

Jenesien San Genesis



01.04. - 17.04.11



Kulinarische Genusswelt rund um Kräuter
Un mondo di piaceri gastronomici



Jenesien

Genießen in Jenesien auf 1000 m Meereshöhe nur 9 km von Bozen entfernt. Abschalten vom Alltag. Genusswandern am Salten. Würzige, klare Bergluft einatmen, eine herrliche Natur mit einer fantastischen Bergwelt bestaunen.

Kein Genuss ist vorübergehend, denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend. (Goethe)



Godere la primavera a San Genesio a 1000 m d'altezza e a soli 9 km da Bolzano. Vuol dire staccare dalla quotidianità con le splendide passeggiate sull'altipiano del Salto. Respirare l'aria frizzante di montagna in una natura incontaminata circondata dallo scenario mozzafiato delle Dolomiti.

Nessun piacere é passeggero perché la sensazione che esso risveglia, rimane per sempre. (Goethe)

San Genesio

Delizie culinarie a San Genesio

sul lato soleggiato delle Alpi

Un mondo di piaceri gastronomici

Staccare la spina, godersi il dolce-far-niente. Vivere l'ospitalità e fare l'esperienza di venir viziati e coccolati in tutti i sensi. Le settimane culinarie sono davvero speciali: assaporare la natura, il relax e l'ottima enogastronomia.

Lasciarsi deliziare dalla nostra cucina tipica e gustare un buon bicchiere di Lagrein o di Gewürztraminer.

Salbei

Salbei besitzt eine sehr starke Würzkraft und darf deshalb nur sparsam verwendet werden. Voll entfaltet sich das Aroma, wenn das frische oder getrocknete Kraut bei Fleischgerichten wie Lamm, Hammel, Kalb, Wild, Schwein, Kaninchen, Hackfleisch und Geflügel mitgebraten wird.



Salvia

Sono moltissime le ricette in cui si fa uso della salvia. La si usa sia nelle marinate che per aromatizzare l'interno degli animali interi, sia volatili che pesci. E' indispensabile con tutta la carne di maiale in genere.

Gasthof • Albergo Jenesien

Tischreservierungen:
Prenotazioni:

Tel. 0471 354 138

Wir verwöhnen Euch mit
tollen Gerichten aus Kräutern
und feinsten Ölen

Delizieremo il Vostro palato
con gustosi piatti alle erbe
e agli oli raffinati

Dienstag Ruhetag
Martedì giorno
di riposo

Gasthof • Albergo Jenesien

Fam. Gamper • Dorfstraße 33
I - 39050 Jenesien/San Genesio, Südtirol/Alto Adige
Tel. +39 0471 354 138 • Fax +39 0471 354 559
info@gasthof-jenesien.it • www.gasthof-jenesien.it



Dom von Schokolade mit Thymian-Joghurt-Sorbet

Zutaten Thymian-Joghurt-Sorbet:

- 130 gr Zucker • 30 gr Dextrose • 30 gr Milchpulver
- 100 gr Milch • 500 gr Joghurt • 13 gr Zitronensaft
- 100 gr Holundersirup • 80 gr Sahne • 35 gr Thymian

Zubereitung:

Milch, Zucker, Dextrose, Milchpulver und Thymian unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Absieben und erkalten lassen. Die restlichen Zutaten zusammen mischen und in der Eismaschine gefrieren lassen.

Zutaten Dom von Schokolade:

- Glasur:** • 140 gr Wasser • 180 gr Zucker • 30 gr Milchpulver • 40 gr Kakao • 120 gr Sahne • 2 Blatt Gelatine
- Füllung:** • 50 gr Sahne • 50 gr Milch • 10 gr Zucker • 40 gr Eigelb • 200 gr Milchkuvertüre • 150 gr geschlagene Sahne

Zubereitung:

Glasur: Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Restliche Zutaten unter ständigem Rühren aufkochen. Gelatine hinzufügen und 24 Stunden erkalten lassen.
Füllung: Sahne, Milch, Zucker und Eigelb zur Rose abziehen. Milchkuvertüre einrühren. Am Ende die geschlagene Sahne unterheben. In Halbkugeln abfüllen und eingefrieren. Die Glasur auf Raumtemperatur bringen. Die Kuppel im gefrorenen Zustand auf ein Glasiergitter geben und mit der Glasur glasieren. Auftauen lassen und servieren. Zu diesem Gericht passen gut Himbeeren und Aceto Balsamico.



Duomo di cioccolato Sorbetto al timo e yogurt

Sorbetto al timo e yogurt, **ingredienti:** • 130 g di zucchero • 30 g di destrosio • 30 g di latte in polvere • 100 g di latte • 500 g di yogurt • 13 g di succo di limone • 100 g di sciroppo al sambuco • 80 g panna • 35 g di timo

Preparazione: Mescolare latte, zucchero, destrosio, latte in polvere e timo a farli cuocere a fuoco lento. A cottura terminata, versarli nella gelatiera.

Ingredienti duomo di cioccolato:

- Glassa:** • 140 g d'acqua • 180 g di zucchero • 30 g di latte in polvere • 40 g di cacao • 120 g di panna • 2 foglie di gelatina
- Mousse:** • 50 g di panna • 50 g di latte • 10 g di zucchero • 40 g di tuorlo • 200 g di cioccolato al latte • 150 g di panna montata

Preparazione:

Glassa: Immergere la gelatina in acqua fredda e far bollire gli altri ingredienti cui, in seguito, dovrà essere aggiunta la gelatina. Lasciare raffreddare e riposare per 24 ore.
Mousse: Mescolare panna, latte, zucchero e tuorlo e portarli alla temperatura di 84 gradi. Aggiungere il cioccolato al latte, lasciare raffreddare e incorporare, quindi, la panna montata. Versare la mousse in una forma e metterla in freezer. Riscaldare leggermente la glassa, togliere la mousse dal congelatore e decorarla con la glassa. Servire con lamponi e aceto balsamico.

Bärlauch

Bärlauch ist das erste Frühlingsgrün und entsprechend begehrt bei Kennern. Mit Bärlauch kann man weiterhin Kräuterbutter, Soßen, Pfannkuchen, Aufläufe und Gemüsegerichte würzen. Ganz besonders empfehlenswert ist Pesto für Pasta oder Marinade für Fleisch aus Bärlauch und Olivenöl.



Aglio orsino

In cucina, i bulbi dell'aglio orsino, sono tradizionalmente utilizzati al posto dell'aglio comune, mentre le sue foglie insaporiscono insalate o piatti a base di patate. Le foglie si prestano molto bene anche per preparare un tipo di salsa che assomiglia molto al pesto.

Landgasthof • Antica locanda
Zum Hirschen • Al Cervo

Tischreservierungen:
Prenotazioni:

Tel. 0471 354 195

Leckeres vom Fohlen &
andere Fleischspezialitäten -
akkurat Hausgemachtes

Specialità di puledro e
altri piatti di carne di
produzione propria



Mittwoch Ruhetag
Mercoledì giorno
di riposo



Landgasthof • Antica locanda
Zum Hirschen • Al Cervo

Fam. Oberkofler • Schranz 9c
I - 39050 Jenesien/San Genesio, Südtirol/Alto Adige
Tel. +39 0471 354 195 • Fax. +39 0471 354 058
info@hirschenwirt.it • www.hirschenwirt.it

Würziges Bratl vom heimischen Rind mit Gartenkräutern gebraten und Frühlingsgemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 800 gr Schulterstück, ohne Knochen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle • 20 ml Öl
- 80 gr Zwiebeln, in Würfel geschnitten
- 1 EL Tomatenmark • 12 kleine Kartoffeln
- 200 ml Rotwein (Lagrein Dunkel)
- 800 ml Fleischbrühe
- 500 gr buntes Frühlingsgemüse (wilder Spargel, Frühlingszwiebel)
- Frische Gartenkräuter (Kerbel, Basilikum, Rosmarin, Thymian)

Zubereitung:

Schulterstück mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne erhitzen, Öl begeben, Fleisch allseitig anbraten. Zwiebelwürfel braun anbraten, Tomatenmark begeben und gut abrösten. Mit dem Lagrein Dunkel ablöschen und mit der braunen Grundbrühe aufgießen. Aufkochen lassen und zugedeckt mit den Kräutern ca. 2 h garen. Die Sauce abschmecken und durch ein Haarsieb passieren. Die Kartoffeln schälen, zuschneiden und kurz im Salzwasser aufkochen. Abschütten, mit Salz würzen und im Rohr unter Zugabe von etwas Öl 20 Min. braten. Das Gemüse schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abschütten, bei Bedarf mit etwas Butter erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse, den Kartoffeln und der Sauce anrichten.

Arrosto speziato di manzo locale con erbe dell'orto e primizie di stagione

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di spalla disossata
- Sale, pepe macinato fresco • 20 ml d'olio
- 80 g di cipolla tritata
- 1 cucchiaino di pomodoro concentrato
- 12 patate piccole
- 200 ml di vino rosso (Lagrein Dunkel)
- 800 ml di brodo di carne
- 500 g di primizie colorate (asparagi selvatici, cipolle primaverili)
- Erbe fresche dell'orto (cerfoglio, basilico, rosmarino, timo)

Preparazione:

Insaporire la spalla con sale e pepe. Riscaldare una padella, aggiungere l'olio e rosolare la carne su tutti i lati. Imbiondire la cipolla, aggiungere il pomodoro concentrato e proseguire la cottura. Bagnare il tutto con il Lagrein Dunkel e, quindi, con il brodo di carne. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento con le erbe per circa 2 ore. Insaporire la salsa e passarla al setaccio. Pelare le patate, tagliarle e lessarle in acqua salata. Scolare, insaporire con sale, aggiungere un po' d'olio e cuocere al forno per 20 minuti. Tagliare la verdura, cuocerla al dente in acqua salata e scolarla. A piacere, saltarla con un po' di burro e aggiustare di sale e pepe. Tagliare la carne a fettine e servire con verdure, patate e salsa.

Dill

Dill wird frisch zu Dillsuppen, Tomaten, Rohkost, Gurken, Kochfisch, Aal, Schlei, Fischsuppen, Hackfleisch, Hammelfleisch, Schmorgerichten, Quarkspeisen, Eiern, Kräuterbutter und auf Brot verwendet. Die blühende Dolde und den reifen Samen verwendet man zum Einlegen von Gurken.



Aneto

Stimola l'appetito, favorisce la digestione e ha un effetto antif fermentativo. Somigliante al finocchio, è adatto alle marinate, alle salse per il pesce e, polverizzato, alle insalate.



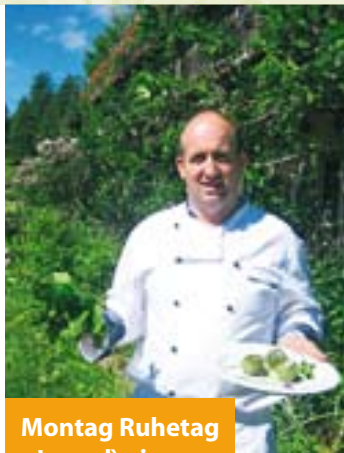
Berggasthof • Trattoria
Lanzenschuster

Tischreservierungen:
Prenotazioni:

Tel. 0471 340 012

Wildkräutergerichte und
Schmackhaftes vom Ochsen

Piatti a base di erbe
selvatiche e bue



Montag Ruhetag
Lunedì giorno
di riposo



Berggasthof • Trattoria
Lanzenschuster

Fam. Pircher • Flaas 48

I - 39050 Jenesian/San Genesio, Südtirol/Alto Adige

Tel. +39 0471 340 012

lanzenschuster@rolmail.net • www.lanzenschuster.com

Spargel-Brennesselknödel mit Fenchelsalat und Schinken

Zutaten Knödel:

- 500 gr in Würfel geschnittenes Brot (¼ Schwarzbrot und ¾ Weißbrot) • 200 gr Brennnesseln
- 200 gr gekochte klein geschnittene Spargeln
- 1 Zwiebel • ¼ Liter Milch • 3 Eier • 50 gr Mehl
- Knoblauchzehe • Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Fenchelsalat:

- Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden
- Geröstete Schinkenstreifen

Zubereitung:

- Zwiebelwürfel anrösten
- Fein gehackte, blanchierte Brennnesseln und Spargel hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und gepresstem Knoblauch würzen
- Brotwürfel, Brennnesseln, Spargel, Milch, Eier und Mehl gut vermengen
- Kleine Knödel formen und in Salzwasser 15 Minuten leicht kochen
- Mit in Butter geschwenkten Spargel- und Tomatenstücken servieren

Fenchelsalat und Schinkenstreifen mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer oder Joghurt- Kräuterdressing anrichten.

Canederli agli asparagi e ortica con insalata di finocchio e prosciutto

Canederli:

- 500 g di pane tagliato a cubetti (¼ di pane nero e ¾ di pane bianco) • 200 g di ortica
- 200 g asparagi tagliati a cubetti
- 1 cipolla • ¼ di l di latte • 3 uova
- 50 g di farina • aglio • sale, pepe, noce moscata

Insalata di finocchio e prosciutto:

- Finocchio tagliato fino
- Prosciutto arrostito

Preparazione:

- Rosolare la cipolla tritata
- Aggiungere le ortiche tagliate fine e gli asparagi cotti, condire con sale, pepe, noce moscata e aglio.
- Mescolare pane, ortiche, asparagi, latte, uova e farina
- Formare dei piccoli canederli e cuocerli in acqua bollente per 15 minuti
- Preparare i canederli con cubetti d'asparagi e pomodori nel burro fuso

Preparare l'insalata di finocchio e prosciutto con aceto, oglio, sale e pepe o con dressing al joghurt.

Majoran

Majoran hat eine starke Würzkraft und darf deshalb nur sparsam verwendet werden. Er rundet zusammen mit anderen Gewürzen den Geschmack ab. Bekannt ist Majoran als Wurstgewürz, findet aber auch Verwendung bei Soßen, Kartoffeln, Fleisch- und Pilzgerichten sowie bei Geflügel, Hülsenfrüchten und Fischsalaten.



Maggiorana

Effetto stimolante sulla digestione, antispasmodico, antifermentativo, tonico-digestivo, favorisce il sonno e combatte i disturbi gastro-intestinali. Si abbina perfettamente con carni e pesci, formaggi freschi, pizze, fagioli lessati, melanzane, intingoli, ripieni e carni in umido.



Gasthof • Albergo
Tschöggbergerhof

Tischreservierungen:
Prenotazioni:

Tel. 0471 354 119

Erlesene Spargel- und
Frühlingsgerichte mit Knödeln
besonderer Art

Raffinati piatti primaverili e
agli asparagi accompagnati
da specialità di canederli



Dienstag Ruhetag
Martedì giorno
di riposo

Gasthof • Albergo
Tschöggbergerhof

Fam. Gamper · Freigasse 8

I - 39050 Jenesien/San Genesio, Südtirol/Alto Adige

Tel. +39 0471 354 119 · Fax +39 0471 354 076

hotel@tschoeggbergerhof.it · www.tschoeggbergerhof.it

Schwarzpolentaknödel

Zutaten für 4 Personen:

- 120 gr Bauchspeck, in kleine Würfel geschnitten
- 80 gr Lauch, in feine Würfel geschnitten
- 120 gr schnittfestes Weißbrot oder Vinschgerl
- 100 gr Buchweizenmehl grob
- 50 gr Butter oder Samenöl
- 1 Ei
- 100 ml Milch oder Wasser
- 1 EL Petersilie, fein geschnitten,
- 1 Knoblauchzehe und eine halbe Zwiebel
fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Das Brot in kleine Würfel schneiden.
Die Lauchwürfel, den Knoblauch, die Zwiebel und den Speck in der Butter bzw. im Öl dünsten und zum Brot geben.
Die Milch, das Ei sowie die Petersilie, das Buchweizenmehl und das Salz zum Brot geben und alles gut vermengen. Die Knödelmasse 30 Min. zugedeckt kühl stellen, Knödel formen und im kochenden Salzwasser halb zugedeckt sieden.

Canederli di grano saraceno

Ingredienti per 4 persone:

- 120 g di pancetta tagliata a dadini
- 80 g di porro tagliato a dadini
- 120 g di pane raffermo o pane al segale
- 100 g di farina di grano saraceno grosso
- 50 g di burro o d'olio
- 1 uovo
- 100 ml di latte o d'acqua
- 1 cucchiaino di prezzemolo tagliato finemente
- 1 spicchio d'aglio e mezza cipolla tritati finemente
- sale e pepe

Preparazione:

Tagliare il pane a dadini.
Rosolare il porro, l'aglio, la cipolla e la pancetta nel burro (olio) ed unirli al pane.
Aggiungere il latte, l'uovo, il prezzemolo, la farina di grano saraceno, il sale, il pepe e mischiare bene.
Fare riposare la massa per 30 min. coperta in frigorifero, formare i canederli e cuocerli in acqua salata parzialmente scoperti.

Estragon

Estragon hat eine starke Würzkraft und sollte sparsam verwendet werden. Es dient zum Würzen von Soßen, Mayonnaisen, Rohkostsalaten, Möhren, Reis, Spargel, Graupeneintopf, Kräutersuppen, Hammel, Kalb, Geflügel, Wild und Sauerbraten sowie zur Herstellung von Kräuterbutter, Marinaden, Wild, Kräuternessig.



Dragoncello

Ottimo come digestivo, è usato per insaporire insalate, salse, minestre, piatti a base di pesce, carne, pollo e per aromatizzare l'aceto (150 g di foglie fresche a macero per 30 giorni in aceto di vino). Negli arrosti e sulle carni alla griglia è preferibile usarlo secco.



Gasthaus • Trattoria
Unterweg

Tischreservierungen:
Prenotazioni:

Tel. 0471 354 273

Alte Bauernkuchl

Tradizionale cucina contadina



Mittwoch Ruhetag
Mercoledì giorno
di riposo

Gasthaus • Trattoria
Unterweg

Fam. Furggler · Afinger Weg 9
I - 39050 Jenesian/San Genesio, Südtirol/Alto Adige
Tel. +39 0471 354 273
unterweg@virgilio.it

Erdäpflplattlen mit Kraut

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 4 Eigelb
- 400 gr Mehl
- 3 El Butter zerlassen
- Salz
- 1 kg Sauerkraut
- ½ Zwiebel

Zubereitung:

Die Kartoffeln weich kochen, schälen, passieren und auskühlen lassen – mit Mehl, Salz Eigelb und zerlassener Butter zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig kleine Rollen formen.

Von den Teigrollen Stücke abschneiden und dünne „Plattlen“ austreiben. Backfett in der Pfanne erhitzen und die Plattlen in der Pfanne schwimmend auf beiden Seiten goldbraun backen.

Das Sauerkraut mit etwas Wasser kochen; die Zwiebel in feine Würfel schneiden, in Butter hellbraun rösten, dann zum Kraut dazugeben und mit etwas Mehl binden.

Fritelle di patate con crauti

Ingredienti:

- 1 kg patate
- 4 tuorli di uova
- 400 g farina
- 3 cucchiaini di burro fuso
- sale
- 1 kg crauti
- ½ cipolla

Preparazione:

Lavare le patate e lessarle in acqua salata. Scolarle, sbuciarle e passarle al setaccio. Mettete il passato in una casseruola, unire uova, farina e burro fuso. Formare con la pasta una rotola, tagliare in pezzetti e appiattare. Scaldare l'olio in una padella, mettere le frittelle e friggerle.

Cuocere i crauti in acqua e aggiungere la cipolla tritata. Poi densare con farina.

Rosmarin

Rosmarin darf nur sehr sparsam verwendet werden, da er eine sehr starke Würzkraft besitzt. Verwendet wird Rosmarin bei Fleisch- und Wildgerichten, zur Wurstherstellung, zu Suppen, Soßen, Eintopf, Pilz- und Kartoffelgerichten sowie bei Tomatensuppen, Eierspeisen, Salaten, Käse und Quark.



Rosmarino

In cucina è un'erba molto utilizzata per aromatizzare vari piatti e pietanze: arrostiti, intingoli, piatti a base di patate, torte rustiche. Si usa nei patè di fegato, con l'agnello, il manzo, il coniglio, l'anatra e l'oca. Ottimo anche spolverizzato su pane e focacce.



Hofschank Steger

Tischreservierungen erwünscht:

Prenotazioni desiderate:

Tel. 0471 340 051

Hofeigene Produkte aus Stall und Garten, besonders Lamm und Schafgerichte, Brot aus dem Bauernofen.

Prodotti del nostro orto e del nostro bestiame, in particolare piatti d'agnello e pecora. Pane cotto nel forno contadino



**Montag & Dienstag Ruhetag
Lunedì e martedì giorno di riposo**

Hofschank Steger

Fam. Hofer · Flaas 42

1 - 39050 Jenesian/San Genesio, Südtirol/Alto Adige
Tel. & Fax. +39 0471 340 051 · Mobil +39 333 3562074

Lammkoteletts mit Rosmarin-Kräuterbutter

Zutaten für 2 Personen:

- 6 Lammkoteletts zu je 50g
- ca. 3 EL Öl zum Braten
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 gr Pinienkerne
- Salz
- 40 gr weiche Butter
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1 TL Rosmarin fein geschnitten
- 1/2 Knoblauchzehe fein gehackt

Zubereitung:

Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im heißen Öl beidseitig etwa 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie eingehüllt warm stellen.

Die Butter cremig rühren, die restlichen Zutaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Koteletts mit der Kräuterbutter anrichten und servieren. Dazu empfehlen wir Röstkartoffel mit Schnittlauch.

Costolette d'agnello con burro al rosmarino

Ingredienti per 2 persone:

- 6 costolette d'agnello ognuna del peso di 50g
- ca 3 cucchiaini di olio per rosolare
- pepe appena macinato
- 50 g di pinoli
- sale
- 40 g di burro ammorbidito
- 1/2 cucchiaino di senape
- 1/2 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di rosmarino tagliato finemente
- 1/2 spicchio d'aglio tritato finemente

Preparazione:

Condire le costolette con sale e pepe e rosolare per circa 2 minuti per lato nell'olio caldo. Togliere dalla padella e avvolgerle in un foglio d'alluminio. Mescolare energicamente il burro fino ad ottenere una crema ed aggiungere gli altri ingredienti sempre mescolando.

Condire con sale e pepe. Disporre le costolette sui piatti, guarnire col burro e servire con patate arrostiti.

Die Sagenwelt am Salten: Schüler von Jenesien haben einen sagenhaften Sagenweg angelegt, der mit der Belagerung von Greifenstein beginnt. Dort hat man das „letzte“ Schwein über die Burgmauer geworfen, um den Belagerern zu zeigen, dass noch genug Vorräte vorhanden sind. Diese Geschichte gibt es für viele Burgen, Greifenstein jedoch hat seinen zweiten Namen dadurch bekommen, nämlich „Sauschloss“.

Sagenwanderweg: Vom Parkplatz aus lassen Sie den Sportplatz und Reitplatz zu Ihrer Rechten, bis sie in den **Wanderweg 33** münden. Anschließend wandern Sie bis zum Gasthof Saltner Edelweiss und weiter über den Weg Nr. 1 bzw. E5 über den Salten. Der Sagenwanderweg beginnt auf der Saltner Höhe. Zu jeder Jahreszeit ein besonderes Erlebnis.

Ausgangspunkt: Parkplatz Salten, **Höchster Punkt:** Salten 1.500 m, **Aufstieg Höhenmeter:** 275 m, **Abstieg Höhenmeter:** 275 m, **Gehzeit gesamt:** 3 Stunden, **Schwierigkeit:** leicht

Martinsweg: Ein „Gott-Erlebnis-Naturerfahrungsweg“ - (nicht nur) für Kinder.

Wegbeschreibung: Dieser ca. 3 km lange Rundweg ist ein kindgerecht, einfach und naturnah gestalteter Besinnungsweg. Günstigster Ausgangspunkt für den Martinsweg ist das Gasthaus Plattner in Glaning. Weitere schöne Zugangswanderwege führen von mehreren Seiten zum Startpunkt.

Ausgangspunkt: Gasthaus Plattner, **Höchster Punkt:** Altenberg 1.223 m, **Aufstieg Höhenmeter:** 176 m, **Abstieg Höhenmeter:** 176 m, **Gehzeit gesamt:** 2 Stunden, **Schwierigkeit:** einfacher Wanderweg

Tipp: Die Krokusblüte auf den Strichwiesen in Flaas (Ende April – Anfang Mai). Ein einmaliges Naturschauspiel, das Sie nicht verpassen sollten.

Infos: www.jenesien.net



Il sentiero delle leggende: una favolosa esperienza escursionistica.

Percorso: il sentiero passa attraverso i campi sportivi, lasciandoli sulla destra, fino a raggiungere il **sentiero 33**. Arrivati all'albergo Saltner Edelweiss, proseguire sul sentiero n° 1/E5 per il Salto.

Punto di partenza: parcheggio Salto - **altitudine massima:** Salto, 1.500 m - **dislivello in salita:** 275 m - **dislivello in discesa:** 275 m - **durata:** 3 ore - **difficoltà:** facile

Il sentiero di San Martino: un sentiero che avvicina a Dio e al Creato, ideale per grandi e piccini.

Percorso: questo sentiero circolare di ca. 3 km è un tracciato meditativo, realizzato pensando ai bambini, alla natura e alla semplicità, che si snoda nel territorio comunale di San Genesio, nella frazione di Cologna, il cui patrono è il famoso San Martino. Questo percorso, infatti, s'ispira alla vita e agli insegnamenti di questo santo. Un buon punto di partenza per il sentiero di San Martino è la Trattoria Plattner di Cologna, anche se si può raggiungere da diversi punti.

Punto di partenza: Trattoria Plattner - **altitudine massima:** Monte Alto, 1.223 m - **dislivello in salita:** 176 m - **dislivello in discesa:** 176 m - **durata:** 2 ore - **difficoltà:** facile

Suggerimento: il miracolo della primavera! Lo spettacolo naturale della fioritura dei crochi sui prati "Strichwiesen" a Valas è un appuntamento assolutamente da non perdere!

Informazioni: www.jenesien.net



Mutspitze
Cima d. Muta
2295 m

Hirzer
Ivigna
2581 m

Verdimer Platten
Lasta di Verdins
2675 m

Hirzer
P.ta Cervina
2781 m

Wellhorn
Carro Bianco
2705 m

Penser Joch - P.so Penes

Samer Sch
Forcella Sires
2466 m

Steger

Lansenschuster

Unterweg

Tschöglbergerhof

Jenesien
San Genesio

Zum Hirschen

Gasthof Jenesien

SALTEN SALTD

MERAN - MERANO
225 m

DOFF TWOL
TROGL

VORAN
VERANO
1204 m

WINTEN
MELTAN
1140 m

STROCHEN
FRANCOIS

VELPAN
VULPANO
264 m

ENDROSCILL

DOBRO LANS

MARTINS REG

SAL. RINGELZ

Sand Post
923

ATINO
AUSINA
127 m

Sanntal
Parsch
127 m

Sanntal
Parsch
127 m



„Ich bin bei der Raiffeisenkasse Bozen.
Weil sie bei uns zur Familie gehört.“

SIBYLLE KOLER

Apothekerin, Selbständige Referentin, Mutter von Lotti.

Unsere Bank. La nostra banca.



**Bozen
Bolzano**