



# Hofmappe

Willkommen bei uns auf dem Apfelhof „Luna“



Liebe Gäste,

wir heißen Sie ganz herzlich auf unserem Apfelhof willkommen.

Unsere Gäste liegen uns am Herzen, deshalb haben wir aus unserem Hof ein Urlaubs-Zuhause gemacht, mit besonderem Augenmerk auf das Wohlfühlambiente.

Gerne laden wir Sie ein den Apfelhof zu besichtigen. Erleben Sie aus nächster Nähe, wie unsere Äpfel wachsen, erfahren Sie Spannendes über den Anbau, die Pflege der Bäume und die Ernte. Natürlich darf auch eine kleine Verkostung frischer Äpfel nicht fehlen.

In unserem Hofladen erhalten Sie Produkte wie Apfelsaft, getrocknete Apfelringe, Apfelessig und frische Äpfel.

In dieser Hofmappe finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Ferienwohnung, den Hof und die Umgebung.



## **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Informationen zu uns und zur Ferienwohnung**
- 2. Praktische Hinweise**
- 3. Freizeit & Umgebung**
- 4. Hausordnung**
- 5. Nützliche Telefonnummern**
- 6. Land, Leute und Dorf**
- 7. Sonstiges**
- 8. Feedback**



## 1. Informationen zu uns und zur Ferienwohnung

Wir sind die Familie Raffener, Bauer Christian, seine Frau Sonja und die Kinder Patrik und Raphael. Zur Familie gehören 4 Katzen (Coco, Tigi, Rudolf und Luna) und unser Berner Sennar Leo. Hofbesitzer Christian hat nach Besuch der 5jährigen Oberschule für Landwirtschaft in Auer den Hof für einige Jahre zusammen mit seinem Vater bearbeitet. Seit 2015 ist er allein für alles verantwortlich.

Das Gebäude des Betriebssitzes liegt ca. 5 km Luftlinie von der Hauptstadt Bozen und ca. 5 km von Terlan entfernt. Das Hofgebäude und die Ferienwohnungen liegen inmitten von Obstwiesen. Christian bearbeitet insgesamt 8 ha Apfelanlagen (4 ha in Besitz, 4 ha Pachtgründe).

Für nähere Infos oder einer Besichtigung steht der Betriebsleiter gern zur Verfügung.

Die drei Ferienwohnungen wurden im Frühjahr 2025 fertiggestellt und die Familie freut sich, vielen Gästen angenehme und erholsame Urlaubstage bieten zu können.

Energie: Klimahaus AGold - Wir heizen und kühlen mit Wärmepumpe und Photovoltaikanlage.



Sollten Sie Fragen und Wünsche haben,  
wir sind für Sie da

 +39 333 7861824

 [info@luna-apartments.it](mailto:info@luna-apartments.it)



## A P A R T M E N T S

- Anreise & Abreise: Die Wohnung steht Ihnen am Anreisetag ab 15 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag bitten wir Sie, bis 10 Uhr auszuchecken.
  - Vor Abreise bitten wir Sie den Müll zu entsorgen, Geschirr spülen oder Spülmaschine anstellen und die Fenster zu schließen
  - Ausstattung: Bettwäsche, Handtücher, Geschirrtücher, WLAN, TV und eine vollständig ausgestattete Küche stehen Ihnen zur Verfügung. Für die Bedienungsanleitungen der Küchengeräte wenden Sie sich bitte an uns.
  - Handtücher werden bei Bedarf gerne gewechselt. Bei längerem Aufenthalt wechseln wir auch gerne die Bettwäsche. Einfach bei uns melden.
  - Die Bezahlung erfolgt am Anreisetag oder am darauffolgenden Tag.
- 

## 2. Praktische Hinweise

- Einkaufsmöglichkeiten: Ein kleiner Supermarkt und Bäcker finden Sie direkt vor Ort. Bei uns selbst finden Sie selbstgemachten Apfelsaft, getrocknete Apfelringe und Apfelessig gegen Gebühr.

Auch bieten wir Ihnen gerne den selbstgemachten Honig des Bruders von Christian, ein Imker, an. Und im Umkreis finden Sie mehrere Bauernhöfe mit Gemüse und Obst, wo Sie gerne einkaufen können.

- Parkplätze & Fahrradstellplätze: Parkplätze sind direkt am Haus vorhanden. Fahrräder/Skiausrüstung können im abschließbaren Fahrradraum abgestellt werden; es besteht auch eine Lademöglichkeit für E-Bikes und E-Autos gegen Gebühr.

Gerne sind wir behilflich bei der Anmietung von Fahrrädern.



## A P A R T M E N T S

Kleinere Reparaturen erledigen Sie bequem mit dem vorhandenen Werkzeug-kasten.

- Waschmaschine/Trockner-Nutzung: Eine Waschmaschine und ein Trockner stehen Ihnen gegen Gebühr zur Verfügung.
- Genießen Sie jeden Morgen ofenfrische Brötchen, ohne selbst losfahren zu müssen. Einfach am Abend zuvor bei uns bestellen.
- Die Tischtennis-Schläger können Sie jederzeit bei uns holen.
- Die Ferienwohnung wurde mit sehr viel Liebe zum Detail eingerichtet. Bei verursachten Schäden müssen die Verantwortlichen dafür aufkommen.
- Wenn Ihnen mal nach Lesen ist, können Sie sich gerne in unserer kleinen Bibliothek bedienen und dort auf den gemütlichen Sesseln verweilen.
- Raphael spielt gerne mit euren Kindern sämtliche in seinem Besitz befindlichen Gesellschaftsspiele
- Wenn Sie mit dem Zug, Bus oder Flugzeug anreisen, holen wir Sie gerne kostenlos vom jeweiligen Ort ab. Bitte geben Sie uns rechtzeitig bei der Buchung Bescheid.
- Internetzugang password: welcome!

---

### 3. Freizeit & Umgebung

Südtirol bietet viele Möglichkeiten für Ausflüge und Aktivitäten.

Der Radweg Meran-Bozen, der an das gesamte Südtiroler Radwegenetz angeschlossen ist, befindet sich direkt vor Ort. Christian unternimmt gerne Radtouren und Wanderungen mit Ihnen.



Es gibt eine Vielzahl von bedeutenden Bauwerken – von mittelalterlichen Burgen über Kirchen bis hin zu moderner Architektur.

### Museen und Burgen/Schlösser

- *Schloss Mautasch*, Weinstraße in Terlan - vor allem bekannt für die Legende von Margarete „Mautasch“. Sie war eine der mächtigsten Frauen des Mittelalters in Tirol, oft als umstrittene Persönlichkeit beschrieben und von Legenden umrankt.
- *Burg Greifenstein*, oberhalb von Terlan, auch „Sauschloss“ genannt; einer Legende zufolge warfen die Burgbewohner während einer Belagerung ein gemästetes Schwein von den Mauern hinunter, um ihre Feinde zu täuschen.  
Die Feinde glaubten, dass die Belagerten noch reichlich Vorräte hätten, und gaben den Angriff auf.
- *Burg Hocheppan*, oberhalb von Eppan an der Weinstraße ist eine der bedeutendsten und berühmtesten Burgen Südtirols und Symbol für die Macht der Grafen von Eppan, die mit den Grafen von Tirol in Konflikt standen.  
Mehrfach zerstört und wieder aufgebaut, behielt sie ihre strategische Rolle bei der Kontrolle des Etschtals.
- *Schloss Tirol* (Dorf Tirol) – Stammsitz der Grafen von Tirol, Namensgeber für das ganze Land.
- *Schloss Runkelstein* (Bozen) – bekannt für seine gut erhaltenen Fresken.
- *Schloss Sigmundskron*“ (bei Bozen) – heute Messner Mountain Museum Firmian.
- *Schloss Trauttmansdorff* (Meran) – berühmt für seine botanischen Gärten.



## A P A R T M E N T S

- *Museum „Museion“*, Bozen - zeitgenössische Kunst in Bozen
- *Naturmuseum*, Bozen
- *Ötzi-Museum*, Bozen

## Kirchen & Klöster

- *Dom zu Bozen* – gotischer Dom mit romanischen Fundamenten.
- *Pfarrkirche von Innichen* (San Candido) – romanische Stiftskirche, eine der bedeutendsten Romanik-Bauten der Alpen.
- *Kloster Neustift* (bei Brixen) – Augustiner-Chorherrenstift, Kultur- und Bildungszentrum seit dem Mittelalter.
- *Kloster Marienberg* (Mals, Vinschgau) – höchstgelegenes Benediktinerkloster Europas (1.340 m).
- *Laaser Marmorwerke* – nicht sakral, aber bekannt für den edlen weißen Marmor, der weltweit genutzt wird.

## Naturschönheiten rund um Terlan

- *Etschtal & Weinberge*  
Sanfte Hänge mit Wein- und Obstgärten.  
Besonders schön im Frühling (Apfelblüte) und im Herbst (Weinlese).  
Zahlreiche Waalwege (alte Bewässerungskanäle) laden zu gemütlichen Wanderungen ein.
- *Tschöglberg*  
Höhenzug westlich von Terlan (zwischen Etschtal und Sarntal).  
Beliebt zum Wandern, Mountainbiken und für Panoramablicke über das Etschtal.  
Orte wie Mölten, Vöran und Jenesien sind bekannt für sonnige Hochplateaus und Lärchenwiesen.



## A P A R T M E N T S

- *Ritten (östlich von Bozen)*  
Mit der Rittner Seilbahn von Bozen erreichbar (ca. 15 min von Terlan entfernt).  
Erdpyramiden von Lengmoos – einzigartige Naturformationen.  
Weite Almflächen und herrliche Sicht auf die Dolomiten.
- *Mendelpass & Kalterer See (südlich)*  
Mendelpass: Panoramastrecke, verbindet das Etschtal mit dem Nonstal (Trentino).  
Kalterer See: wärmster Badensee der Alpen, Naturparadies für Wassersport und Vogelbeobachtung.
- *Sarntaler Alpen*  
Nördlich von Terlan, noch relativ unberührt.  
Wild-romantische Täler, Almen und Berggipfel (z. B. Sarner Scharte, beliebter Aussichtsberg über Bozen).
- *Dolomiten (UNESCO-Weltnaturerbe)*  
Von Terlan aus in kurzer Zeit erreichbar (30–60 min Fahrt).  
Rosengarten-Latemar-Gruppe oder Seiser Alm – berühmte Bergkulissen für Wanderer und Kletterer.

## Skigebiete

In ca. 30 Autominuten erreichen Sie viele Skigebiete, darunter Meran 2000, Obereggen, Reinswald, Seiser Alm, Gröden, Karerpass uva.

## Regionale Gastronomie – von der urigen Gastwirtschaft bis zum gehobenen Restaurant

Die regionale Küche Südtirols ist eine echte Brücke zwischen der Tiroler Alpenküche und der italienischen Mittelmeerküche. Das Angebot reicht von





rustikalen Tavernen und Buschenschänken bis hin zu mit Michelin-Sternen ausgezeichneten Gourmetrestaurants.

Das traditionelle Restaurant Patauner ist nur 10 Gehminuten von uns entfernt.

In unserer Nachbargemeinde Andrian finden Sie das Restaurant Schwarzer Adler.

Das Golf Club Restaurant in Eppan ist ein gehobenes Restaurant.

In Bozen finden Sie viele Restaurants und Pizzerien aller Art.

Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl.

### Bei Schlechtwetter

...begleiten wir Sie gerne zur Besichtigung in die „Orchideenwelt“ nach Gargazon oder Sie erholen sich in den Hallenschwimmbädern „Therme Meran“, „Aquarena Brixen“, „Erlebnis Naturns“ oder im Hallenbad in Bozen.

### Die Märkte

Sehenswert ist der Samstagmarkt auf dem Siegesplatz in Bozen; Bauernmärkte können Sie am Freitag Vormittag am Rauthausplatz, Dienstag Vormittag auf dem Mazziniplatz und Montag Vormittag auf dem Rathausplatz in Terlan besuchen.

*Gerne geben wir Ihnen persönlich Tipps und Empfehlungen.*



## Guestcard

Sie erhalten von uns den Südtirol Guest Pass, um zu Ihren Wunschzielen zu gelangen. Diese Vorteilskarte ist im Zimmerpreis inkludiert und ermöglicht dir die unbegrenzte Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel.

<https://www.suedtirolmobil.info/de/tickets/urlaub-und-freizeit/suedtirol-guest-pass>

Die Bushaltestelle nach Bozen oder Meran ist von den Ferienwohnungen aus in ca. 10 Minuten zu erreichen. Zum Zugbahnhof brauchen Sie ca. 15 Minuten.

---

## 4. Hausordnung

- Die Ferienwohnungen sind Nichtraucher-Wohnungen. Wir bitten Sie daher auf das Rauchen zu verzichten. Nutzen Sie dafür die Terrasse und genießen gleichzeitig die herrliche Aussicht.
- Halten Sie die Ruhezeiten von 22:00 bis 7:00 Uhr ein.
- Mülltrennung: Bitte trennen Sie Glas, Papier, Dosen und Restmüll. Entsorgungsmöglichkeiten finden Sie hinter der Maschinenhalle.
- Offenes Feuer und Grillen nur an den vorgesehenen Plätzen.

Grundlegende Verhaltensregeln bei Brand und anderer Gefahr:

Ruhe bewahren

Notruf 112 wählen und die 5 W-Fragen beantworten

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Wie viele Verletzte/Betroffene gibt es?



A P A R T M E N T S

Welche Art von Verletzungen oder Gefahren liegen vor?

Warten auf Rückfragen der Leitstelle.

In Sicherheit bringen

- Die Maschinenhalle ist ein Arbeitsbereich. Dort bestehen erhöhte Unfallgefahren durch Maschinen, Fahrzeuge und gelagerte Materialien. Aus Sicherheitsgründen ist das Betreten der Maschinenhalle nur in Begleitung des Hofbesitzers Christian gestattet.
  - Bei Benutzung des Pools übernehmen wir keine Verantwortung für eventuelle Schäden an Personen oder Dingen.
- 

## 5. Nützliche Telefonnummern

- Polizei: 112
  - Feuerwehr/Rettungsdienst: 112
  - Apotheke: +39 0471 257108
  - Krankenhaus: +39 0471 908111
- 

## 6. Land, Leute und Dorf

Südtirol (italienisch Alto Adige) ist eine autonome Provinz im Norden Italiens und hat ein sehr besonderes Profil – geprägt von Alpenlandschaft, einer reichen Kultur und einem starken Dorfleben.



### Lage & Geografie

Staat: Italien

Autonomie: Autonome Provinz innerhalb der Region Trentino-Südtirol

Hauptstadt: Bozen (Bolzano)

Fläche: ca. 7.400 km<sup>2</sup>

Höchster Berg: Ortler (3.905 m)

Einwohner: ca. 540.000

Offiziell anerkannte Sprachen sind Deutsch, Italienisch und Ladinisch.

Die Bevölkerung ist eine Mischung aus deutschsprachiger Mehrheit (etwa 70 %), italienischsprachiger Minderheit (ca. 25 %) und einer kleinen ladinischen Sprachgruppe in den Dolomitentälern.

Gastfreundschaft, Traditionsbewusstsein und ein starker Zusammenhalt in Vereinen und im Dorfleben prägen die Gesellschaft.

Typisch sind Feste wie Törggelen, Almagriebe oder Schützen- und Musikkapellenfeste.

Südtirol vereint also alpines Landschaftsbild, eine starke regionale Identität und lebendiges Dorfleben – mit einem Mix aus Tiroler, italienischen und ladinischen Kulturen.

Südtirol hat viele bekannte Persönlichkeiten hervorgebracht – aus Bergsport, Kultur, Politik und Wissenschaft. Hier ein Überblick:

#### ▲ ▲ ▲ Bergsport & Abenteuer

Reinhold Messner (1944, Villnöss) – weltberühmter Extrembergsteiger, erster Mensch auf allen 14 Achttausendern, Gründer der „Messner Mountain Museen“.



Hans Kammerlander (1956, Ahornach) – bekannter Alpinist und Kletterpartner Messners.

Tamara Lunger (1986, Bozen) – erfolgreiche Höhenbergsteigerin und Skibergsteigerin.



### Kunst, Literatur & Musik

Luis Trenker (1892–1990, Gröden) – Bergfilmer, Regisseur, Schauspieler, Schriftsteller.

Giorgio Moroder (1940, Gröden) – weltbekannter Musikproduzent und „Vater der Disco-Musik“, Oscar- und Grammy-Preisträger.

Herbert Pixner (1975, Passeier) – Musiker, Komponist, bekannt für das „Herbert Pixner Projekt“.

Alex Schwazer (1984, Kaltern) – Olympiasieger im Gehen 2008 (20 km).



### Politik & Geschichte

Silvius Magnago (1914–2010, Bozen) – „Vater der Südtirol-Autonomie“, langjähriger Landeshauptmann.

Claudia de Medici (1604–1648) – Erzherzogin von Österreich-Tirol, spielte eine wichtige Rolle in der Tiroler Geschichte.

Luis Durnwalder (1941, Pfalzen) – langjähriger Landeshauptmann von Südtirol (1989–2014).



## Wissenschaft & Gesellschaft

Alois Kuperion (1850–1918) – Botaniker, forschte zu Alpenpflanzen.

Leo Santifaller (1890–1974) – bedeutender Historiker und Archivar.

Carl Dapoz (1801–1868) – Theologe, Übersetzer der Bibel ins Ladinische.

---

## 7. Sonstiges

### Kräuter-ABC

A – Arnika → Wundheilung, bei Prellungen (äußerlich).

B – Basilikum → Küche, verdauungsfördernd.

C – Cistrose → stärkt Immunsystem.

D – Dill → bei Blähungen, fürs Einlegen.

E – Echinacea → Abwehrkräfte, Erkältungen.

F – Fenchel → Magen-Darm, bei Husten.

G – Gänseblümchen → essbar, für Salate, Heiltee.

H – Holunder → schweißtreibend bei Fieber, Blüten & Beeren.

I – Ingwer (kein klassisches Gartenkraut, aber genutzt) → gegen Übelkeit, Erkältung.

J – Johanniskraut → beruhigend, stimmungsaufhellend.

K – Kamille → Magen-Darm, entzündungshemmend.



## A P A R T M E N T S

- L – Lavendel → beruhigend, gut für Nerven & Schlaf.
- M – Minze → erfrischend, gegen Kopfschmerzen, Verdauung.
- N – Nelkenwurz → entzündungshemmend, bei Zahnschmerzen.
- O – Oregano → Küche, antibakteriell.
- P – Petersilie → Vitaminreich, harntreibend.
- Q – Quendel (wilder Thymian) → hustenlösend, würzig.
- R – Rosmarin → kreislaufanregend, konzentrationsfördernd.
- S – Salbei → bei Halsschmerzen, desinfizierend.
- T – Thymian → bei Husten, stark antiseptisch.
- U – Urtica (Brennnessel) → stoffwechselanregend, eisenreich.
- V – Vogelmiere → Wildkraut, essbar, vitaminreich.
- W – Wacholder → verdauungsfördernd, Beeren in Küche.
- Z – Zitronenmelisse → beruhigend, bei Nervosität & Schlafstörungen.

## Typisches Südtiroler Gericht



### *Weizenmus*

Zutaten: Weizenkörner (oder grob geschroteter Weizen), Milch oder Wasser, etwas Salz, manchmal Zucker oder Honig.

Zubereitung: Weizen quellen lassen (bei Körnern meist über Nacht).

In Wasser oder Milch langsam kochen, bis ein weicher Brei entsteht.



A P A R T M E N T S

Je nach Geschmack süß mit Holermulla oder deftig mit zerlassener Butter servieren.

Um euch ein Bild zu machen, anbei ein Foto.



---

## 6. Feedback

🌟 Wir hoffen, Sie hatten einen angenehmen Aufenthalt.

Bitte geben Sie uns gerne eine Bewertung.

---





## Benvenuti all'agriturismo «Luna»



Cari ospiti,

ci state molto a cuore, per questo abbiamo trasformato i nostri appartamenti in una casa-vacanze, prestando particolare attenzione all'atmosfera di benessere.

Vi invitiamo a visitare il nostro meleto. Venite a vedere da vicino come crescono le nostre mele e scoprite tante cose interessanti sulla coltivazione, la cura degli alberi e la raccolta. Non mancherà una piccola degustazione di mele fresche.

Nel nostro negozietto potrete acquistare prodotti come succo di mela, anelli di mela essiccati, aceto di mele e mele fresche.

In questa cartella troverete tutte le informazioni importanti relative all'appartamento, alla fattoria e ai d'intorni.



## Indice

- 1. Informazioni su di noi e sull'appartamento**
- 2. Indicazioni pratiche**
- 3. Tempo libero e dintorni**
- 4. Regole in generale**
- 5. Numeri di telefono utili**
- 6. Paese e gente**
- 7. Varie**
- 8. Feedback**



## 1. Informazioni su di noi e sull'appartamento

Siamo la famiglia Raffeiner, il contadino Christian, sua moglie Sonja e i figli Patrik e Raphael. Della famiglia fanno parte anche 4 gatti (Coco, Tigi, Rudolf e Luna) e il nostro bovaro bernese Leo. Dopo aver frequentato la scuola media superiore agraria di 5 anni ad Auer, Christian ha lavorato per alcuni anni nella fattoria insieme a suo padre. Dal 2015 è l'unico responsabile di tutto.

L'edificio della sede dell'azienda si trova a circa 5 km in linea d'aria dal capoluogo Bolzano e a circa 5 km da Terlano. L'edificio della fattoria e gli appartamenti per le vacanze sono circondati da frutteti. Christian coltiva un totale di 8 ettari di meleti (4 ettari di proprietà e 4 ettari in affitto).

Per ulteriori informazioni o per una visita, il responsabile dell'azienda è a vostra disposizione.

I tre appartamenti sono stati completati nella primavera del 2025 e la famiglia è lieta di poter offrire a molti ospiti una vacanza piacevole e rilassante.

Energia: CasaClima AGold - Riscaldiamo e raffreddiamo con pompa di calore e impianto fotovoltaico.



Per qualsiasi domanda e desiderio,

siamo qui per voi



+39 333 7861824



[info@luna-apartments.it](mailto:info@luna-apartments.it)



- Arrivo e partenza: l'appartamento è a Vostra disposizione dalle ore 15:00 del giorno di arrivo. Il giorno della partenza Vi preghiamo di lasciare l'appartamento entro le ore 10:00.
  - Prima della partenza vi preghiamo di smaltire i rifiuti, lavare i piatti o avviare la lavastoviglie e chiudere le finestre.
  - Dotazioni: biancheria da letto, asciugamani, WLAN, TV e una cucina completamente attrezzata sono a Vostra disposizione. Per le istruzioni d'uso degli elettrodomestici da cucina, potete rivolgervi a noi.
  - Gli asciugamani vengono cambiati su richiesta. In caso di soggiorni prolungati, cambiamo anche la biancheria da letto su richiesta.
  - Il pagamento deve essere effettuato il giorno dell'arrivo o il giorno successivo.
- 

## 2. Informazioni pratiche

- Fare la spesa: nelle vicinanze trovate un piccolo supermercato e un panettiere.  
Da noi potete acquistare succo di mela fatto in casa, anelli di mela essiccati e aceto di mela.  
Vi offriamo anche il miele fatto in casa dal fratello di Christian, che è apicoltore. Nei dintorni della nostra fattoria troverete diverse aziende agricole che coltivano e vendono frutta e verdura.
- Parcheggio e posti bici: i parcheggi sono disponibili direttamente presso la struttura. Le biciclette/attrezzatura da sci possono essere riposte nel deposito bici chiudibile a chiave; è disponibile anche una stazione di ricarica per e-bike ed auto elettriche a pagamento.



Siamo lieti di aiutarvi nel noleggio di biciclette.

Potete effettuare piccole riparazioni comodamente con la cassetta degli attrezzi a vostra disposizione.

- Uso lavatrice/asciugatrice: una lavatrice e un'asciugatrice sono disponibili a pagamento.
- Gustatevi ogni mattina pane fresco appena sfornato senza dover uscire di casa. Basta ordinarli da noi la sera prima.
- Le racchette da ping pong sono disponibili presso la nostra struttura.
- L'appartamento è stato arredato con grande attenzione ai dettagli. Eventuali danni causati dovranno essere risarciti dai responsabili.
- Se avete voglia di leggere, usate volentieri la nostra piccola biblioteca rilassandovi sulle comode poltrone.
- Raphael sarà lieto di giocare con i vostri bambini a tutti i giochi di società in suo possesso
- Se arrivate in treno, autobus o aereo, saremo lieti di venirvi a prendere gratuitamente dal luogo di arrivo. Vi preghiamo di comunicarcelo al momento della prenotazione.
- Password per l'accesso a Internet: welcome!

---

### 3. Tempo libero e dintorni

L'Alto Adige offre numerose possibilità per escursioni e attività.

La pista ciclabile Merano-Bolzano, che collega l'intera rete ciclabile dell'Alto Adige, si trova in loco . Christian vi accompagna in escursioni in bicicletta e camminate in montagna.

Vi è una grande varietà di edifici importanti, dai castelli medievali alle chiese fino all'architettura moderna.

## Musei e castelli

- “*Castello di Maultasch*”, Terlano - famoso principalmente per la leggenda di Margarete “Maultasch”; fu una delle donne più potenti del Medioevo in Tirolo, spesso descritta come figura controversa e circondata da leggende.
- “*Castello di Greifenstein*”, sopra Terlano, detto anche “Sauschloss”; una leggenda racconta che, durante un assedio, gli abitanti del castello per ingannare i nemici lanciarono giù dalle mura un maiale ingrassato. I nemici pensarono che gli assediati avessero ancora viveri in abbondanza e rinunciarono all’attacco.  
Da qui il curioso nome popolare “Castello del maiale” (Sauschloss).
- “*Castello di Hocheppan*”, sopra Appiano sulla Strada del Vino è uno dei castelli più importanti e famosi dell’Alto Adige; simbolo della potenza dei conti di Appiano, che si scontrarono con i conti di Tirolo.  
Distrutto e ricostruito più volte, mantenne un ruolo strategico nel controllo della Valle dell’Adige.
- “*Castello di Tirolo*” (Dorf Tirol) – sede ancestrale dei conti del Tirolo, da cui prende il nome l’intera provincia.
- “*Castello di Runkelstein*” (Bolzano) – famoso per i suoi affreschi ben conservati.
- “*Castello di Sigmundskron*” (vicino a Bolzano) – oggi Messner Mountain Museum “Firmian”.
- “*Castello di Trauttmansdorff*” (Merano) – famoso per i suoi giardini botanici.
- “*Museion*” arte contemporanea a Bolzano
- *Museo di Scienze Naturali*, Bolzano
- *Museo di Ötzi*, Bolzano



## Chiese e monasteri

- *Cattedrale di Bolzano* – Cattedrale gotica con fondamenta romaniche.
- *Chiesa parrocchiale di Innichen* (San Candido) – Collegiata romanica, uno degli edifici romanici più importanti delle Alpi.
- *Monastero di Neustift* (vicino a Bressanone) – monastero agostiniano, centro culturale ed educativo fin dal Medioevo.
- *Monastero di Marienberg* (Malles, Val Venosta) – monastero benedettino più alto d'Europa (1.340 m).
- *Laaser Marmorwerke* – non sacro, ma noto per il suo pregiato marmo bianco, utilizzato in tutto il mondo.

## Bellezze naturali nei dintorni di Terzano

- *Valle dell'Adige e vigneti*  
Dolci pendii con vigneti e frutteti.  
Particolarmente belli in primavera (fioritura dei meli) e in autunno (vendemmia).  
Numerosi Waalwege (antichi canali di irrigazione) invitano a fare piacevoli escursioni.
- *Tschöglberg*  
Catena montuosa a ovest di Terzano (tra la Valle dell'Adige e la Val Sarentino).  
Popolare per le escursioni, la mountain bike e le viste panoramiche sulla Valle dell'Adige.  
Località come Meltina, Verano e San Genesio sono note per i loro altipiani soleggiati e i prati di larici.
- *Ritten* (a est di Bolzano)



A P A R T M E N T S

Raggiungibile da Bolzano con la funivia del Ritten (circa 15 minuti da Terlano).

Piramidi di terra di Lengmoos: formazioni naturali uniche nel loro genere.

Ampi pascoli alpini e magnifica vista sulle Dolomiti.

- *Passo Mendola e Lago di Caldaro (sud)*

Passo Mendola: strada panoramica che collega la Valle dell'Adige con la Val di Non (Trentino).

Lago di Caldaro e lago di Montiggel: il lago balneabile più caldo delle Alpi, paradiso naturale per gli sport acquatici e il birdwatching.

- *Alpi Val Sarentino*

A nord di Terlano, ancora relativamente incontaminate.

Valli selvaggiamente romantiche, pascoli alpini e cime montuose (ad esempio il Sarner Scharte, famosa montagna panoramica sopra Bolzano).

- *Dolomiti (Patrimonio mondiale dell'UNESCO)*

Raggiungibili rapidamente da Terlano (30-60 minuti in auto).

Gruppo del Catinaccio-Latemar o Alpe di Siusi: famose montagne di sfondo per escursionisti e alpinisti.

### Località sciistiche

Molte località sciistiche sono raggiungibili in soli 30 minuti di auto, tra cui Merano 2000, Obereggen, Reinswald, Alpe di Siusi, Val Gardena, Passo Carezza e molte altre.

### Gastronomia regionale – dalle locande rustiche ai ristoranti di lusso





La gastronomia regionale del Sudtirolo è un vero e proprio ponte tra la cucina alpina tirolese e quella mediterranea italiana. L'offerta va dalle osterie rustiche e Buschenschänke fino ai ristoranti gourmet stellati.

Il tradizionale ristorante Patauner si trova a soli 10 minuti a piedi.

Nel comune limitrofo di Andriano troverete il ristorante Schwarzer Adler.

Un ristorante ad alto livello invece è il “Golf Club” che si trova ad Appiano.

A Bolzano trovate tanti ristoranti e pizzerie di ogni tipo.

#### In caso di maltempo

... saremo lieti di accompagnarvi in una visita al “Mondo delle Orchidee” a Gargazon, oppure potrete rilassarvi nelle piscine coperte “Therme Meran”, “Aquarena Brixen”, “Erlebnisbad Naturns” o nella piscina coperta di Bolzano.

#### I mercati

Il mercato del sabato in Piazza della Vittoria a Bolzano merita sicuramente una visita, mentre i mercati contadini si tengono il venerdì mattina in Piazza del Municipio, il martedì mattina in Piazza Mazzini e il lunedì mattina in Piazza del Municipio a Terzano.

*Siamo lieti di fornirVi consigli e raccomandazioni.*

#### Guestcard

Vi forniremo il Südtirol Guest Pass per raggiungere le Vostre destinazioni preferite. Questa carta vantaggi è inclusa nel prezzo della camera e consente di utilizzare senza limiti tutti i mezzi di trasporto pubblico.



<https://www.suedtirolmobil.info/it/ticket/vacanze-e-tempo-libero/altoadige-guest-pass>

La fermata dell'autobus per Bolzano o Merano dista circa 10 minuti e la stazione ferroviaria dista circa 15 minuti.

---

#### 4. Regolamento interno

- Vi preghiamo di non fumare all'interno dell'appartamento. Potete farlo sulla terrazza, godendovi al contempo la splendida vista.
- Rispettate l'orario di riposo dalle 22:00 alle 7:00.
- Raccolta differenziata: Vi preghiamo di separare vetro, carta, lattine e rifiuti residui. I contenitori per lo smaltimento dei rifiuti si trovano dietro il capannone delle macchine.
- Fuochi all'aperto e barbecue sono consentiti solo nelle aree designate.  
Regole di comportamento fondamentali in caso di incendio o altri pericoli:  
Mantenere la calma  
Chiamare il numero di emergenza 112  
Mettersi in salvo
- Il capannone dei macchinari è un'area di lavoro. Qui sussiste un elevato rischio di incidenti a causa della presenza di macchinari, veicoli e materiali immagazzinati. Per motivi di sicurezza, l'accesso al capannone dei macchinari è consentito solo se accompagnati dal proprietario del maso Christian.
- Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali danni a persone o cose durante l'utilizzo della piscina.



---

## 5. Numeri di telefono utili

- Polizia: 112
- Vigili del fuoco/Servizio di soccorso: 112
- Farmacia: +39 0471 257108
- Ospedale: +39 0471 908111

---

## 6. Paese e gente

L'Alto Adige (in italiano: Alto Adige) è una provincia autonoma nel nord Italia e ha un profilo molto particolare, caratterizzato da paesaggi alpini, una ricca cultura e una forte vita di paese.

### Posizione e geografia

Paese: Italia

Autonomia: Provincia autonoma all'interno della regione Trentino-Alto Adige

Capitale: Bolzano

Superficie: circa 7.400 km

Montagna più alta: Ortles (3.905 m)

Popolazione: circa 540.000

Le lingue ufficialmente riconosciute sono il tedesco, l'italiano e il ladino.



La popolazione è composta da una maggioranza di lingua tedesca (circa il 70%), una minoranza di lingua italiana (circa il 25%) e un piccolo gruppo di lingua ladina nelle valli dolomitiche.

L'ospitalità, il senso della tradizione e la forte coesione nei club e nella vita dei villaggi caratterizzano la società.

Tra le feste tipiche figurano il Törggelen, l'Almabtriebe (transumanza) e le Schützen- e Musikkapellenfeste (feste dei tiratori e delle bande musicali).

L'Alto Adige unisce quindi paesaggi alpini, una forte identità regionale e una vivace vita di paese, con un mix di culture tirolese, italiana e ladina.

Si vanta di molti personaggi famosi nel campo dell'alpinismo, della cultura, della politica e della scienza. Ecco una panoramica:

Ecco una panoramica:

### ▲ ▲ ▲ Alpinismo e avventura

Reinhold Messner (1944, Funes) – alpinista estremo di fama mondiale, primo al mondo a scalare tutte le 14 vette oltre gli ottomila metri, fondatore dei “Messner Mountain Museums”.

Hans Kammerlander (1956, Ahornach) – rinomato alpinista e compagno di scalate di Messner.

Tamara Lunger (1986, Bolzano) – alpinista di successo e sciatrice alpinista.

### Arte, letteratura e musica

Luis Trenker (1892–1990, Val Gardena) – regista, attore, scrittore e cineasta di montagna.



Giorgio Moroder (1940, Val Gardena) – produttore musicale di fama mondiale e “padre della musica disco”, vincitore di Oscar e Grammy Award.

Herbert Pixner (1975, Passiria) – musicista, compositore, noto per il “Herbert Pixner Project”.

Alex Schwazer (1984, Caldaro) – campione olimpico di marcia nel 2008 (20 km).

#### Politica e storia

Silvio Magnago (1914–2010, Bolzano) – “Padre dell’autonomia altoatesina”, governatore provinciale di lunga data.

Claudia de Medici (1604–1648) – Arciduchessa d’Austria-Tirolo, ha svolto un ruolo importante nella storia tirolese.

Luis Durnwalder (1941, Falzes) – governatore di lunga data dell’Alto Adige (1989–2014).

#### Scienza e società

Alois Kuperion (1850–1918) – botanico, ricercatore sulle piante alpine.

Leo Santifaller (1890–1974) – importante storico e archivista.

Carl Dapoz (1801–1868) – teologo, traduttore della Bibbia in ladino.

---

## 7. Varie

### ABC delle erbe

A – Arnica → cura delle ferite, per contusioni (uso esterno).



## A P A R T M E N T S

- B – Basilico → cucina, aiuta la digestione.
- C – Cisto → rafforza il sistema immunitario.
- D – Aneto → per flatulenza, per sottaceti.
- E – Echinacea → sistema immunitario, raffreddori.
- F – Finocchio → tratto gastrointestinale, per la tosse.
- G – Margherita → commestibile, per insalate, tè medicinale.
- H – Sambuco → diaforetico per la febbre, fiori e bacche.
- I – Zenzero (non è una classica erba da giardino, ma viene utilizzata) → per nausea, raffreddori.
- J – Iperico → calmante, migliora l'umore.
- K – Camomilla → gastrointestinale, antinfiammatoria.
- L – Lavanda → calmante, ottima per i nervi e il sonno.
- M – Menta → rinfrescante, per il mal di testa, la digestione.
- N – Radice di chiodi di garofano → antinfiammatoria, per il mal di denti.
- O – Origano → cucina, antibatterico.
- P – Prezzemolo → ricco di vitamine, diuretico.
- Q – Timo selvatico → rimedio per la tosse, piccante.
- R – Rosmarino → stimola la circolazione, aiuta la concentrazione.
- S – Salvia → per il mal di gola, disinfettante.
- T – Timo → per la tosse, forte antisettico.
- U – Ortica → stimola il metabolismo, ricca di ferro.
- V – Cerastio → erba selvatica, commestibile, ricca di vitamine.
- W – Ginepro → aiuta la digestione, bacche utilizzate in cucina.
- Z – Melissa → calmante, per nervosismo e disturbi del sonno.

## Piatto tipico altoatesino

### 🌿 Porridge di grano

Ingredienti: chicchi di grano (o grano macinato grossolanamente), latte o acqua, un po' di sale, talvolta zucchero.

Preparazione:

Lasciare il frumento in ammollo (di solito per una notte intera). Cuocere lentamente in acqua o latte fino a ottenere un porridge morbido.

Servire dolce con Holermulla o salato con burro fuso, a seconda dei gusti.

Per capire di cosa si tratta, ecco una foto.



## 8. Feedback

🌟 Speriamo che il vostro soggiorno sia stato piacevole.

Non esitate a lasciarci una recensione.

---



## Farm folder

Welcome to our apple farm “Luna”



Dear guests,

We warmly welcome you to our apple farm.

Our guests are very important to us, which is why we have turned our farm into a holiday-home, paying special attention to creating a feel-good atmosphere.

We would like to invite you to visit the apple farm. Experience up close how our apples grow and learn exciting facts about cultivation, tree care and harvesting. Of course, a small tasting of fresh apples is also a must.

In our farm shop, you can purchase products such as apple juice, dried apple rings, apple vinegar and fresh apples.

In this farm folder, you will find all the important information about your holiday flat, the farm and the surrounding area.





## **Table of contents**

- 1. Information about us and the holiday flat**
- 2. Practical information**
- 3. Leisure & surroundings**
- 4. House rules**
- 5. Useful telephone numbers**
- 6. Country, people and village**
- 7. Various**
- 8. Feedback**



A P A R T M E N T S

### 1. Information about us and the holiday flat

We are the Raffeiner family: farmer Christian, his wife Sonja and their children Patrik and Raphael. The family also includes four cats (Coco, Tigi, Rudolf and Luna) and our Bernese Mountain Dog Leo. After attending the five-year agricultural college in Auer, Christian worked on the farm with his father for several years. Since 2015, he has been solely responsible for everything.

The farm building is located approximately 5 km as the crow flies from the provincial capital of Bolzano and approximately 5 km from Terlan. The farm building and holiday apartments are surrounded by orchards. Christian cultivates a total of 8 hectares of apple orchards (4 hectares owned, 4 hectares leased).

The farm manager is happy to provide further information or arrange a tour.

The three holiday apartments were completed in spring 2025 and the family is delighted to be able to offer many guests a pleasant and relaxing holiday.

Energy: Climate House AGold – we heat and cool with a heat pump and photovoltaic system.



If you have any questions or requests,

we are here for you

 +39 333 7861824

 [info@luna-apartments.it](mailto:info@luna-apartments.it)



## A P A R T M E N T S

- Arrival & departure: The flat is available from 3 p.m. on the day of arrival. On the day of departure, we ask you to check out by 10 a.m.
  - Before departure, we ask you to dispose of the rubbish, wash the dishes or run the dishwasher and close the windows.
  - Facilities: Bed linen, towels, tea towels, WiFi, TV and a fully equipped kitchen are at your disposal. Please contact us for the operating instructions for the kitchen appliances.
  - Towels will be changed as needed. For longer stays, we are also happy to change the bed linen. Simply let us know.
  - Payment is due on the day of arrival or the following day.
- 

## 2. Practical information

- Shopping facilities: There is a small supermarket and bakery right on site. We offer homemade apple juice, dried apple rings and apple cider vinegar for a fee.  
We are also happy to offer you homemade honey from Christian's brother, who is a beekeeper. And in the vicinity of our farm, you will find several farms selling vegetables and fruit.
- Parking spaces & bicycle parking: Parking spaces are available directly at the building. Bicycles/ski equipment can be stored in the lockable bicycle room; there is also a charging facility for e-bikes and e-cars for a fee.  
We are happy to assist you with bicycle hire. Minor repairs can be easily carried out using the toolbox provided.
- Washing machine/dryer use: A washing machine and dryer are available for a fee.
- Enjoy oven-fresh bread every morning without having to drive anywhere. Simply order from us the evening before.



## A P A R T M E N T S

- Please ask us for table tennis bats.
  - The holiday flat has been furnished with great attention to detail. Anyone responsible for damage must pay for it.
  - If you feel like reading, you are welcome to our small library where you can relax in the comfortable armchairs.
  - Raphael enjoys playing all the board games he owns with your children.
  - If you arrive by train, bus or plane, we will be happy to pick you up from your destination free of charge. Please let us know in advance when you make your booking.
  - Internet access password: welcome!
- 

### 3. Leisure & surroundings

South Tyrol offers many opportunities for excursions and activities.

The Merano-Bolzano cycle path, which connects to the entire South Tyrol cycle network, is located on site. Christian enjoys going on cycling tours and hikes with you.

There are a multitude of important buildings – from medieval castles and churches to modern architecture.

#### Museums and castles

- “Maultasch Castle”, wine trail in Terlan - famous mainly for the legend of Margarete ‘Maultasch’
- “Greifenstein Castle”, above Terlan, also known as ‘Sauschloss’ (pig castle); legend has it that during a siege, the inhabitants of the castle threw a fattened pig over the walls to deceive their enemies.  
The enemies thought that those under siege still had plenty of food and gave up the attack.



## A P A R T M E N T S

- “Hocheppan Castle”, above Appiano on the Wine Route, is one of the most important and famous castles in South Tyrol; a symbol of the power of the Counts of Appiano, who clashed with the Counts of Tyrol. Destroyed and rebuilt several times, it retained a strategic role in controlling the Adige Valley.
- “Tyrol Castle” (Dorf Tirol) – ancestral seat of the Counts of Tyrol, namesake for the entire province.
- “Runkelstein Castle” (Bolzano) – famous for its well-preserved frescoes.
- “Sigmundskron Castle” (near Bolzano) – today the Messner Mountain Museum ‘Firmian’.
- “Trauttmansdorff Castle” (Merano) – famous for its botanical gardens.
- Museum ‘Museion’ - contemporary art in Bolzano
- Natural History Museum, Bolzano
- Ötzi Museum, Bolzano

## Churches & monasteries

- *Bolzano Cathedral* – Gothic cathedral with Romanesque foundations.
- *Parish Church of Innichen* (San Candido) – Romanesque collegiate church, one of the most important Romanesque buildings in the Alps.
- *Neustift Monastery* (near Brixen) – Augustinian monastery, cultural and educational centre since the Middle Ages.
- *Marienberg Monastery* (Mals, Vinschgau) – highest Benedictine monastery in Europe (1,340 m).
- *Laaser Marmorwerke* – not sacred, but known for its fine white marble, which is used worldwide.

## Natural beauty around Terlan



## A P A R T M E N T S

- *Etschtal Valley & vineyards*

Gentle slopes with vineyards and orchards.

Particularly beautiful in spring (apple blossom) and autumn (grape harvest).

Numerous Waalwege (old irrigation channels) invite you to take leisurely hikes.

- *Tschöggberg*

Mountain range west of Terlan (between the Etschtal and Sarntal valleys). Popular for hiking, mountain biking and panoramic views over the Etschtal valley.

Places such as Mölten, Vöran and Jenesien are known for their sunny high plateaus and larch meadows.

- *Ritten* (east of Bolzano)

Accessible from Bolzano via the Ritten cable car (approx. 15 minutes from Terlan).

Lengmoos earth pyramids – unique natural formations.

Wide alpine pastures and magnificent views of the Dolomites.

- *Mendel Pass & Lake Kaltern* (south)

Mendel Pass: panoramic route connecting the Adige Valley with the Non Valley (Trentino).

Lake Caldaro and lake Montiggl: warmest swimming lake in the Alps, natural paradise for water sports and bird watching.

- *Sarntal Alps*

North of Terlan, still relatively untouched.

Wildly romantic valleys, alpine pastures and mountain peaks (e.g. Sarner Scharte, popular viewing mountain above Bolzano).

- *Dolomites (UNESCO World Heritage Site)*

Can be reached quickly from Terlan (30–60 min drive).



A P A R T M E N T S

Rosengarten-Latemar Group or Seiser Alm – famous mountain backdrops for hikers and climbers.

### Ski resorts

Many ski resorts are just a 30-minute drive away, including Merano 2000, Obereggen, Reinswald, Alpe di Siusi, Val Gardena, Passo Carezza and many more.

### Regional gastronomy – from rustic inns to upscale restaurants

The regional cuisine of South Tyrol is a true bridge between Tyrolean Alpine cuisine and Italian Mediterranean cuisine. The offerings range from rustic taverns and Buschenschänke to Michelin-starred gourmet restaurants.

The traditional Patauner restaurant is just a 10-minute walk away.

In our neighbourhood in Andriano, you will find the Schwarzer Adler restaurant.

The Golf Club Restaurant in Appiano is an upscale restaurant.

In Bolzano, you will find many restaurants and pizzerias of all kinds.

### In case of inclement weather

we will gladly accompany you on a tour of the 'Orchid World' in Gargazon, or you can relax in the indoor swimming pools 'Therme Meran', 'Aquarena Brixen', 'Erlebnisbad Naturns' or in the indoor swimming pool in Bolzano.



## The Markets

Saturday market on Siegesplatz in Bolzano is well worth a visit, and you can find farmers' markets on Friday mornings at Rauthausplatz, Tuesday mornings at Mazziniplatz and Monday mornings at Rathausplatz in Terlan.

*We are happy to give you personal tips and recommendations.*

## Guest card

We will provide you with the South Tyrol Guest Pass so that you can reach your desired destinations. This discount card is included in the room price and allows you unlimited use of all public transport.

<https://www.suedtirolmobil.info/en/tickets/holidays-and-recreation/suedtirol-guest-pass>

The bus stop for Bolzano or Merano is about 10 minutes away from the holiday apartments. It takes about 15 minutes to reach the train station.

---

## 4. House rules

- The holiday flats are non-smoking flats. We therefore ask you to refrain from smoking. Please use the terrace for this and enjoy the wonderful view at the same time.
- Please observe the quiet hours from 10 p.m. to 7 a.m.





## A P A R T M E N T S

- Waste separation: Please separate glass, paper, cans and residual waste. Waste disposal facilities can be found behind the machine hall.
- Open fires and barbecues are only permitted in the designated areas.

Basic rules of conduct in case of fire or other danger:

Remain calm

Dial 112 (fire brigade/emergency services)

Get to safety

- The machine hall is a work area. There is an increased risk of accidents due to machinery, vehicles and stored materials. For safety reasons, entry to the machine hall is only permitted when accompanied by the farm owner, Christian.
- We accept no responsibility for any damage to persons or property when using the pool.

---

### 5. Useful telephone numbers

- Police: 112
  - Fire brigade/ambulance service: 112
  - Pharmacy: +39 0471 257108
  - Hospital: +39 0471 908111
-



## 6. Country, people and village

South Tyrol (Italian: Alto Adige) is an autonomous province in northern Italy and has a very special profile – characterized by Alpine landscapes, a rich culture and a strong village life.

### Location & geography

Country: Italy

Autonomy: Autonomous province within the Trentino-South Tyrol region

Capital: Bolzano

Area: approx. 7,400 km

Highest mountain: Ortler (3,905 m)

Population: approx. 540,000

The officially recognized languages are German, Italian and Ladin.

The population is a mixture of a German-speaking majority (around 70%), an Italian-speaking minority (around 25%) and a small Ladin-speaking group in the Dolomite valleys.

Hospitality, a sense of tradition and strong cohesion in clubs and village life characterize the society.

Typical celebrations include Törggelen, Almagabriebe (cattle drives) and Schützen- and Musikkapellenfeste (marksmen and marching band festivals).

South Tyrol combines alpine landscapes, a strong regional identity and lively village life with a mix of Tyrolean, Italian and Ladin cultures.

South Tyrol has produced many famous personalities – from mountaineering, culture, politics and science. Here is an overview:



### ▲▲▲ Mountaineering & adventure

Reinhold Messner (1944, Villnöss) – world-famous extreme mountaineer, first person to climb all 14 eight-thousanders, founder of the ‘Messner Mountain Museums’.

Hans Kammerlander (1956, Ahornach) – renowned alpinist and Messner's climbing partner.

Tamara Lunger (1986, Bolzano) – successful high-altitude mountaineer and ski mountaineer.

### Art, literature & music

Luis Trenker (1892–1990, Val Gardena) – mountain filmmaker, director, actor, writer.

Giorgio Moroder (1940, Val Gardena) – world-renowned music producer and ‘father of disco music’, Oscar and Grammy Award winner.

Herbert Pixner (1975, Passeier) – musician, composer, known for the ‘Herbert Pixner Project’.

Alex Schwazer (1984, Kaltern) – Olympic champion in race walking in 2008 (20 km).

### Politics & History

Silvius Magnago (1914–2010, Bolzano) – ‘Father of South Tyrolean autonomy’, long-standing provincial governor.

Claudia de Medici (1604–1648) – Archduchess of Austria-Tyrol, played an important role in Tyrolean history.



Luis Durnwalder (1941, Falzes) – long-standing governor of South Tyrol (1989–2014).

### Science & Society

Alois Kuperion (1850–1918) – botanist, researched Alpine plants.

Leo Santifaller (1890–1974) – important historian and archivist.

Carl Dapoz (1801–1868) – theologian, translator of the Bible into Ladin.

---

## 7. Various

### Herbal ABC

A – Arnica → wound healing, for bruises (external use).

B – Basil → cooking, aids digestion.

C – Cistus → strengthens the immune system.

D – Dill → for flatulence, for pickling.

E – Echinacea → immune system, colds.

F – Fennel → gastrointestinal tract, for coughs.

G – Daisy → edible, for salads, medicinal tea.

H – Elderberry → diaphoretic for fever, flowers & berries.

I – Ginger (not a classic garden herb, but used) → for nausea, colds.

J – St. John's wort → calming, mood-lifting.

K – Chamomile → gastrointestinal, anti-inflammatory.

L – Lavender → calming, good for nerves & sleep.



## A P A R T M E N T S

- M – Mint → refreshing, for headaches, digestion.
- N – Clove root → anti-inflammatory, for toothache.
- O – Oregano → cooking, antibacterial.
- P – Parsley → rich in vitamins, diuretic.
- Q – Wild thyme → cough remedy, spicy.
- R – Rosemary → stimulates circulation, aids concentration.
- S – Sage → for sore throats, disinfectant.
- T – Thyme → for coughs, strong antiseptic.
- U – Urtica (nettle) → stimulates metabolism, rich in iron.
- V – Chickweed → wild herb, edible, rich in vitamins.
- W – Juniper → aids digestion, berries used in cooking.
- Z – Lemon balm → calming, for nervousness and sleep disorders.

### Typical South Tyrolean dish

#### Wheat porridge

Ingredients: Wheat grains (or coarsely ground wheat), milk or water, a little salt, sometimes sugar.

Preparation:

Leave the wheat to soak (usually overnight for grains). Cook slowly in water or milk until a soft porridge forms.

Serve sweet with Holermulla or savoury with melted butter, depending on your taste.

To understand what this is about, here is a picture.



---

## 8. Feedback

🌟 We hope you had a pleasant stay.

Please feel free to leave us a review.

---