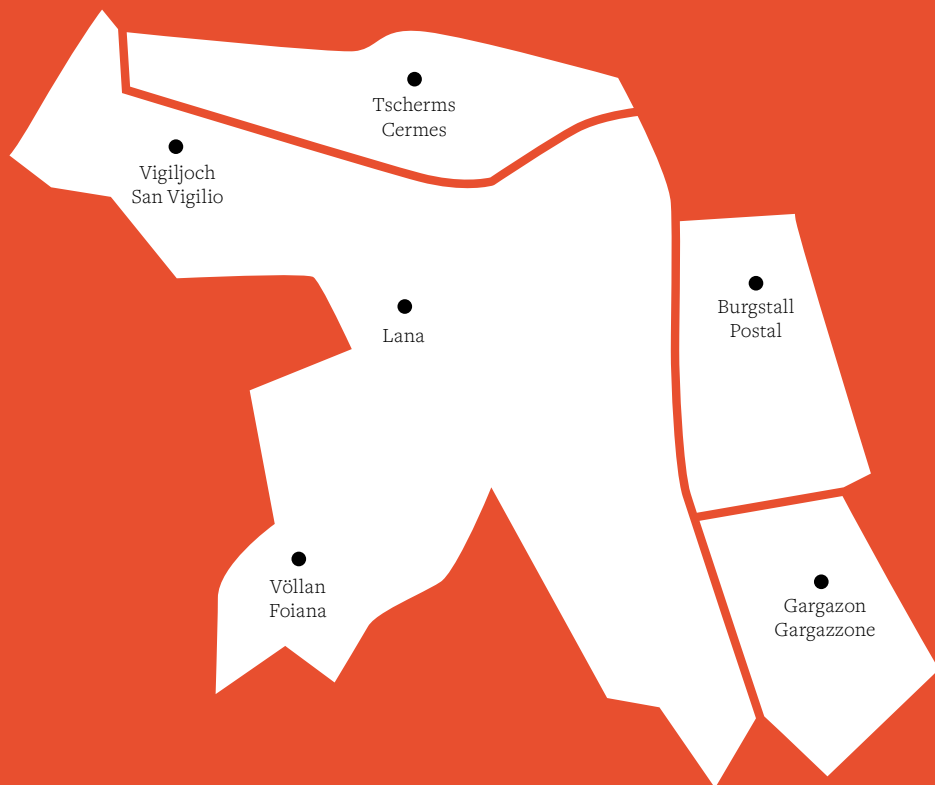




Lana verbindet. Wildkräuter und Wohlbefinden.
Lana unisce. Erbe selvatiche e benessere.

Wild Herbs

Lana Region



Lana verbindet so vieles:
Dorfbewohner und Gäste, Berg und Tal, Natur und Kultur, Jung und Alt, Tradition und Moderne. Aber vor allem: dich und uns!

Lana unisce tante cose:
residenti e ospiti, montagna e valle, natura e cultura, fascino rurale e urbano, tradizione e modernità. Ma soprattutto: te e noi!

Wildkräuter, Heilpflanzenwissen und Wohlbefinden

Diese drei vielversprechenden Themen verbindet die Region Lana nicht nur in der Küche und Naturapotheke, sondern auch in einer eigenen Veranstaltungsreihe. Vom späten Frühling bis in den frühen Herbst nehmen dich unsere Waldbade-ExpertInnen, KräutersammlerInnen und GesundheitstrainerInnen mit. Sie lassen dich hören und schmecken, warum Wildkräuter in der Burggräfler Küche so geschätzt sind und den Südtiroler Lebensgenuss kräftig durchmischen. Spüre welche Kräfte ein „Bad“ im Wald freisetzen kann. Oder suche nach unscheinbaren Gewächsen, mit denen du deinen Kräuterkorb randvoll und deine Energiereserven auffüllen kannst.

In jeder der Veranstaltungen rund um Wildkräuter, Heilpflanzen und Waldbaden wird dir bewusst: Lana verbindet. Mensch und Natur, Körper und Seele, Genuss und Gesundheit. Sei dabei und spüre, wie auch du dich wieder neu verbindest – mit der Natur und mit dir selbst.

Informationen und Anmeldung

Tourismusbüro Lana und Umgebung
T +39 0473 561 770 | wildkraeuter.bz.it

Änderungen vorbehalten.

Erbe selvatiche, pflanze medicinale e benessere

La regione di Lana combina questi tre temi promettenti non solo in cucina e per la farmacia naturale, ma anche in una serie di manifestazioni. Dalla fine della primavera all'inizio dell'autunno lasciatevi accompagnare dalle nostre esperte di bagni di foresta, dalle esperte erboriste e dai formatori di salute. Ti faranno sentire e gustare perché le erbe selvatiche sono così apprezzate nella cucina tradizionale del Burgraviato e perché rappresentano un aspetto importante nella combinazione dei sapori. Vieni a scoprire quali poteri si possono sprigionare durante un "bagno" nella foresta. Oppure scopri piante spesso trascurate con le quali riempire il tuo cesto di erbe e ricaricare le tue riserve di energia.

Una cosa accomuna ogni appuntamento che ruota attorno alle erbe selvatiche, alle piante medicinali e ai bagni di foresta: Lana unisce. Uomo e natura, corpo e anima, piacere e salute. Unisciti a noi e avrai anche tu la sensazione di riconnetterti – con la natura e con te stesso.

Informazioni e prenotazioni

Ufficio turistico Lana e dintorni
T +39 0473 561 770 | wildkraeuter.bz.it

Possibili variazioni.

WILDKRÄUTERWOCHEN AM VIGILJOCH

Wenn der Frühling das Vigiljoch in frisches Grün taucht und die Wiesen zu duften beginnen, erwacht die Welt der Wildkräuter in ihrer ganzen Vielfalt. Jetzt ist die Zeit von wildem Heinrich, Fichtenspitzen, Löwenzahn, Giersch, Gundermann und vielen weiteren Naturschätzen, die direkt am Berg wachsen und seit jeher geschätzt werden. Während der Wildkräuterwochen laden die teilnehmenden Gastbetriebe dazu ein, diese ursprünglichen Aromen neu zu entdecken. Mit viel Kreativität und Liebe zur Region entstehen Gerichte, die Tradition und feine Küche verbinden. Verarbeitet werden frische, saisonale Kräuter – gesammelt rund um das Vigiljoch – sowie hausgemachte Sirupe und Säfte wie Schafgarbensirup, Fichtensprossen- und Zirmsirup oder Löwenzahnsirup. So wird der Genuss zum Naturerlebnis: authentisch, regional und voller Geschmack. Entdecke die kulinarische Vielfalt der Wildkräuterwochen – und lass dich von der Kraft des Frühlings inspirieren.

 Samstag, 16.05.2026 – Sonntag, 31.05.2026

 Vigiljoch

TEILNEHMENDE BETRIEBE MIT IHREN GERICHTEN:

Bärenbad-Alm:

Frittierte Krapfen mit Kartoffel-Zigorigfüllung und Schnittlauchdip
Brennnessel-Topfengnocchi mit Spargeln

Family Alm Gampf:

Buchweizen-Gnocchi mit Wildkräuterpesto, Cocktailtomaten und Burrata
Geschmorter Lambraten mit Thymian-Lagreinsauce, Bauernkartoffeln, Speck und Zwiebel

Gasthof Jocher:

Bachkresse-Schaumsuppe mit Almkäse-Tirtil
Bärlauchteigtaschen mit Tomatenschaum

Restaurant Seespitz:

Bärlauchrisotto mit Ziegenfrischkäse
Brennnesselknödel mit brauner Butter und Parmesan

Gasthaus Sessellift:

Pasta mit Girschpesto
Suppe mit Kräutereinlagen

Naturser Alm:

Tagliatelle mit Bärlauchpesto, Burrata und Tomate
Brennnessel-Gnocchi mit Wildragout und Sauerrahm



Stube Ida:

Brennnessel-Schlutzer
Lammrücken im Heu gegart mit Wildkräutersalat



SETTIMANE DELLE ERBE SELVATICHE A MONTE SAN VIGILIO

Quando il Monte San Vigilio è immerso nel fresco manto verde della primavera e i prati iniziano a profumare, anche il mondo delle erbe selvatiche si risveglia in tutta la sua varietà: il buon Enrico, le punte di abete rosso, il tarassaco, l'egopodio, l'edera terrestre sono solo alcuni dei tesori della natura che crescono direttamente in montagna e sono apprezzati da sempre. Durante le settimane delle erbe selvatiche, le strutture ricettive partecipanti invitano a riscoprire questi aromi autentici. Con grande creatività e amore per il territorio nascono piatti che uniscono tradizione e cucina raffinata. Vengono utilizzate erbe fresche e stagionali – raccolte nei dintorni di Monte San Vigilio – così come sciroppi e succhi fatti in casa, tra cui sciroppo di achillea, di gemme di abete rosso e di pino cembro o sciroppo di tarassaco. Il piacere diventa così un'esperienza nella natura: autentica, regionale e ricca di sapore. Scoprite la varietà culinaria delle settimane delle erbe selvatiche – e lasciatevi ispirare dalla forza della primavera.

 Sabato, 16 05 2026 – Domenica 31 05 2026
 Monte San Vigilio

ESERCIZI PARTECIPANTI CON LE LORO PIETANZE:

Malga Bagno dell'Orso:

“Krapfen“ fritti ripieni di patate e cicoria
con salsa all'erba cipollina
Gnocchi di ortica e ricotta con asparagi

Malga Gampl:

Gnocchi di grano saraceno con pesto alle erbe selvatiche,
pomodorini e Burrata
Arrosto di agnello in umido con salsa al timo e vino Lagrein,
patate alla contadina, speck e cipolla

Ristorante Jocher:

Vellutata di crescione d'acqua con “Tirtl” ripieno
di formaggio di malga
Ravioli ripieni di aglio orsino con spuma di pomodoro

Ristorante Seespitz:

Risotto all'aglio orsino con formaggio fresco di capra
Canederli di ortica con burro fuso e Parmigiano

Ristorante Seggiovia:

Pasta con pesto di egopodio
Zuppa alle erbe

Malga di Naturno:

Tagliatelle con pesto all'aglio orsino, Burrata e pomodoro
Gnocchi all'ortica con ragù di selvaggina e panna acida

Stube Ida:

“Schlutzkrapfen“ all'ortica
Carré di agnello cotto nel fieno con insalata di erbe selvatiche





KRÄUTERWISSEN AM VIGILJOCH – ZWISCHEN NATUR UND MYTHOS

Die Welt der Wildkräuter ist voller Geschichten. Gemeinsam mit Werner begibst du dich auf eine besondere Wanderung am Vigiljoch. Er teilt sein umfassendes Wissen über Heilpflanzen, ihre Wirkstoffe und Anwendungen – verwoben mit keltischem Naturverständnis, Märchen und überliefertem Traditionswissen.

Was hat der Ameisenhaufen mit dem Sozialleben der Menschen zu tun? Und warum galt das Johanniskraut bei den Kelten als heilige Heilpflanze?

Diese Exkursion ist mehr als eine Wanderung: Sie ist eine Einladung, die Natur mit allen Sinnen zu erleben und uraltes Wissen neu zu entdecken.

-  donnerstags von Mai bis Oktober
-  10.00 – ca.13.00 Uhr
-  vigilius mountain resort am Vigiljoch

Teilnehmer: max. 14 Personen

Kosten: 37,00 € pro Person inkl. Seilbahnticket

Bezahlung: vor Ort bei der Seilbahn

Anmeldung: info@vigiljoch.com | +39 0473 561333

Ausrüstung: bequeme Wanderschuhe, wetterangepasste Kleidung, Trinkflasche




Hinweis: Bitte fahre selbstständig mit der Seilbahn von Lana um 10.00 Uhr aufs Vigiljoch. Das Seilbahnticket ist im Preis inbegriffen und am Schalter der Talstation erhältlich.

CONOSCENZE ERBORISTICHE SUL MONTE SAN VIGILIO – TRA NATURA E MITO

Il mondo delle erbe selvatiche è ricco di storie. Insieme a Werner parteciperai a un'escursione speciale sul Monte San Vigilio. Werner condivide il suo vasto sapere sulle piante officinali, le loro proprietà e applicazioni – intrecciato a conoscenze della natura celtica, racconti e tradizioni antiche.

Cosa ci racconta un formicaio sulla vita sociale degli esseri umani? E perché l'iperico era considerato una pianta sacra e curativa dai Celti?

Questa escursione è molto più di una semplice passeggiata: è un invito a vivere la natura con tutti i sensi e a riscoprire antichi saperi.

-  di giovedì da maggio a ottobre
-  ore 10.00 – ca. 13.00
-  vigilius mountain resort sul Monte San Vigilio

Numero partecipanti: 14 persone

Costo: 37,00 € a persona, incluso biglietto della funivia

Pagamento: direttamente presso la funivia

Prenotazione: info@vigiljoch.com | +39 0473 561333




Attrezzatura: scarpe da trekking comode, abbigliamento adeguato al meteo, borraccia

Nota: si prega di salire autonomamente con la funivia da Lana alle ore 10.00. Il biglietto è incluso nel prezzo e può essere ritirato alla biglietteria della stazione a valle.



ACHTSAM WALDBADEN MIT BERTA

Waldbaden ist so viel mehr als „nur“ ein Spaziergang in der Natur. Durch die bewusste Entschleunigung und die Konzentration auf deine Sinneswahrnehmung können deine Gedanken zur Ruhe kommen und Stresshormone abgebaut werden. Zahlreiche Studien belegen die positive Wirkung auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Ähnlich einer Aromatherapie profitierst du in der Atmosphäre des Waldes von den ätherischen Ölen, welche die Bäume abgeben. Sie wirken sich positiv auf dein Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus. Berta begleitet dich beim achtsamen Waldbaden und zeigt dir Techniken, die du danach auch alleine anwenden kannst. Am besten immer wieder neu.

-  freitags von Mai bis Oktober
alle aktuellen Termine siehe
www.happy-bee.org/waldbaden
-  09.00-12.30 Uhr
-  Camping Tisens,
vor dem Eingang zum Schwimmbad

Teilnehmer: 4-12 Personen (ab 16 Jahren)

Kosten: 50,00 €




Bezahlung: mit Kreditkarte, PayPal oder vor Ort in bar möglich

Anmeldung: bis jeweils Mittwoch
www.happy-bee.org/waldbaden

Ausrüstung: bequeme Outdoor-Kleidung je nach Witterung, festes und bequemes Schuhwerk und Wasserflasche. Dein Smartphone darfst du gerne lautlos im Rucksack lassen.
Hunde sind nicht erlaubt!

BAGNO NELLA FORESTA CON BERTA

Il bagno nella foresta è molto di più di una “semplice” passeggiata nella natura. Rallentando consapevolmente e concentrandoti sulla tua percezione sensoriale, puoi mettere a riposo i tuoi pensieri e ridurre gli ormoni dello stress. Numerosi studi dimostrano l'effetto positivo su salute e benessere. Similmente all'aromaterapia, nell'atmosfera della foresta potrai beneficiare degli oli essenziali che gli alberi emettono e che hanno un effetto positivo sul tuo sistema nervoso, ormonale e immunitario.

-  di venerdì da maggio a ottobre
tutte le date aggiornate visita
www.happy-bee.org/waldbaden
-  ore 09.00-12.30
-  Campeggio Tesimo,
davanti all'ingresso della piscina

Numero partecipanti: 4-12 persone (da 16 anni)

Costo: 50,00 €

Pagamento: con carta di credito, paypal o in contanti direttamente sul luogo




Prenotazione: entro il mercoledì precedente
www.happy-bee.org/bagno-nella-foresta

Attrezzatura: abbigliamento outdoor a seconda del tempo, scarpe robuste e comode, bottiglia d'acqua.
Preghiamo di lasciare il proprio cellulare nello zaino in modalità silenziosa. I cani non sono ammessi!



WAS WÄCHST DENN DA?




Nach einem Spaziergang zum Roach-Hof erzählt die FNL-Kräuterexpertin Thea allherhand Wissenswertes über Gartenkräuter und Wildpflanzen der jeweiligen Saison, über deren Anwendung in der Küche und den Einsatz in der Hausapotheke. Anschließend werden gemeinsam einige Zubereitungen hergestellt. Schriftliche Unterlagen ermöglichen das Nachlesen und erleichtern die praktische Umsetzung zu Hause. Bei der Führung durch den Haus- und Kräutergarten und bei einem Rundgang durch den Kastanienhain können die verschiedenen Heilpflanzen betrachtet werden. Zur Stärkung gibt es ein Kräutergetränk und einige Kostproben von Kräut zubereitungen.

-  **Kraftvolle Wildpflanzen und Gartenkräuter nutzen**
Mittwoch, 10.06.2026
- Kraut und Wurzel in Küche und Hausapotheke**
Donnerstag, 09.09.2026
-  14.30 Uhr bis ca. 17.30 Uhr
-  Parkplatz vor dem Vereinshaus, Völlan

Teilnehmer: 10 Personen
Kosten: 35,00 €
Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung über die Webseite www.lanaregion.it oder im Tourismusbüro Lana
Anmeldung: für Mittwochsveranstaltungen bis jeweils Montag, 15.00 Uhr und Donnerstagsveranstaltungen bis jeweils Dienstag, 15.00 Uhr

CHE COSA CRESCE QUI?

Durante una passeggiata fino al maso Roachhof, Thea, esperta di erbe, ha in serbo tante curiosità su erbe e piante selvatiche. Ti mostrerà tanti esempi di come utilizzarle in cucina e di come lavorarle per creare la tua farmacia naturale. Nel suo orto delle erbe Thea ti fa conoscere in modo più approfondito le diverse piante medicinali. Il pomeriggio si conclude con uno spuntino e una bevanda a base di erbe e prima di salutarti Thea ti lascerà delle dispense per mettere in pratica a casa quello che hai imparato.

-  **Utilizzare piante selvatiche potenti ed erbe aromatiche da giardino**
mercoledì, 10.06.2026
- Erbe e radici in cucina e nella farmacia domestica**
giovedì, 09.09.2026
-  ore 14.30-17.30 circa
-  parcheggio di fronte alla Casa della Cultura, Foiana

Numero partecipanti: 10 persone
Costo: 35,00 €
Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione sul sito web www.lanaregion.it o presso l'ufficio turistico di Lana
Iscrizione: per gli eventi del mercoledì entro le ore 15.00 del lunedì precedente e per gli eventi del giovedì entro le ore 15.00 del martedì precedente



KNEIPP DICH GLÜCKLICH

Prickelnde Güsse, belebendes Armbad, Wassertreten und Barfußlaufen machen diese Kneipp-tour zu einem besonderen Erlebnis. Die Kneipp- und Gesundheitstrainerin Annemarie lädt dich ein und verrät dir die fünf Wirkprinzipien von Sebastian Kneipp. Dabei lernst du, wie du mit erfrischenden und warmen Wasseranwendungen zu einem besseren Lebensgefühl und zur Erhaltung deiner Gesundheit beitragen kannst, welche auch zuhause einfach im Alltag anzuwenden sind. Zudem lernst du auch wertvolle Wildpflanzen und deren Anwendung kennen, welche bei einem Grüngetränk und einer Kräuter- Kostprobe verkostet werden.

-  Mittwoch, 17.06.2026
-  Mittwoch, 01.07.2026
-  Mittwoch, 15.07.2026
-  Mittwoch, 12.08.2026
-  15.00-17.00 Uhr
-  Vettererhof, Lana

Teilnehmer: 16 Personen

Kosten: 16,00 €

Bezahlung: mit Kreditkarte bei Anmeldung über die Webseite www.lanaregion.it oder im Tourismusbüro Lana

Anmeldung: bis spätestens 17.00 Uhr am Vortag



BENESSERE KNEIPP

Getti stimolanti, un bagno tonificante per le braccia, il percorso Kneipp e il camminare a piedi nudi rendono questo tour Kneipp un'esperienza davvero speciale. Annemarie, istruttrice Kneipp, salutista e erborista, ti invita a partecipare e ti svela i cinque principi fondamentali di Sebastian Kneipp. Imparerai come, attraverso applicazioni di acqua fresca e calda, puoi migliorare il tuo benessere e contribuire al mantenimento della salute, con metodi semplici da integrare anche nella vita quotidiana a casa. Inoltre conoscerai preziose piante spontanee e i loro utilizzi, che potrai assaggiare durante una bevanda verde e una degustazione di erbe.

-  mercoledì 17 06 2026
-  mercoledì 01 07 2026
-  mercoledì 15 07 2026
-  mercoledì 12 08 2026
-  ore 15.00-17.00
-  Vettererhof, Lana

Numero partecipanti: 16 persone

Costo: 16,00 €

Pagamento: con carta di credito al momento della prenotazione sul sito web www.lanaregion.it o presso l'ufficio turistico di Lana

Prenotazione: entro le ore 17.00 del giorno precedente

LINDENBLATT-PESTO

REZEPT VON DER
KRÄUTEREXPERTIN
THEA HOLZNER FREI

Zutaten für 4-6 Portionen:

100 g frische, junge Lindenblätter
1 Knoblauchzehe
1 gestrichener TL Salz
200 ml Olivenöl
3 EL Zitronensaft
50 g Pinienkerne

Zubereitung:

Die Lindenblätter waschen und trocken-schütteln. Den Knoblauch schälen. Die Lindenblätter, den Knoblauch, das Salz, das Olivenöl und den Zitronensaft in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis eine schöne cremige Masse entsteht. Danach die Pinienkerne hinzufügen und noch einmal kurz mixen.

Hinweis:

In einem Glas mit Schraubverschluss aufbewahren und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank hält sich das Pesto etwa 2 Wochen.

PESTO DI FOGLIE DI TIGLIO

RICETTA
DELL'ESPERTA DI ERBE
THEA HOLZNER FREI

Ingredienti per 4-6 porzioni:

100 g di foglie di tiglio fresche
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino raso di sale
200 ml di olio d'oliva
3 cucchiari di succo di limone
50 g di pinoli

Preparazione:

Lavare le foglie di tiglio e scuoterle per asciugarle. Sbucciare l'aglio. Mettere le foglie di tiglio, l'aglio, il sale, l'olio d'oliva e il succo di limone nel robot da cucina e frullare fino a ottenere una crema liscia. Aggiungere poi i pinoli e frullare ancora una volta.

Nota:

Conservato in un barattolo con coperchio a vite e coperto con un sottile strato di olio d'oliva, il pesto si mantiene in frigorifero per circa 2 settimane.





IMPRESSUM / CREDITS

Herausgeber / Committente

Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione turistica Lana e dintorni

Projektleiter / Responsabile di progetto

Manuela Zöggeler

Texte & Übersetzungen / Testi & Traduzioni

Elisabeth Klammer

Grafik / Grafica

Philipp Aukenthaler - hypemylimbus.com

Fotorechte / Diritti di immagine

vigilius mountain resort/Franziska Unterholzner, lanaregion.it/Maike Wittreck,
lanaregion.it/Emi Massmer Emotions

Druck / Stampa

Lanarepro GmbH





Tourismusverein Lana und Umgebung
Associazione turistica Lana e dintorni

Via-Andreas-Hofer-Straße 9/1, Lana
Romstraße/Via Roma 50, Burgstall/Postal
Gampenstraße/Via Palade 22, Tschermers/Cermes
T +39 0473 561 770
info@lanaregion.it



Info Points

Burgstall – Romstr. 50
Postal – Via Roma 50

Gargazon – Gemeindeplatz 4
Gargazzone – Piazza Municipio 4

Gargazon – Bahnhofstr. 37
Gargazzone – Via Stazione 37

Lana – Andreas-Hofer-Str. 9/1
Lana – Via Andreas Hofer 9/1

Tschermers – Gampenstr. 22
Cermes – Via Palade 22

Völlan – Mayenburgstr. 44
Foiana – Via Mayenburg 44

