al riparo da fonti di luce ed umidità. Da questi fiori si producono infusi che notoriamente vengono utilizzati per i loro effetti blandamente sedativi. Oltre che alla somministrazione orale, è possibile ricorrere all'uso di preparati di camomilla anche per nebulizzazioni, linimenti anti-stress, impacchi, colliri e collutori (questi ultimi anche assieme alla malva). La camomilla è dotata di buone proprietà anti-infiammatorie, locali ed interne, e costituisce un rimedio calmante tipico dei fenomeni nevralgici (sciatica, trigemino lombaggine e torcicollo). Questo grazie a certi componenti dell'olio essenziale (alfa-bisabololo, guaiazulene, camazulene e farnesene), ad una componente flavonoide (soprattutto apigenina, quercetina, apiina e luteolina) ed ai lattoni matricina e des-acetil-matricarina. Il suo potere antiflogistico a parità di principio attivo (in peso) è stato comparato a quello del cortisone. Altri flavonoidi presenti (eupatuletina, quercimetrina) e le cumarine sono responsabili delle proprietà digestive e spasmolitiche. Queste combinazioni di principi attivi ne fanno un buon risolvente nella dismenorrea, nei crampi intestinali dei soggetti nervosi, negli spasmi muscolari e nei reumatismi. Le tisane ottenute con questa pianta inoltre provocano l'espulsione di gas intestinali in eccesso. Nell'omeopatia, oltre alle indicazioni già elencate, la camomilla viene consigliata per i problemi associati alla dentizione, alla sindrome premestruale ed a varie malattie infantili come otiti, coliche e a numerosi problemi comportamentali. Sono infine note le proprietà nutrizionali della camomilla rispetto ai capelli e rispetto al cuoio capelluto; si utilizza anche per schiarire i capelli biondi che con il tempo tendono al castano: per questi scopi si deve preparare un infuso di fiori di camomilla,

lasciarlo raffreddare, filtrarlo e poi utilizzarlo regolarmente dopo lo shampoo, per almeno una o due volte a settimana.

***La Lavanda**, è un genere di piante spermatofite dicotiledoni appartenenti alla famiglia delle Lamiaceae. Le specie di questo genere hanno un portamento arbustivo o subarbustivo o cespitoso-arbustivo oppure raramente erbaceo di breve durata. Queste piante sono fortemente aromatiche. L'indumento può essere glabro o variamente pubescente talvolta con peli stellati. La forma biologica prevalente (almeno per le specie della flora spontanea italiana) è nano-fanerofite (NP), ossia sono piante perenni e legnose, con gemme svernanti poste ad un'altezza dal suolo tra i 30 cm e i 2 metri. Le radici sono perlopiù legnose. I fusti in genere sono eretti e ramificati oppure semplici; sono rigidi con cortecce bruno-rossastre oppure sempreverdi. Le foglie lungo il caule sono disposte in modo opposto; spesso si trovano fascicolate alla base della pianta. Le foglie sono colorate di verde cinereo. La lamina può essere intera lineare, lanceolata o pennatifida/pennatosetta. Le infiorescenze sono terminali con i fiori raggruppati in sottili spighe tirsoidi alla fine di lunghi scapi. Nell'infiorescenza sono presenti delle brattee persistenti a volte anche colorate e disposte in modo opposto o a spirale; mentre le bratteole sono minute o assenti. Il numero dei fiori disposti a verticilli varia da 2 a 10 oppure uno solo ma in questo caso senza bratteole. I fiori sono sessili o pedicellati. I fiori sono ermafroditi, zigomorfi, tetrameri (4-ciclici), ossia con quattro verticilli (calice – corolla - androceo – gineceo) e pentameri (5-meri: la corolla e il calice sono a 5 parti). Il frutto è uno schizocarpo composto da 4 nucule glabre e lisce. Le nucule sono provviste di areole ed hanno delle varie forme, dimensioni e colori. La deiscenza è basale o laterale.*

<u>Uso:</u> la lavanda è conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue proprietà antiemetiche, antisettiche, analgesiche,

battericide, vasodilatatorie, antinevralgiche, per i dolori muscolari ed è considerata un blando sedativo. L'olio essenziale di lavanda è l'olio eterico più utilizzato in profumeria. In aromaterapia, viene utilizzata come antidepressivo, tranquillizzante, equilibrante del sistema nervoso, come decongestionante contro i raffreddori e l'influenza. Inoltre viene ritenuta efficace per abbassare la pressione arteriosa, per ridurre i problemi digestivi ed è miscelata con altre sostanza omeopatiche per curare il mal di schiena e il mal d'orecchie. Qualche goccia di olio essenziale, aggiunta nell'acqua del bagno, aiuta a rilassare. Per uso cosmetico, se utilizzata nell'ultimo risciacquo, quando si lavano i capelli, oltre che dare un profumo delizioso, aiuta a combattere i capelli grassi. I fiori di lavanda, contrariamente a tante altre specie, conservano a lungo il loro aroma anche se secchi. È infatti consuetudine mettere dei sacchetti di tela nei cassetti per profumare la biancheria. La pianta, che era già nota agli antichi, veniva usata anche per la preparazione di talismani e portafortuna, legati a pratiche magiche ed esoteriche.

Il Levistico, o sedano di monte è una pianta perenne della famiglia delle Apiaceae. Il levistico è una pianta erbacea perenne il cui fusto eretto può crescere fino all'altezza di 2 metri. Le foglie, come aspetto e sapore ricordano quelle del sedano.

Uso: Si raccolgono le foglie da usare fresche in risotti, brodi, carni, stufati, pollo, baccalà; il seme maturo di questa pianta si usa nei liquori, nelle insalate, nelle schiacciate; l'aroma della pianta è simile al sedano, ma è più gradevole. Il levistico è utilizzato come sostituto di una spezia indiana, l'Ajowan, essendo il primo più comune in Europa. Il Levistico, denominato anche "Sedano di montagna", era abbondantemente usato nella cucina dell'antica Roma. È infatti presente in molte delle ricette di Apicio, ad esempio

nel De re coquinaria. Era anche molto apprezzato dai monaci benedettini che, nel medioevo, lo diffusero negli orti e nelle corti, soprattutto del nord Europa dove oggi è ancora molto usato. Ha un sapore vicino al sedano, ma con un profumo molto più intenso, più pungente che lo rende molto gradevole.
L'infuso è indicato per i reumatismi e può essere applicato alle ferite come antisettico, o bevuto per stimolare la digestione. Il levistico è secondo solo ai capperi per contenuto di quercetina.

***La Maggiorana**, è un'erba perenne nelle regioni di appartenenza (Africa del Nord e Asia centrale), altrove annuale non sopravvivendo a temperature invernali troppo rigide, legnosa alla base, con fusti eretti alti 25-90 cm. Le foglie sono piccole, opposte, picciolate, dotate di leggera peluria, verdi su ambo facce, intere e a margine liscio. I fiori sono bianco rosati, odorosi, ascellate da brattee concave. La fioritura avviene nei mesi più caldi.*

<u>Uso:</u> la maggiorana è un importante spezia nella tradizione culinaria italiana e greca. Le foglie sono la parte commestibile della pianta. È anche un'erba molto ricca di vitamina C, di oli essenziali, tannini e acido rosmarinico pertanto è molto usata in erboristeria, in aromaterapia ed anche nell'industria cosmetica. È indicata nella cura dell'emicrania.

***La Melissa**, è una pianta erbacea spontanea, perenne e rustica, molto ricercata dalle api ed è appunto per questo motivo che prende il nome dal greco mélissa. Cresce spontaneamente nell'Europa meridionale e nell'Asia occidentale. In Italia la si può trovare lungo le siepi e nelle zone ombrose; viene inoltre coltivata nei giardini. È nota per le sue proprietà*

medicamentose ed è molto apprezzata anche come erba aromatica. La melissa può raggiungere dai 40 ai 100 cm di altezza, ha foglie picciuolate di un colore verde intenso in superficie e verde chiaro nella parte inferiore; le foglie sono cosparse di cellule oleifere; il loro aspetto ricorda molto la pianta dell'ortica e il profumo è simile a quello del limone. I fiori iniziano a sbocciare nel mese di giugno: sono di colore bianco con leggere sfumature rosa pallido; hanno forma di calice campanulato; la corolla anch'essa tubolosa, ha il labbro inferiore diviso in tre lobi con quello centrale più grande rispetto ai due laterali. La varietà "Melissa aurea" ha foglie maculate di giallo. La conservazione della melissa viene fatta tagliando la pianta quando è ancora in fiore: si legano i rami in piccoli fasci e si appendono ad essiccare in un locale fresco e asciutto.

<u>Uso:</u> nell' uso popolare, la melissa viene apprezzata come erba aromatica: le sue foglie fresche sono usate per insaporire insalate, minestre, carni ecc. I fiori, una volta essiccati, vengono usati in erboristeria; uniti ad altre piante aromatiche servono a preparare decotti o infusi che possono servire come cordiale o tonico. Viene molto usata anche dai frati e dai monaci nella preparazione di ricette medicamentose e aromatiche.
Questo genere di pianta viene coltivata anche industrialmente: infatti, le foglie e i fiori freschi vengono raccolti due volte l'anno e distillati; il prodotto ottenuto è l'essenza di melissa che viene usata oltre che in profumeria anche nella preparazione di distillati come l'arquebuse, o di liquori come l'assenzio e lo chartreuse. In fitoterapia, della melissa sono utilizzati soprattutto le foglie ma anche i fiori e gli steli. Negli estratti della pianta sono rintracciabili: triterpeni, acido caffeico, acido rosmarinico e vari flavonoidi (luteolina, quercetina, apigenina, campferolo). È inoltre ottenibile un olio essenziale contenente citrale, citronellale e cariofillene. Attualmente la Melissa officinalis viene impiegata come sedativo negli stati d'ansia con

somatizzazioni viscerali ed irrequietezza ed anche in patologie dispeptiche gastroenteriche grazie alla sua azione spasmolitica e nella cura dell'emicrania. L' estratto di foglie fresche di melissa possiede attività antivirale contro Herpes Simplex percui viene usata anche nel trattamento dell' Herpes labiale.

***L' Origano**, è un genere di piante aromatiche, erbacee o sub-arbustive, appartenente alla famiglia delle Lamiaceae e comprendente circa 45-50 specie originarie soprattutto del bacino del Mediterraneo. L'Origano è un buon repellente per le formiche: basta cospargerlo nei luoghi frequentati e ricordarsi di sostituirlo spesso per tenerle lontane. Nel linguaggio dei fiori l'Origano da sempre è stata considerata una pianta che dà sollievo, conforto e salute.*

<u>Uso:</u> l'origano è una delle erbe aromatiche più utilizzate nella cucina mediterranea in virtù del suo intenso e stimolante profumo. Si usa in innumerevoli preparazioni su carni e su pesce, nelle insalate e nella pizza. Le cucine dell'Italia meridionale e della Sicilia ne fanno grande uso. L'origano non è importante solo per il suo utilizzo in cucina ma anche per le sue numerose proprietà terapeutiche. I suoi principi attivi sono principalmente i fenoli Timolo e Carvacrolo oltre a grassi, proteine, sali minerali, vitamine e carboidrati. Le sue proprietà terapeutiche sono: antalgico, antisettico, analgesico, antispasmodico, espettorante, stomachico e tonico. Il suo olio essenziale è molto utilizzato nell'aromaterapia. I suoi infusi sono consigliati contro la tosse, le emicranie, i disturbi digestivi e i dolori di natura reumatica svolgendo una funzione antinfiammatoria.

***La Menta piperita**, è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, che appartiene alla famiglia delle Labiate*

(Lamiaceae). La menta piperita è un'erba alta da qualche cm a circa 70 cm, con steli eretti e radici rizomatose che si espandono notevolmente nel suolo. Le foglie sono opposte, semplici, lanceolate e ricoperte di una leggera peluria di colore verde brillante. I fiori sono raccolti in cime terminali, coniche, che fioriscono a partire dal basso verso l'alto. I singoli fiori, simpetali e irregolari, sono piccoli, di colore bianco, rosa o viola; la corolla, parzialmente fusa in un tubo, si apre in due labbra, la superiore con un solo lobo, l'inferiore con 3 lobi disuguali. La fioritura avviene in piena estate e prosegue fino all'autunno. Il frutto è una capsula che contiene da 1 a 4 semi.

<u>Uso:</u> di sapore intenso, viene raramente utilizzata in cucina dove si preferiscono altre specie di menta; della menta piperita viene perlopiù utilizzata l'essenza nella preparazione di bevande e prodotti dolciari. Nell'aromaterapia viene consigliata come tonificante del sistema nervoso, dell'apparato digerente, del fegato, dell'intestino, per ridurre gli spasmi e la flatulenza. Si rivela un efficace espettorante, analgesico e antisettico. Si utilizza nel caso di cattiva digestione, nausea, diarrea, raffreddore, influenza, acne, mal di denti, emicrania. Viene utilizzata anche in industria farmaceutica come aromatizzante (collutori, dentifrici, tisane), è antinevralgico e decongestionante delle prime vie aeree.

***Il Rosmarino**, è un arbusto appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Esso raggiunge altezze di 50-300 cm, con radici profonde, fibrose e resistenti, ancoranti; ha fusti legnosi di colore marrone chiaro, prostrati ascendenti o eretti, molto ramificati, i giovani rami pelosi di colore grigio-verde sono a sezione quadrangolare. Le foglie, persistenti e coriacee, sono lunghe 2-3 cm e larghe 1-3 mm, sessili, opposte, lineari-lanceolate addensate numerosissime sui rametti; di colore verde cupo lucente sulla pagina*

superiore e biancastre su quella inferiore per la presenza di peluria bianca; hanno i margini leggermente revoluti; ricche di ghiandole oleifere. I fiori ermafroditi sono sessili e piccoli, riuniti in brevi grappoli all'ascella di foglie fiorifere sovrapposte, formanti lunghi spicastri allungati, bratteati e fogliosi, con fioritura da marzo ad ottobre, nelle posizioni più riparate ad intermittenza tutto l'anno. Ogni fiore possiede un calice campanulato, tomentoso con labbro superiore tridentato e quello inferiore bifido; la corolla di colore lilla-indaco, azzurro-violacea o, più raramente, bianca o azzurro pallido, è bilabiata con un leggero rigonfiamento in corrispondenza della fauce; il labbro superiore è bilobo, quello inferiore trilobo, con il lobo mediano più grande di quelli laterali ed a forma di cucchiaio con il margine ondulato; gli stami sono solo due con filamenti muniti di un piccolo dente alla base ed inseriti in corrispondenza della fauce della corolla; l'ovario è unico, supero e quadripartito. L'impollinazione è entomofila poiché avviene tramite insetti pronubi, tra cui l'ape domestica, attirati dal profumo e dal nettare prodotto dai fiori. I frutti sono tetracheni, con acheni liberi, oblunghi e lisci, di colore brunastro.

<u>Uso:</u>

- *Come pianta ornamentale nei giardini, per bordure, aiuole e macchie arbustive, o per la coltivazione in vaso su terrazzi*
- *Le foglie, fresche o essiccate, e l'olio essenziale, come pianta medicinale.*
- *Nell'industria cosmetica come shampoo per ravvivare il colore dei capelli o come astringente nelle lozioni; nelle pomate e linimenti per le proprietà toniche. In profumeria, l'olio essenziale ricavato dalle foglie, viene utilizzato per la preparazione di colonie, come l'Acqua d'Ungheria*
- *Come insettifugo o deodorante ambientale nelle abitazioni, bruciando i rametti secchi*

- *I fiori sono particolarmente melliferi*
- *L'estratto di rosmarino è impiegato anche in campo alimentare. Viene usato come additivo dotato di proprietà antiossidante*
- *I rametti e le foglie raccolti da maggio a luglio e fatti seccare all'ombra hanno proprietà aromatiche, stimolanti l'appetito e le funzioni digestive, stomachici, carminativi, utili nelle dispepsie atoniche e gastralgie, tonici e stimolanti per il sistema nervoso, il fegato e la cistifellea. Da alcuni autori viene inoltre consigliato per infezioni generiche come tosse o asma*[2]
- *Per uso esterno il macerato di vino applicato localmente è antireumatico; mentre il macerato di alcool revulsivo, viene usato per frizioni anche del cuoio capelluto; possiede qualità analgesiche e quindi viene applicato per dolori reumatici, artriti.*[3]
- *L'infuso viene utilizzato per gargarismi, lavaggi e irrigazioni cicatrizzanti; o per cataplasmi antinevralgici e antireumatici; aggiunto all'acqua da bagno serve come corroborante, purificante e per tonificare la pelle*
- *I fiori raccolti da maggio ad agosto, hanno proprietà simili alle foglie; in infuso per uso esterno sono vulnerari, stimolanti, curativi della leucorrea e per la lotta ai pidocchi pubici*
- *Farmacologicamente, si prepara un'essenza e un'acqua contro l'alopecia o pomate per gli eczemi*
- *Dalle foglie, in corrente di vapore, si estrae l'olio essenziale di rosmarino, per un 1% in peso, liquido incolore o giallognolo, contenente pinene, canfene, cineolo, eucaliptolo, canfora e borneolo. A seconda del chemotipo della pianta vengono ottenuti diversi oli essenziali:*
- *un chemiotipo produce un olio ricco eucaliptolo, che stimola la secrezione delle ghiandole gastriche dell'apparato digerente e respiratorio,responsabile degli effetti sulla digestione e dell'attività mucolitica.*

Un chemiotipo produce un olio ricco in canfora, un chetone che può essere invece utilizzabile come antireumatico per uso locale, ma responsabile di effetti tossici sul SNC, quando usato per via orale. Un chemiotipo, invece, produce olio ricco in borneoloe derivati, come previsto dalla farmacopea, meglio indicato nella patologia spastica delle vie biliari. ed infine uno in cui abbondano il borneolo ed i suoi derivati.

- *Nell'uso farmacologico comune l'olio viene usato come eupeptico, eccitante, antisettico sedativo, ed i suoi preparati contro gli stati depressivi, restituendo vigore intellettuale e fisico alle persone indebolito.*

***Il Timo**, è un genere di piante appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. È una pianta a portamento arbustivo, perenne, alta fino a 40–50 cm, con un fusto legnoso nella parte inferiore e molto ramificato, che forma dei cespugli molto compatti. Le foglie sono piccole e allungate con una colorazione variabile dal verde più o meno intenso, al grigio, all'argento e ricoperte da una fitta peluria in quasi tutte le specie. I fiori sono di colore bianco-rosato, crescono all'ascella delle foglie in infiorescenze a spiga e sono ad impollinazione entomofila (per mezzo degli insetti), soprattutto ad opera delle api. I frutti sono degli acheni. La pianta è considerata appartenente al gruppo delle "aromatiche". Ha infatti in ogni parte, ma soprattutto nelle foglie e nei fiori, un odore gradevole ed aromatico.*

<u>Uso:</u> il timo possiede notevoli proprietà antisettiche a livello gastrointestinale, note fin da tempi antichissimi. Costituiva, con altri olii essenziali, una sostanza base usata dagli Antichi Egizi nel processo di imbalsamazione. Fino alla fine della Prima guerra mondiale, con il timo si realizzavano i disinfettanti più diffusi. È efficace nelle infezioni delle vie urinarie. Le proprietà antibatteriche sono dovute a un fenolo, il timolo, contenuto in tutte le parti della pianta e responsabile del forte profumo. Il timolo, come altri fenoli

essenziali, allo stato di elevata concentrazione è corrosivo e tossico. In erboristeria, il suo uso è consigliato nelle affezioni dell'apparato respiratorio, quali tosse o asma, visto che svolge una funzione espettorante, aumentando la produzione di secreto bronchiale e facilitandone l'espulsione. Può essere usato come infuso (allo stesso modo del tè) oppure come condimento nelle pietanze; può inoltre essere usato, come avviene anche per il mentolo, unito al tabacco da fumo, per aromatizzarlo. Può infine essere usato anche per l'eliminazione dei batteri presenti all'interno delle scarpe, i quali generano spesso sgradevoli odori.

Dalla A alla Z

A

Arrivo: ca. dalle ore 14.00 in poi è possibile fare il check-in. Su richiesta possibile arrivare già prima.
Asciugamani: è naturalmente possibile farla cambiare, basta dirlo in reception.

B

Biancheria: è naturalmente possibile farla cambiare, basta dirlo in reception.
Bambini: sono sempre ben accetti e possono girare tranquillamente in giardino e sul parco giochi.

C

Caffè e Torta li trovate quasi sempre nel nostro bar.
Cane: Tequila, il nostro cane, è sempre contento di qualche carezza.
Cavalli: potete andare a vederli e accarezzarli, per avvicinarsi pero nella stalla, non andate da soli.

D

Disagio: speriamo che non ci siano, ma in qualunque caso siamo a vostra disposizione.
Divertimento: non ne mancerà qui da noi.

E

Escursioni: ce n'è per piccoli e grandi, giovani e anziani.

F

Frutta: non esistate a prendere la frutta di stagione, messa a posta per voi nella saletta da pranzo.
Fumare: è vietato sia in camera che nella stanza comune.

G

Gas: è possibile che finisca proprio mentre si sta cucinando, in tal caso non abbiate paura di riferircelo. Così facciamo subito il cambio.

Grigliata: non c'è niente di più bello di una bella grigliata in una tiepida serata estiva. (una sera alla settimana, solo d' estate)

Grappa: ...ed erano le sue ultime parole... assaggiate una delle nostre favolose grappe.

H

Hobby: non è difficile passare il tempo qui da noi, e se proprio vi dovreste annoiare, non esitate a dircelo, noi troviamo qualcosa da farvi fare.

I

Informazioni: ne trovate qui nella mappa e al piano terra nei vari deplian. Volentieri Vi consigliamo anche noi su cosa fare o dove andare.

L

Libri: sono qui per leggerli e sfogliarli, li trovate nella libreria della stanza comune.

M

Mangiare: godeteVi i nostri piatti Alto Atesini, sono specialità.

N

Noia: speriamo vivamente che non ne abbiate.
Natura: e ambiente sono importanti, nn sciupateli.

O

Opportunità: se doveste avere bisogno di un posto per lavare o stirare qualcosa, basta chiederci.

P

Partenza: preghiamo da lasciare le stanze libere entro le ore 10.00 e fare i conti la sera prima. Per il pagamento con carte non siamo abilitati.
Pioggia: è importante per in nostri prati e orti, non siate tristi, ci sono tante possibilità di passare il tempo. (vedi p. 18)

Q

Qualità: ci stiamo sempre attenti.

R

Rifiuti: per tener' pulito l' ambiente, Vi pregiamo di differenziare i rifiuti negli appositi bidoni di fronte alla casa.
Ricca: è la nostra offerta, se avete voglia potete senz' altro aiutare anche a fare dei lavoretti sul maso.

S

Suggerimenti: li accettiamo volentieri
Sete: non la soffrirete qui da noi. Siamo sempre a disposizione per servirVi un bicchiere di vino, succo o dell' acqua.
Sdrai: sono dietro casa appogggiati al muro e non vedono l' ora di essere usati.
Sole: lasciateVi riscaldare nel nostro giardino.
Scopo: il nostro è quello di rendere la Vostra vacanza indimenticabile in tutti gli effetti.

T

Televisione: serviteVi della nostra TV, per vedere qualche telegiornale o documentario.
Telefonare: dovesse al giorno d' oggi essere ancora una neccessità, mettiamo volentieri a disposizione il telefono.
Tradizioni: molto importanti in Alto Adige, fatevene raccontare.

U

Unico: il nostro paesaggio e tutte le passeggiate che ci potete fare.

V

Varietà: vari e interessanti sono le giornate su un maso.
Vino: lo produciamo noi e se ne volete sapere di più chiedete il contadino.

Z

Zaino: da portarsi dietro per ogni neccessità.

Informazioni importanti

INFORMAZIONE

centro informazioni turistiche Castelrotto
tel. +39 0471 706333
info@kastelruth.com
www.seiseralm.it/kastelruth
Orari d' apertura: da lunedì a sabato dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00

centro informazioni turistiche Siusi allo Sciliar
tel. +39 0471 707024
info@seis.it
www.seis.it
Orari d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 18.00, sabato dalle 9.00 alle 17.00

centro informazioni turistiche Alpe di Siusi
tel. +39 0471 727904
info@seiseralm.net
www.seiseralm.net
Orari d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.15 alle 12.30, sabato dalle 8.15 alle 12.00

centro informazioni turistiche Fiè allo Sciliar
tel. +39 0471 725047
info@voels.it
www.voels.it
Orari d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 18.00, sabato dalle 8.30 alle 12.00

centro informazioni turistiche San Valentino
tel. +39 0471 704271
stvalentin@seiseralm.it
orari d' aperuta: giornagliero dalle 9.00 alle17.00

FARMACIE

farmacia Schlern
Castelrotto, tel. +39 0471 706323
orario d' apertura: da lunedì a sabato dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 19.00

farmacia Vitalis
Siusi allo Sciliar tel. +39 0471 708970
orario d' apertura: da lunedì a sabato dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00

farmacia Marien
Fiè allo Sciliar tel. +39 0471 725373
orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00, sabato dalle 8.30 alle 12.30 e mercoledì pomeriggio chiuso

MEDICI

Per i nostri villeggianti abbiamo sempre un medico di turno. L' ambulatoriomedico si trova nel comprensorio sociale di Castelrotto nel vicolo Vogelweider 10 (Martinsheim).
Orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 16.00 alle 19.00
Per informazioni telefoniche o visite in casa si puo chiamare al numero +39 04171 705444 dalle 8.00 alle 12.00.

BANCOMAT

Trovate i distibutori bancomat in tutte le filiali Raiffeisen di Castelrotto, Siusi, all' Alpe di Siusi, di Fiè allo Sciliar, a Völser Aicha e a Tires. Inoltre ne trovate a valle e a capo della funivia dell' Alpe di Siusi, come nella cassa di risparmio di Castelrotto e nella banca popolare di Siusi e Fiè allo Sciliar.

BANCHE

Raiffeisenkasse Castelrotto- Ortisei
Castelrotto, tel. +39 0471 711711
www.raiffeisen.it
Orario d' apertura: lunedì, martedì, mercoledì e venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 16.30, giovedì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 17.00 alle 19.00.

Raiffeisenkasse Castelrotto- Ortisei
Siusi allo Sciliar, tel. +39 0471 711700
www.raiffeisen.it
Orario d' apertura: lunedì, martedì, mercoledì e venerdì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 16.30, giovedì dalle 8.00 alle 13.00 e dalle 17.00 alle 19.00.

Raiffeisenkasse Schlern- Rosengarten
Fiè allo Sciliar, tel. +39 0471 088170
www.raiffeisen.it
Orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.00 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 16.00, giovedì lungo dalle 14.30 alle 18.45, mercoledì pomeriggio chiuso.

Cassa di Risparmio dell' Alto Adige Castelrotto
Castelrotto, tel. +39 0471 711911
orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.05 alle 12.55 e dalle 14.45 alle 16.15.

Banca di Trento e Bolzano
Castelrotto. tel. +39 0471 706007
orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 13.00 e dalle 14.15 alle 16.55.

Banca popolare
Siusi allo Sciliar, tel. +39 0471 944300
www.volksbank.it
orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.05 alle 12.55 e dalle 14.45 alle 16.25.

Banca popolare
Fiè allo Sciliar, tel. +39 0471 944080
www.volksbank.it
orario d' apertura: da lunedì a venerdì dalle 8.05 alle 12.55 e dalle 14.45 alle 16.25.

SOCCORSO ALPINO

Soccorso alpino a Siusi
Siusi allo Sciliar, tel. +39 0471 705222 oppure +39 335 7185139 oppure il 118 (24h)

POLIZIA COMUNALE

Polizia comunale di Castelrotto
Castelrotto, piazza Krause
tel. +39 0471 711520
fax +39 0471 711586
orario al pubblico: martedì e venerdì dalle 10.30 alle 12.30.

Polizia comunale di Fiè allo Sciliar
Fiè allo Sciliar,
tel. +39 0471 724385

CARABINIERI

Carabinieri di Castelrotto
tel. +39 0471 706342

Carabinieri di Fiè allo Sciliar
tel. +39 0471 725012

Carabinieri di Ortisei
tel. +39 0471 796582

VIGILI DEL FUOCO

Soccorso 115

ORARI PER MANGIARE

Orario dei pasti nei ristoranti
Nella maggiorparte dei ristoranti la cucina calda è aperta dalle 12.00 alle 14.00 per il pranzo e dalle 18.00 alle 21.00 per la cena. Fuori da questi orari la maggiorparte delle cucine sono chiuse.

ORARI DEI NEGOZI

Per la maggiorparte dei negozi gli orari d' apertura sono dal lunedì ale venerdì dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 15.30 alle 19.00, e sabato dalle 8.00 alle 12.00. Durante l' alta stagione troverete aperti i negozi anche il sabato pomeriggio. In caso non siate sicuri, informateVi qui da noi oppure in una delle agenzie d' informazione.

SERVIZIO BUS DAL MASO A CASTELROTTO

St. Vigil- St. Oswald- Seiser Alm Bahn
S. Vigilio- S. Oswaldo- Cabinovia Alpe di Siusi

S 1 2

Kastelruth Bushof		**8,55**	**10,20**	**12,30**	**13,15**	**14,50**	**16,20**	**17,50**	**Castelrotto Autostazione**
Seis Bushof	**7,10**	**9,02**	**10,27**	**12,38**	**13,22**	**14,58**	**16,28**	**17,58**	**Siusi Autostazione**
Seiser Alm Bahn		**9,03**	**10,29**	**12,40**	**13,25**	**15,00**	**16,30**	**18,00**	**Cabinovia Alpe di Siusi**
St. Vigil	**7,18**	**9,11**	**10,37**	**12,48**	**13,33**	**15,08**	**16,38**	**18,08**	**S. Vigilio**
St. Oswald	**7,24**	**9,17**	**10,43**	**12,54**	**13,39**	**15,14**	**16,44**	**18,14**	**S. Oswaldo**
Lafogler Hof	**7,25**	**9,18**	**10,44**	**12,55**	**13,40**	**15,15**	**16,45**	**18,15**	**Lafogler Hof**
Seiser Alm Bahn		**9,30**	**10,56**	**13,07**	**13,52**	**15,27**	**17,07**	**18,27**	**Cabinovia Alpe di Siusi**
Seis Bushof	**7,37**	**9,32**	**10,58**	**13,09**	**13,55**	**15,29**	**17,09**	**18,29**	**Siusi Autostazione**
Kastelruth Bushof	**7,44**	**9,40**	**11,06**	**13,17**	**14,02**	**15,37**	**17,16**	**19,37**	**Castelrotto Autostazione**

S verkehrt an Schultagen / circola i scolastici

1 verkehrt an Schulsamstagen / circola i sabati scolastici

2 verkehrt an Schultagen ausg. Samstage / circola i giorni scolastici escl. sabato

Lista dei libri

DEUTSCH

ROMANE:

A

Alles dreht sich um Serena, Glück unter Mexikos Sonne,
Tanz auf dem Vulkan
Alle Schönheit dieser Erde

D

Das neue Eugen Roth Buch
Die Hornissen
Die letzten Tage von Pompeji

E

Ein sündiger Engel

F

Fesseln des Herzens

J

Jagdsaison
Jeder heiße Kuss, jede süße Nacht...

L

Liebe? Niemals wieder!
Leben mit Vision

P

P. S. love you

R

Rückkehr nach Crow Lake

S

Schatten des Glücks

T

Tanz auf dem Regenbogen

U

Unter dem Banner Pendragons

W

Wenn Schmusekätzchen Krallen zeigen

ALLGEMEIN:

A

Autogenes Training
Australien

B

Badlkultur
Brot im südlichen Tirol

D

Das Glück der Liebe
Das kleine Glück
Das Vermächtnis
Der Bötldoktor
Der Oswald von Wolkenstein Ritt

E

Eppan wie es früher war
Erste Hilfe

H

Heubäder und Heilquellen in Südtirol

K

Kanonikus Michael Gamper
Kastelruth Vergangenheit und Gegenwart
Kleine Momente der guten Laune
Kräuterschaugarten "Pflegerhof"
Kulturberichte aus Tirol 2004

L

Lieder zur Weihnacht

M

Mach den Gedanken
Musikkapelle Seis am Schlern

O

Omas Lexikon der Kräuter- und Heilpflanzen

P

Picasso

S

Schmiede und Schlosser in Südtirol
Seiser Alm Bahn
Slange Sie noch Leben

T
Tiere im Gebirge
Tirols Geschichte in Wort und Bild
V
Viel Zuversicht
Vom richtigen Zeitpunkt
Von der Heimatfront...zur Kampffront
90 Jahre Heubad
300 Fragen zum Aquarium

WANDERN UND SEHEN

C
Cultura Fellis
D
Der Europa-Besinnungsweg
E
Erlebnis Eisacktal
R
Radfahren quer durch Südtirol
S
Schlösser des Trentino und Südtirols
Seiser Alm Schlerngebiet
Südtiroler Wanderbuch
V
Von Südtirol zum Gardasee

KINDER

D
Das neue , farbige Jugendlexikon
E
Entdecke Gefühle
F
Frühlingsgeschichten
K
Kleiner Indianer schnell wie der Wind

P
Phil und Lip

ITALIANO

ROMANZI

F
Finchè il mare non vi separi
Fuga dalla follia
I
Inferno
M
Morte sul fiume
S
Segni di sangue
T
Tramonto a Saint-Tropez

CAMMINARE E VEDERE

A
Alto Adige nel corso dell' anno
L
Le nostre montagne 2
S
Sentiero dei masi

ENGLISH

A
All he ever wanted

Lista dei giochi

B

Battaglia navale

C

Carte da gioco ("Watten", scala)

D

diversi puzzle

Der Eismann

Die 100 Spielebox

E

Erstes Zählen

M

Memory

P

Punk sucht Lady

S

Scotland Yard