

IL GIORNALE DELLE ERBE

Hotel Zischghof · Obereggen · Dolomiti · Alto Adige

Edizione 08



ZISCHGHOF
KRÄUTER
HOTEL★★★★

L'HOTEL DELLE ERBE

Allo Zischghof ci prendiamo cura di voi in modo naturale

PAGINA 02

OFFERTE

Molti servizi benessere per la vostra vacanza

PAGINA 05

ESTATE NELLE DOLOMITI

Escursioni e mountain bike nel Patrimonio Naturale dell'UNESCO

PAGINA 09

Editoriale

Cari amici!

A volte la felicità aspetta proprio lì, ai nostri piedi. Qui allo Zischghof, la felicità la coltiviamo... sul davanzale della finestra, nell'orto delle erbe aromatiche e nei prati e campi attorno all'hotel. Le piante medicinali che crescono qui non solo sono gustose, ma ci aiutano anche a mantenerci in salute e in forma. Fedeli al motto "Prevenire è meglio che curare", quest'anno vi offriamo una serie workshop incentrati sul tema della salute, oltre a tante esperienze piacevoli e interessanti collegate alle erbe. Tra gli highlight c'è anche il nuovo libro delle erbe, realizzato espressamente per voi da Margit e Désirée. Venite a esplorare il nostro mondo e a scoprire questi preziosi doni della natura!

**Famiglia Pichler
e tutto il team dell'hotel delle erbe**

Fam. Pichler

In visita nel primo hotel delle erbe in Alto Adige

All'inizio si trattava della visione di un hotel nelle Dolomiti specializzato in erbe aromatiche. Oggi, a Obereggen vi aspetta un luogo ricco di energia, dove vi presentiamo ciò che ci sta particolarmente a cuore: il mondo delle erbe.



La natura alpina è un regalo: con la sua varietà arricchisce ogni giorno la nostra vita.

Gli highlight dello Zischghof

Al Kräuterhotel Zischghof, potrete sperimentare con tutti i vostri sensi i magnifici benefici della natura. L'azione armoniosa degli elementi costruttivi naturali, uniti all'ampia offerta di servizi benessere, vi farà scoprire un nuovo modo di fare vacanza tra le Alpi.

- 01 Posizione nel cuore delle Dolomiti, patrimonio naturale UNESCO**
- 02 La nostra terrazza panoramica**
- 03 Piaceri culinari a base di erbe e prodotti locali**
- 04 Ricette con le erbe e consigli utili dalla chef Elisabeth**
- 05 Un viaggio istruttivo nei cinque sensi nel nostro giardino delle erbe**
- 06 Workshop sulle erbe con visite nel giardino delle erbe, creme e oli a base di erbe da portare a casa, e molto altro**
- 07 Impiego di materiali naturali, come legno e pietre locali**
- 08 Eventi a tema, dalle escursioni alle conferenze sulle erbe, ecc.**
- 09 Piscina panoramica con vista sulle Dolomiti**
- 10 Area wellness con sauna, bagno alle erbe, spa privata, massaggi**

Gli appassionati delle erbe provenienti da tutto il mondo sono invitati qui, nel primo hotel delle erbe aromatiche in Alto Adige, con camere e suite moderne panoramiche, spa delle erbe e piscina con vista spettacolare, sale ristorante con straordinario affaccio sulle Dolomiti, l'arte dell'accoglienza e il servizio personalizzato dei padroni di casa. Immergetevi nel nostro mondo colorato e profumato e collezionate esperienze preziose sull'appassionante tema delle erbe durante una vacanza a stretto contatto con la natura.

Hotel delle erbe e maso contadino

Il nostro maso, lo Zischghof di un tempo con la pittoresca cappella risalente al 1895, è ancora gestito dalla nostra famiglia. Nel nostro giardino delle erbe e sui prati e pascoli tutt'intorno raccogliamo molte varietà di erbe che poi utilizziamo nella cucina e nella spa del nostro hotel delle erbe.

Le erbe – Il tesoro della natura

Le erbe sono un prezioso scrigno della natura. Speziate, aromatiche e profumate, esse sprigionano le loro proprietà benefiche e pure nelle creazioni culinarie oppure nelle essenze e negli oli. Come alimenti oppure come principi attivi di prodotti cosmetici, esse danno origine a nuove emozioni sensoriali e contribuiscono ad aumentare il nostro benessere. Accompagnateci in un piacevole viaggio nel mondo delle erbe per cogliere tutto il loro fascino qui allo Zischghof!

Escursioni alla scoperta delle erbe aromatiche

Margit, la padrona di casa, vive intensamente e ogni giorno la propria passione per le erbe aromatiche e vi porta volentieri con sé nelle escursioni sensoriali e delle erbe nel proprio giardino delle erbe e tra i prati che si estendono attorno all'hotel. Scoprirete tante curiosità sulle erbe autoctone e sulle loro virtù.

Wellness & Erbe

Nella spa delle erbe dello Zischghof vi abbandonate all'aspetto più piacevole delle erbe aromatiche: con un trattamento avvolgente eseguito con pregiati oli alle erbe, con un massaggio completo o parziale, nella variazione classica oppure orientale. La vita è talmente bella se profumata di erbe aromatiche!



Dal 2016 il nostro hotel sfoggia il sigillo di qualità KlimaHotel.

Questa certificazione dell'Agenzia CasaClima dell'Alto Adige ci è stata conferita per:

- l'efficienza energetica del nostro hotel grazie all'architettura eco-sostenibile
- l'utilizzo di materiali costruttivi naturali e del territorio
- l'approccio sostenibile verso le risorse locali
- la gestione trasparente e sostenibile dell'hotel
- l'offerta culinaria basata su specialità del territorio e ingredienti contadini di alta qualità
- e molto altro





La ricchezza di profumi e aromi ci sorprende ogni volta.

Sapori di ieri e di oggi

O, è la grazia potente che si trova in erbe, piante e pietre e le loro qualità vere. (William Shakespeare)

La gastronomia dell'Alto Adige si basa sulle ricette tradizionali della cucina contadina alpina: semplici delicatezze, la cui popolarità non è diminuita nel corso dei secoli, che spesso si trovano solo in questa regione, come i ravioli Schlutzkrapfen o il pane croccante Schüttelbrot. Anche altre specialità tipiche come la zuppa d'orzo, i canederli di speck, i canederli pressati e quelli al formaggio, gli gnocchetti bianchi o di spinaci (spätzle), il Gröstel e le sfoglie di patate fritte (Kartoffelblattlan) con i crauti, arricchiscono il gustoso menu altoatesino. I golosi hanno inoltre un'ampia scelta di dolci, dal tradizionale strudel di mele ai tortini di mele, passando per il Kaiserschmarrn (frittata dolce) e i canederli di ricotta.

Finezze regionali

Allo Zischghof siamo sempre un passo più avanti. Elisabeth Pichler, chef della nostra cucina, non si limita a creare prelibatezze attingendo dall'enorme ricchezza della cucina altoatesina, ma le raffina costantemente aggiungendo nuove sfumature aromatiche o dettagli particolari. È quindi evidente, che quando le è possibile, preferisce usare prodotti del territorio: carne, uova, verdura e frutta, pane e latticini provengono in gran parte dai dintorni. In questo modo, conosciamo sempre la provenienza degli ingredienti con cui creiamo i nostri piatti e garantiamo brevi distanze per il loro trasporto.

Ricetta

Tortellini di zucca ripieni al formaggio di malga e noci con pesto al basilico

Ingredienti per la pasta

100 g di zucca
300 g di farina
2 uova
Sale
4 cucchiaini di olio d'oliva

Ingredienti per ripieno e guarnizione

125 ml di latte
125 ml di panna
15 g di farina
25 g di burro
150 g di formaggio di malga
Noce moscata
Scorza di limone o arancia
Sale
Pepe
50 g di noci grattugiate
Pesto al basilico e parmigiano per guarnizione

Preparazione

Tagliare la zucca a pezzetti e cospargere con sale, pepe e olio di semi di zucca. Cuocere in forno per 35 minuti, quindi passare fino a ottenere una purea. Mescolare con farina, uova, sale, pepe e olio d'oliva e lasciare riposare per 30 minuti. Nel frattempo, preparare la besciamella portando a ebollizione burro, farina, panna e latte e condire con noce moscata, scorza di limone, sale e pepe. Stendere la pasta, tagliare i tortellini e farcirli con il formaggio di malga e le noci. Servire con pesto al basilico e parmigiano.

Buon appetito!

Colophon

Redazione: Kräuterhotel Zischghof & brandnamic.com

Testi: brandnamic.com

Grafica, concetto e project management: brandnamic.com

Stampa: saphir.bz.it

Foto: Jürgen Eheim, Günther Pichler, Fotolia (HP_Photo, marilyn barbone, Subbotina Anna, Stauke), Helmut Rier, IDM Alto Adige (Valentin Pardeller)





Erbe selezionate dai boschi e prati altoatesini – un'esperienza per tutti i sensi

“L'erbaccia è una pianta di cui non sono state ancora scoperte le virtù.”

Ralph Waldo Emerson

Il nostro programma tematico

All'hotel delle erbe Zischghof tutto ruota attorno alle piante medicinali e aromatiche. Un tema che esploriamo con un ricco e vario programma settimanale che comprende escursioni, workshop e tanti altri highlight dedicati al mondo delle erbe, il tutto con gli scenari mozzafiato del Latemar a fare da sfondo.

Signora Pichler, può spiegarci in breve la filosofia dell'hotel delle erbe?

In primo luogo per noi è importante risvegliare e rafforzare nell'ospite la consapevolezza e l'attenzione verso la natura e in particolare le erbe, un mondo da esplorare consapevolmente e con tutti i sensi.

Per fare questo ci affidiamo a erbe di montagna e di campo altoatesine, che i nostri ospiti possono vedere, annusare, toccare e gustare in tutti gli ambienti.

L'architettura del nostro hotel è concepita per abbattere le barriere tra gli interni e la natura unica che ci circonda, per farla in qualche modo percepire anche sotto il nostro tetto.

Dunque le erbe sono il leitmotiv dell'esperienza che offrite allo Zischghof. In che modo si presentano nei vari ambiti e ambienti?

Sì, da noi le erbe sono il tema che collega ogni aspetto del soggiorno. Subito all'entrata dell'hotel ci sono cinque colonne sulle quali si possono annusare diverse erbe. Rappresentano i cinque sensi attraverso i quali entriamo in contatto con la natura.

Naturalmente le erbe del nostro orto trovano un utilizzo diretto soprattutto in cucina, dove secondo stagione vanno ad arricchire le varie portate del menù, dal buffet d'insalate al dessert. Al bar gli ospiti possono anche ordinare un aperitivo o cocktail alle erbe.

Nella spa offriamo speciali trattamenti a base di erbe e le

usiamo anche nelle saune, dove possono sprigionare appieno i loro benefici aromi.

Il programma settimanale riflette la vostra passione per le erbe aromatiche. Tra le attività proposte c'è anche un'escursione tematica tra le montagne dell'Alto Adige. Cosa si impara durante questa esperienza?

L'escursione delle erbe è il fiore all'occhiello del nostro programma settimanale. Si parte dal nostro prato e si fa una piacevole passeggiata fino alla malga Epircher-Laner a 1.800 metri. Di quando in quando ci fermiamo lungo la via per raccogliere qualche erba e spiegarne le proprietà. Arrivati in baita, laviamo le erbe e le usiamo per produrre un formaggio fresco aromatizzato. Da gustare ci sono anche il pane alle noci fatto in casa... e una vista mozzafiato sul Latemar.

Organizzate anche workshop tematici e visite guidate nell'orto del vostro hotel. Cosa possono aspettarsi gli ospiti che vi partecipano?

Il nostro orto delle erbe è suddiviso in diverse aree tematiche. Ad esempio c'è l'area dedicata a tisane e infusi dove si trovano diverse varietà di menta, stevia e abrotano, la pianta al sapore di Coca-Cola.

Nell'orto c'è anche un angolo delle erbe selvatiche, accanto a cui crescono le erbe che usiamo in cucina. Nella parte anteriore abbiamo la strada dei profumi con erbe che ispirano

benessere già solo con il loro profumo. Nel corso della visita guidata presento le singole erbe spiegandone effetti e proprietà oltre a qualche retroscena "magico". Alla fine del tour assaggiamo una limonata alle erbe aromatiche fatta in casa e focaccine alle erbe selvatiche con varie creme spalmabili, anche quelle alle erbe.

Ogni settimana nell'orto si tiene anche un workshop di cosmesi naturale dove gli ospiti possono imparare com'è facile produrre da soli unguenti, creme e balsami per le labbra con ingredienti naturali. Il tema varia in base alla stagione e i partecipanti possono produrre vari rimedi da portare a casa. In inverno i workshop si concentrano soprattutto sul tema "erbe e salute" e sull'uso di oli essenziali, erbe essiccate, oli ed estratti alcolici e affumicatura.

Molte erbe, oltre ad essere aromatiche, hanno anche proprietà curative. Quali erbe medicinali consiglia in particolare?

Molti rimedi possono essere assunti come tisane o infusi. In inverno un infuso di piantaggine, timo e achillea è molto utile contro la tosse. Prepararlo è facile: basta raccogliere le erbe e farle seccare per qualche giorno su uno strato di carta da forno in un luogo asciutto e al riparo dalla luce. Poi le erbe essiccate si mettono in sacchetti di carta scura e si chiudono bene con una molletta.

Erbe medicinali – scheda informativa

Per molti secoli le erbe selvatiche sono state l'unica risorsa a disposizione per guarire ferite e malattie. Anche se con il passare del tempo sono state progressivamente sostituite dai rimedi della medicina moderna, alcune erbe come la camomilla, la salvia o la menta piperita sono ancora vendute in molte farmacie per i loro effetti curativi.

Arnica – “Panacea dei caduti”

L'arnica, nome scientifico Arnica montana, è la più nota tra le erbe medicinali di montagna. L'unguento a base di questa pianta è un rimedio collaudato per le ferite e ha effetti antinfiammatori, emostatici e stimolanti della circolazione. La tintura diluita con acqua aiuta in caso di crampi, bronchite e reumatismi. Gli impacchi sono consigliati per dare sollievo a lombaggine, dolori muscolari, dolori articolari e disturbi venosi. L'arnica è una pianta protetta, per cui non è consentita la raccolta, ma può essere facilmente coltivata nel proprio ambiente. In alternativa, in farmacia si trovano anche globuli e tinture a base di arnica.

Ortica – guarisce il corpo e la terra

L'ortica dioica è una pianta commensale che predilige terreni degradati, iperacidificati e iperfertilizzati. L'ortica aiuta a guarire sia il terreno su cui cresce sia il nostro organismo. Nel nostro caso promuove l'eliminazione di sostanze nocive come antibiotici, pesticidi e metalli pesanti che assorbiamo tramite gli alimenti e l'ambiente. In questo modo depura l'organismo dalle scorie nocive, facendo una sorta di "decluttering" che promuove la rigenerazione.



I nostri highlight dell'inverno 2018-2019

L'incanto dell'Avvento allo Zischghof



15/12/2018-22/12/2018

Atmosfera natalizia nel nuovo Zischghof – Una vacanza da sogno nella magia dell'inverno con panorami da cartolina.

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale a 5 portate di vostra scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Workshop con Désirée: creazione di regali alle erbe da portare a casa
- Gita di gruppo al romantico mercatino sul lago di Carezza (dom. 16 e sab. 22 dicembre)
- 1 massaggio rilassante alle erbe (30 min.)
- Preparazione dei biscotti con Elisabeth
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 652,00 euro a persona per 7 notti

Settimane bianche per assaporare il gusto dell'inverno



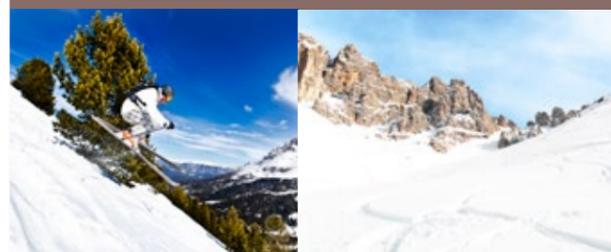
6/1/2019-19/1/2019

Sci, ciaspole, fondo... il modo più sfizioso per scoprire Obereggen e lo Zischghof.

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale a 5 portate di vostra scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Ciaspolata guidata tra gli straordinari scorci di Obereggen
- Night show della scuola di sci e snowboard di Obereggen
- Pacchetto alle erbe firmato Zischghof da portare a casa
- Workshop con Désirée: sani e in forma durante la stagione fredda
- Con un supplemento di 206,00 euro avete diritto allo skipass Obereggen/Fiemme per 6 giorni
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 686,00 euro a persona per 7 notti

Le settimane aromatiche al sole



16/3/2019-30/3/2019

Ora inizia il periodo più soleggiato della lunga stagione sciistica di Obereggen. Abbandonatevi al dolce tepore del sole in un paese invernale delle meraviglie.

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale a 5 portate di vostra scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Workshop sulle erbe con Désirée: sani e in forma in primavera
- Degustazione di vini pregiati altoatesini
- 1 massaggio alle erbe rilassante (30 min.)
- 3 uscite in sci notturno sulla pista "Oberholz" (incluso nello skipass invernale)
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 651,00 euro a persona per 7 notti

Estate 2018

Il risveglio delle erbe attorno allo Zischghof



30/5/2019-29/6/2019

Vivete lo spettacolo dell'estate di montagna che sboccia e godetevi con noi l'inizio della stagione più bella!

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale a 5 portate di vostra scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Cena di gala festosa della domenica
- Aperitivo di benvenuto in terrazza
- Escursione di primavera nel patrimonio mondiale UNESCO delle Dolomiti
- Escursione alla scoperta delle erbe e dei fiori
- Workshop sulle erbe per tutti gli interessati
- 10% di sconto su tutti i trattamenti a base di erbe aromatiche
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 582,00 euro a persona per 7 notti

Gli aromi di prima estate allo Zischghof



29/6/2019-3/8/2019

La natura è la nostra maestra. Vi accompagneremo alla scoperta delle erbe aromatiche per farvi conoscere le loro applicazioni.

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale a 5 portate di vostra scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Cena di gala festosa della domenica con aperitivo di benvenuto
- Escursione alla scoperta delle erbe con Désirée
- Corso di scienza delle erbe con Désirée
- Piccola farmacia e scienza delle erbe dello Zischghof da portare a casa
- Tour guidato in e-bike ai piedi del Catinaccio insieme a Gerd
- Escursione guidata nel patrimonio UNESCO
- 10% di sconto su tutti i trattamenti a base di erbe aromatiche
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 638,00 euro a persona per 7 notti

La settimana delle escursioni d'autunno allo Zischghof



21/9/2019-6/10/2019

I larici che incorniciano l'Hotel Zischghof brillano nelle loro allegre tonalità autunnali, dall'arancio al giallo oro. Questo spettacolo naturale sarà lo scenario suggestivo delle vostre escursioni.

- 7 notti con fragrante colazione di montagna e menu serale di 5 portate a scelta, aromatizzata con le erbe del giorno
- Cena di gala festosa della domenica
- Brindisi di benvenuto in terrazza
- Escursione alla scoperta delle erbe e dei fiori seguita da una visita del giardino delle erbe
- 1 massaggio di 30 minuti con olio alle erbe
- Escursione nelle Dolomiti, patrimonio naturale UNESCO
- Ferrata guidata sul Catinaccio in compagnia della guida alpina Hansjörg Welscher
- Tutti i servizi inclusi dello Zischghof, perché la vostra vacanza sia un'esperienza balsamica

► da 719,00 euro a persona per 7 notti

Gli "extra" alle erbe dello Zischghof

In aggiunta ai numerosi servizi benessere, allo Zischghof vi attendono i nostri "extra" alle erbe aromatiche.

- Tè alle erbe della casa offerto nella sauna, il pomeriggio
- Variegato programma settimanale alle erbe (escursioni, guide alla scoperta delle erbe...)
- Cuscino profumato alle erbe per un sonno rigenerante
- Piacevoli prodotti alle erbe aromatiche in bagno
- Ricette a base di erbe nel menu con consigli della chef Elisabeth
- Biosauna alle erbe e fieno
- Cucina fresca e leggera a base di erbe aromatiche dalla mattina alla sera



I nostri prezzi 2018/2019

Camere	Listino prezzi inverno 2018/2019							Listino prezzi estate 2019				
	15/12/18-22/12/18	22/12/18-5/1/19	5/1/19-19/1/19	19/1/19-2/2/19	2/2/19-16/3/19	16/3/19-30/3/19	30/3/19-21/4/19	30/5/19-29/6/19	29/6/19-3/8/19	3/8/19-24/8/19	24/8/19-21/9/19	21/9/19-13/10/19
Camera singola e doppia "Erbe di montagna"	88,00 €	123,00 €	95,00 €	100,00 €	111,00 €	95,00 €	100,00 €	81,00 €	88,00 €	98,00 €	91,00 €	87,00 €
Camera doppia "Camomilla"	100,00 €	133,00 €	105,00 €	110,00 €	121,00 €	105,00 €	110,00 €	86,00 €	96,00 €	106,00 €	99,00 €	92,00 €
Camera doppia "Malva"	105,00 €	138,00 €	110,00 €	115,00 €	126,00 €	110,00 €	115,00 €	91,00 €	101,00 €	111,00 €	104,00 €	97,00 €
Camera panoramica "Salvia di campo"	116,00 €	151,00 €	120,00 €	125,00 €	137,00 €	120,00 €	125,00 €	98,00 €	108,00 €	118,00 €	111,00 €	104,00 €
Camera panoramica "Fiore di sambuco"	121,00 €	156,00 €	125,00 €	130,00 €	142,00 €	125,00 €	130,00 €	104,00 €	118,00 €	128,00 €	121,00 €	110,00 €
Camera panoramica "Arnica"	126,00 €	161,00 €	130,00 €	135,00 €	147,00 €	130,00 €	135,00 €	109,00 €	123,00 €	133,00 €	126,00 €	115,00 €
Junior suite "Timo di campo"	131,00 €	166,00 €	135,00 €	140,00 €	152,00 €	135,00 €	140,00 €	114,00 €	128,00 €	138,00 €	131,00 €	120,00 €
Suite romantica "Dente di leone"	143,00 €	181,00 €	145,00 €	150,00 €	166,00 €	145,00 €	150,00 €	129,00 €	143,00 €	153,00 €	146,00 €	135,00 €
Wellness suite "Calendula"	148,00 €	186,00 €	150,00 €	155,00 €	171,00 €	150,00 €	155,00 €	134,00 €	148,00 €	158,00 €	151,00 €	140,00 €

Informazioni: I prezzi indicati sono da intendersi a persona e a notte in camera doppia con mezza pensione benessere "Zischghof". Inoltre, l'Hotel Zischghof applicherà un'imposta di soggiorno di 2,00 euro a persona e a notte, da cui sono esclusi i minori di 14 anni.

Supplemento camera singola: Il supplemento camera singola nella categoria "Erbe di montagna" è di 10,00 euro a notte, in camera doppia "Camomilla" di 20,00 euro a notte, e nelle camere con vista panoramica e nella categoria "Malva" di 25,00 euro a notte e nelle Junior suite di 30,00 euro a notte.

Soggiorno breve: Per soggiorni inferiori ai 4 giorni si applica un supplemento di 7,00 euro a persona a notte.

Riduzioni: Camera con colazione (senza cena): -15,00 euro.

Riduzioni bambini

• 0-3 anni: **85%** • 4-6 anni: **70%**

• 7-10 anni: **50%** • 11-14 anni: **30%** • dai 15 anni: **15%**

La riduzione riservata ai bambini è valida se soggiornano in camera con 2 genitori a tariffa intera.

Il soggiorno esclusivo allo Zischghof vi sorprende sempre

Il mattino ha l'oro in bocca: il ricco buffet della prima colazione soddisferà ogni desiderio. Vasta scelta di pane fresco, marmella-

te fatte in casa, frutta, pasticceria fresca, tè raffinato nelle bustine ecologiche Golden Bridge dell'Alto Adige, e molto altro.

La sera, il team gastronomico vi incanterà con vere prelibatezze culinarie. Margit Pichler, sommelière e figlia dei padroni di casa, saprà consigliarvi il vino ideale per il piatto da voi prescelto.

La padrona di casa, nonché esperta di erbe aromatiche, Elisabeth Pichler, svela a chi è interessato tutti i segreti delle erbe e fornisce utili consigli sul loro utilizzo.

Il pomeriggio serviamo tisane alle erbe fatte in casa. Anche i patiti del caffè non sapranno resistere.

Le nostre camere

In tutte le camere vi attendono letti molto confortevoli (lunghezza 2 metri), soffici accappatoi, un cesto wellness con ciabattine da bagno, una raffinata linea di prodotti da bagno a base di erbe, asciugacapelli, specchio cosmetico,

cassaforte, TV a schermo piatto, telefono e cuscini alle erbe per sonni ristoratori. Le foto delle camere sono contenute nel sito www.zischghof.com

01 Camera singola e doppia "Erbe di montagna"

La quiete dei monti in un'accogliente camera singola (15 m²) e una confortevole camera doppia (circa 20 m²), nell'edificio principale rivolto a nord-est. Soffitto in legno, balcone, bagno con doccia, WC, panca ad angolo, cassaforte e TV a schermo piatto.

02 Camera doppia "Camomilla"

Camera luminosa e accogliente nell'edificio principale con balcone panoramico in legno esposto a sud (circa 24 m²), in stile rustico. Bagno con doccia, WC, panca ad angolo, cassaforte e TV a schermo piatto.

03 Camera doppia "Malva"

Camera luminosa e accogliente nell'edificio principale con balcone panoramico in legno esposto a sud (circa 29 m²), in stile rustico. Bagno con vasca oppure doccia, WC, panca ad angolo oppure divano, cassaforte e TV a schermo piatto.

04 Camera panoramica "Salvia di campo"

Camera panoramica, elegante e molto luminosa, con un bellissimo balcone sul lato sud (circa 30 m²), arredata con legni locali e tessuti dai colori naturali, bagno aperto con doccia, WC separato, panca ad angolo oppure divano, frigorifero, cassaforte, TV a schermo piatto da 26" e collegamento Internet.

05 Camera panoramica "Fiore di sambuco"

Camera panoramica, elegante e molto luminosa (circa 30 m²) con un bellissimo balcone sul lato sud e un giardino di 12 m², arredata con legni locali e tessuti dai colori naturali, bagno aperto con doccia, WC separato, panca ad angolo oppure divano, frigorifero, cassaforte, TV a schermo piatto da 26" e collegamento Internet.

06 Camera panoramica "Arnica"

Camera panoramica, elegante e molto luminosa (circa 32 m²), con un bellissimo balcone sul lato sud arredata con pavimenti in legno e legni locali. La camera è dotata di bagno con doccia, WC separato, panca ad angolo oppure divano, cassaforte, TV a schermo piatto da 26" e collegamento Internet.

07 Junior suite "Timo di campo"

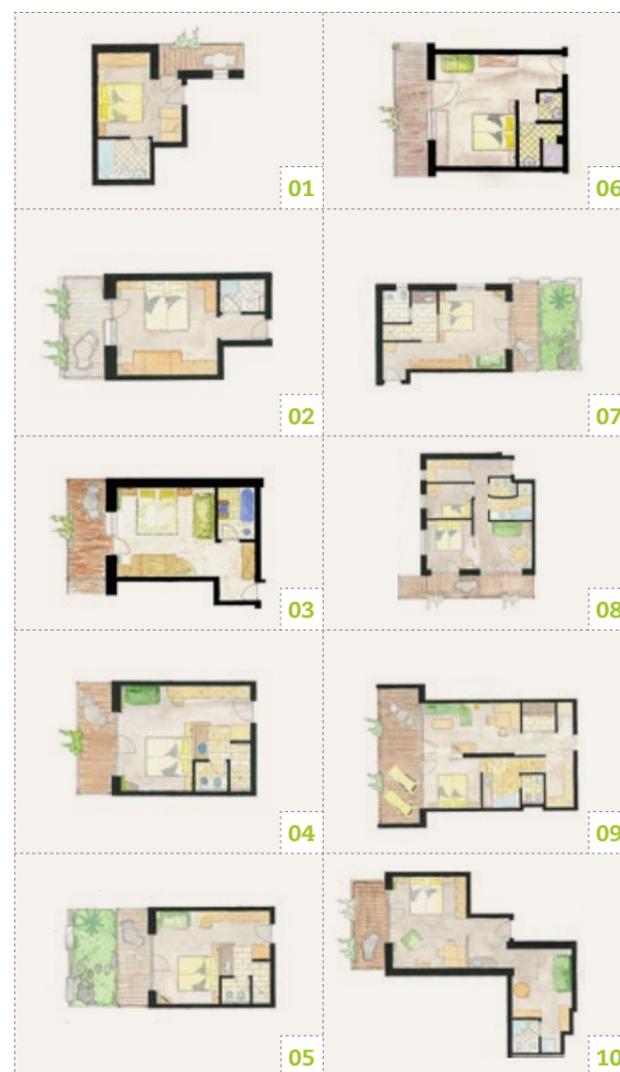
Ampia suite da sogno, arredata con particolare cura nei dettagli (circa 38 m²), l'ampia vetrata e la terrazza esposte a sud si affacciano su un magnifico panorama fatto di natura e splendide montagne. Bagno ampio ed elegante con doccia, WC separato, panca ad angolo oppure divano, frigorifero, cassaforte, TV a schermo piatto da 26" e collegamento Internet.

08 Suite per famiglie "Dente di leone"

Suite romantica e raffinata (circa 58 m²) con ampio balcone panoramico rivolto a sud, pavimenti in legno, soggiorno accogliente separato, camera dei bambini, cabina armadio, bagno aperto con doccia e vasca da bagno, WC separato, panca ad angolo oppure divano, frigorifero, cassaforte, TV a schermo piatto da 26" e collegamento Internet.

09 Wellness suite "Calendula"

Suite mansardata, elegante e arredata con dettagli molto raffinati (circa 62 m²), dotata di cabina a infrarossi. Allestita con legni locali selezionati, questa suite trasmette calore e comfort per un soggiorno davvero speciale. Zona notte e soggiorno separate, balcone privato con veranda, cabina armadio, bagno aperto con doccia e vasca da bagno, WC separato, panca ad angolo e divano, frigorifero, cassaforte, TV schermo piatto da 26" e collegamento Internet.



10 Camera familiare

Alcune camere doppie, come le categorie Malva, Salvia di campo e Arnica, possono essere prenotate da famiglie con un'aggiunta di 3 lettini al massimo.

I nostri massaggi alle erbe

Rilassatevi con un benefico massaggio eseguito con diversi oli eterici.

Massaggi completi tradizionali, massaggi plantari o diverse forme di allenamento del corpo: Désirée e Gerd soddisfano le vostre esigenze individuali. Dal lunedì al venerdì, dalle 14 alle 19 sono sempre qui per voi. Potete prenotare il vostro massaggio alla reception. Per trovare libero l'orario che più vi aggrada, vi suggeriamo di prenotarvi con congruo anticipo. A seconda dell'erba prescelta per gli oli da massaggio, confezionate il massaggio che più vi assomiglia. Tutti i nostri prodotti hanno un importante effetto antiossidante, grazie alla loro composizione. In questo modo, la pelle riceve la preziosa protezione di oli vegetali biologici abbinati a essenze naturali pure al 100%. L'offerta di trattamenti alle erbe varia secondo la stagione. Voglia di curiosare? Continuate la lettura!



MASSAGGI RIVITALIZZANTI

Massaggio agli oli aromatici

Questo massaggio molto delicato riattiva la circolazione grazie alle proprietà degli oli eterici. Gli effetti sono benefici per corpo e anima e contribuiscono a ripristinare l'equilibrio del flusso energetico. A seconda della profumazione, il massaggio aromatico ha effetti rivitalizzanti o rilassanti.

- **Massaggio parziale, 25 min.**..... 36,00 €
- **Massaggio completo, 55 min.** 62,00 €
- **Massaggio completo, 80 min.** 89,00 €

Il massaggio intensivo della schiena

La combinazione di tecniche miofasciali e trattamento mirato dei punti trigger scioglie la tensione muscolare profonda e le aderenze del tessuto connettivo. Intenso, efficace, riattiva la circolazione.

- **55 min.** 65,00 €

Massaggio sportivo per le gambe

Un intenso massaggio per polpacci e piedi che stimola la circolazione sanguigna e allevia le tensioni regalando un benessere immediato, soprattutto dopo l'esercizio fisico.

- **25 min.**..... 42,00 €

Massaggio plantare

Le diverse zone della pianta del piede corrispondono a una zona ben precisa del corpo, collegata con gli organi interni attraverso i nervi. Questo massaggio, che si concentra su una zona ben precisa della pianta del piede, sollecita quindi tutto il corpo e gli organi interni.

- **25 min.**..... 39,00 €

Massaggio Resonanz

L'esclusivo programma per la schiena combina attivazione con rilassamento. Aiuta a sciogliere le tensioni della muscolatura dorsale e a migliorare la dinamicità della colonna vertebrale. Le varie tecniche vengono combinate per ottenere il miglior possibile effetto: massaggio manuale, coppettazione, rotolo caldo, campane tibetane e cura finale con balsamo all'arnica e all'iperico.

- **55 min.** 66,00 €

MASSAGGI RILASSANTI

Massaggio testa, viso e cervicale

Questo massaggio mirato sfrutta i punti di pressione per un effetto profondamente rilassante che infonde una sensazione di pace interiore e aiuta a sciogliere le tensioni nella zona di viso, testa, collo e spalle.

- **25 min.**..... 36,00 €

Massaggio con tamponi alle erbe

Questo massaggio completo è eseguito con compresse calde riempite di erbe aromatiche. Leggeri movimenti e delicati sfregamenti si alternano lungo i meridiani, con effetti depurativi, rilassanti, curativi e benefici per la pelle e per la muscolatura. Consigliato in caso di stanchezza e tensioni muscolari. Naturalmente, proponiamo il massaggio con i sacchetti alle erbe anche per il viso.

- **Massaggio parziale, 25 min.** 42,00 €
- **Massaggio completo, 55 min.** 66,00 €

Massaggio Vital Stone

L'esclusivo massaggio con pietre di basalto. La sublime esperienza di un massaggio per dimenticare lo stress quotidiano. Un rituale che nasce dalla combinazione di un massaggio rilassante in profondità, dell'effetto di calde pietre di basalto e di preziosi oli essenziali. Il piacevole calore delle pietre apre i centri energetici, i cosiddetti chakra, liberando spirito e anima da influssi negativi e ricaricando di nuova energia e vitalità l'intero organismo. Il trattamento produce un profondo rilassamento e una sensazione di armonia a tutto tondo.

- **Massaggio completo con o senza viso, 80 min.** 95,00 €
- **Schiena e collo 55 min.** 69,00 €

Massaggio curativo con il metodo Breuss

Un piacevole massaggio manuale alla schiena concepito da Rudolf Breuss con effetti energizzanti, l'ideale per alleviare le contratture muscolari. La colonna vertebrale ne trae dei preziosi benefici e si libera dell'energia accumulata.

- **25 min.**..... 36,00 €

MASSAGGI SPECIALI

Linfodrenaggio

Il linfodrenaggio manuale prevede manipolazioni e tecniche di pressione e distensione del flusso linfatico. I depositi liquidi nei tessuti sono drenati ed eliminati mentre si evita una successiva ritenzione idrica. Questo massaggio è raccomandato in modo particolare in caso di gonfiori o disagi articolari. Il trattamento lenisce i dolori e restituisce la mobilità a seguito di una lesione.

- **55 min.**..... 62,00 €

MASSAGGI DI COPPIA

Massaggio integrale corpo con olio alle erbe per due persone

Trascorrete piacevoli momenti insieme concedendovi questo benefico massaggio in coppia.

- **55 min.**..... 124,00 €

Spa delle erbe privata per due persone

A partire dalle 13 concedetevi un'esperienza esclusiva con la vostra dolce metà nella nuova Spa delle erbe: il benefico calore della cabina a infrarossi, il rilassante effetto di un pediluvio alle rose, due bicchieri di Prosecco e frutta al cioccolato e per concludere un massaggio integrale in coppia con olio alle erbe.

- **115 min.** 130,00 €

PEDILUVIO RILASSANTE

Prima o dopo il massaggio, completate l'esperienza nella nostra Spa delle erbe con un pediluvio rilassante con olio di rosa e sale dell'Himalaya.

- **15 min.**..... 10,00 €

Timo – allevia tosse e raffreddore

Già nel XII secolo, Santa Ildegarda di Bingen esaltava le proprietà curative del timo. Il vero timo contiene un olio essenziale dagli effetti antibatterici e antispasmodici. Come infuso è usato principalmente per alleviare la tosse e i sintomi della bronchite. Per alleviare i sintomi del raffreddore si raccomanda invece di massaggiare un balsamo al timo su petto, schiena e piante dei piedi.

Salvia dei prati – contro il mal di gola

Il nome "salvia" deriva dal latino "salvus" che significa "sano". Gli oli essenziali e i tannini contenuti nella salvia hanno proprietà antibatteriche. Da sempre il decotto alla salvia, da bere o da usare per i gargarismi, è impiegato per contrastare il mal di gola. Tradizionalmente veniva anche bruciata per purificare e proteggere l'ambiente dalle energie negative.



Ski Center Latemar – La versatilità del paradiso dello sci delle Dolomiti

Sono pressoché 400 i metri che separano il Kräuterhotel Zischghof dalla stazione a valle dell'area sciistica di Obereggen, uno dei comprensori più moderni delle Dolomiti. Con le aree sciistiche di Pampeago e Predazzo, lo Ski Center Latemar rappresenta uno dei centri sciistici più amati.



Tutti i numeri dell'area sciistica di Obereggen

- 37 piste di tutti i livelli di difficoltà
- 48 chilometri di piste perfettamente battute
- 18 moderni impianti di risalita
- L'innevamento artificiale garantisce sempre ottime condizioni delle piste
- Sci notturno di martedì, giovedì e venerdì
- Servizio sci competente
- Scuola sci con assistenza ai bambini
- Parco giochi Brunoland
- Appartenenza al Carosello Dolomiti Superski
- Collegamento con l'area sciistica Carezza

Per maggiori informazioni: www.obereggen.com



Divertimento garantito sulle piste – Le Dolomiti sono un paradiso per chi adora gli sport invernali.

NOVITÀ: LA NUOVA MALGA ZISCHGALM

La malga Zischgalm, a 2.000 m di altitudine nel cuore dello Ski Center Latemar, offre un'ampia terrazza solarium e deliziose specialità della cucina altoatesina e mediterranea. Si può raggiungere a piedi percorrendo il sentiero oppure con il moderno impianto di risalita di Obereggen



Sciare sui Monti Pallidi, come sono state ribattezzate le Dolomiti, è un'esperienza emozionante per tutti gli appassionati di sport invernali. Sono tante le leggende che avvolgono le vette dolomitiche, capolavori che si stagliano maestosi nel cielo limpido e che conquistano per i loro crinali e pendii. Alle pendici delle cime spettacolari del Latemar, in inverno si estendono piste di travolgente bellezza.

Puro divertimento sulle piste

48 chilometri di piste preparate in modo eccellente attirano sciatori e snowboarder da tutto il mondo. Dedicato a chi ama i brividi in notturna: di martedì, giovedì e venerdì vi diamo appuntamento per sciare e slittare con le torce. Presso la scuola di sci e snowboard di Obereggen, anche i più piccoli imparano a sciare divertendosi.

Ma anche i ragazzi e gli adulti migliorano la propria tecnica in gruppo oppure da soli con istruttori professionisti.

Brunoland

Questo parco giochi sulla neve entusiasma i bambini con numerose attrazioni, dal castello gonfiabile al carosello, dagli allegri tappeti mobili alle piste dedicate, che facilitano l'apprendimento della tecnica sugli sci. Il ricco programma di animazione, dal lunedì al venerdì, prevede la presenza dell'orso Bruno in persona. I bambini ospiti del Kräuterhotel Zischghof hanno diritto al "Brunoland-Pass" che consente loro il libero accesso al parco giochi sulla neve.

Divertimento sulla slitta

Una pista da slittino a Obereggen con una lunghezza di 2,5 km e un dislivello di 280 m parte dalla malga Epircher-Laner a 1.830 m di altitudine e conduce alla stazione a valle dell'impianto di risalita di Obereggen attraverso il bosco del Latemar. Da non perdere è la pista da slittino lunga 750 m che dalla malga Epircher-Laner porta alla stazione a valle dell'impianto Absam-Maierl. La malga Epircher-Laner è accessibile con la cabinovia

Ochsenweide oppure a piedi. La cabinovia garantisce anche un servizio serale dalle 19 alle 22 di martedì, giovedì e venerdì.

Snowpark Obereggen

Lo snowpark è uno dei migliori in Alto Adige e propone oltre all'halfpipe di 80 m altre 16 sfide adrenaliniche per gli snowboarder e appassionati di freeski.

Fondo a Lavazè

Il centro del fondo al passo di Lavazè riserva oltre 80 km di piste e anelli in alta quota ottimamente preparati. I percorsi sono variegati e attraversano boschi e radure tra paesaggi straordinari con panorami splendidi sulle montagne tutt'intorno.

Vacanza invernale e coscienza pulita

Sapere che tutta la corrente impiegata per il funzionamento degli impianti a fune di Obereggen deriva da energie rinnovabili è per tutti fonte di grande soddisfazione. La scelta di avvalersi di fornitori verdi è legata a costi più alti, tuttavia questa politica ambientale evita un risparmio fino a 2600 tonnellate di CO₂, il che toglie qualsiasi dubbio. Il Kräuterhotel Zischghof è coerente con questa filosofia ecologica. Il nostro nuovo sistema di riscaldamento a trucioli e il moderno impianto per l'energia solare forniscono a tutto l'hotel un calore prezioso nel rispetto dell'ambiente.

Skipass Valle Silver: spasso senza limiti su 390 km di piste perfette nelle 4 aree sciistiche Val di Fassa-Carezza, Val di Fiemme-Obereggen, Alpe Lusia-San Pellegrino e San Martino di Castrozza-Passo Rolle



Gambe indolenzite, cuore in festa

La Val d'Ega è un luogo che sa emozionare con i suoi prati in fiore, le sue malghe rustiche e i suoi panorami da cartolina. Le aspre formazioni rocciose del Latemar e del Catinaccio che si ergono sopra lo Zischghof sono tra le mete escursionistiche più amate dell'Alto Adige. Un'attrazione che ci sentiamo di consigliare è il **Latemar.ium**, un'area con percorsi tematici che conducono attraverso boschi secolari e prati verdeggianti alla scoperta degli angoli più suggestivi delle Dolomiti.



La Val d'Ega in 7 punti

- 530 chilometri di sentieri segnalati
- Numerosi impianti di risalita aperti anche in estate
- Famosi rifugi e accoglienti locande sulle malghe
- Emozionanti falesie e vie ferrate
- Il lago di Carezza, uno dei più belli dell'Alto Adige
- Campi da golf panoramici a Carezza (9 buche) e Petersberg-Monte San Pietro (18 buche)
- Ottima rete di trasporto pubblico

Per maggiori informazioni:
www.eggental.com



Arrivati a destinazione, avrete il mondo ai vostri piedi.

“Non sono le montagne più alte del mondo, ma sicuramente sono le più belle.”

Reinhold Messner
sulle Dolomiti

vie ferrate come la Laurenzi aspettano solo voi. Che preferiate una tranquilla escursione, un'avventura in mountain bike, un piacevole giro in e-bike (**NOVITÀ**), un'elettrizzante via ferrata o una gloriosa scalata, in Val d'Ega troverete l'esperienza che fa per voi. Arrivati a destinazione, avrete il mondo ai vostri piedi. La spettacolare vista sulle montagne altoatesine vi farà presto dimenticare la fatica del percorso.

Avventure al Latemar.ium

Il Latemar.ium si trova a un'ora di cammino da Obereggen. Da fine giugno a inizio ottobre si può raggiungere anche con la seggiovia panoramica Obereggen-Oberholz. Quest'area avventura offre diverse attrazioni, tra cui un parco avventura nel bosco, otto diversi percorsi tematici in diversi livelli di difficoltà per escursionisti amatoriali, sportivi o famiglie e il LATEMAR.360°, una piattaforma panoramica a soli cinque minuti dalla stazione a monte con una vista spettacolare sulle montagne circostanti. Ogni mercoledì vengono organizzate escursioni guidate per famiglie. Un altro highlight vi aspetta presso la stazione a valle di Obereggen: il parco avventura nel bosco con quattro diversi percorsi ad alta fune per tutte le fasce d'età e la discesa con una zipline lunga 90 metri.

Consigli per una vacanza al top in Val d'Ega

Tra le tante attrazioni della Val d'Ega, ecco le nostre preferite:

- Seguite il sentiero panoramico che dal Passo Nigra si snoda ai piedi dell'imponente Catinaccio fino ad arrivare alla **Malga Costa**.
- Esplorate il **labirinto del Latemar** tra enormi massi e concrezioni rocciose.
- Scoprite i segreti delle ere passate al **Geoparc Bletterbach**.
- Ammirate l'**alba sul Corno Bianco** con un'escursione al sorgere del sole.

- Immergetevi in un mondo leggendario sulle rive del **lago di Carezza**, il lago dell'arcobaleno.
- Godetevi una giornata di **shopping a Bolzano** tra grandi marchi e boutique tradizionali.
- Concedetevi un **tour enologico in Oltradige** con degustazione di pregiati vini locali.

Il programma di attività Zischghof

Allo Zischghof vi aspetta un programma di attività ricco e variegato:

- Escursione delle erbe con Désirée
- Escursione guidata con Karl
- Tour in e-bike sui pendii del Latemar e Catinaccio
- Pilates, aqua fitness o nordic walking con Gerd
- Workshop sulle erbe con Désirée

Con una rete di sentieri lunga 530 km, la Val d'Ega offre memorabili esperienze a contatto con una natura incontaminata, nel cuore del patrimonio mondiale dell'umanità UNESCO. Le numerose cime sono una sfida irresistibile per gli appassionati di alpinismo, che possono cimentarsi con itinerari dal 3° al 9° grado di difficoltà sulle famose torri del Vajolet, la Roda di Vael e la Roda del Diavolo. Se siete escursionisti con il passo sicuro e non soffrite di vertigini, emozionanti



Benessere a 360° – Wellness alle erbe per i vostri sensi



Relax nell'affascinante mondo delle erbe



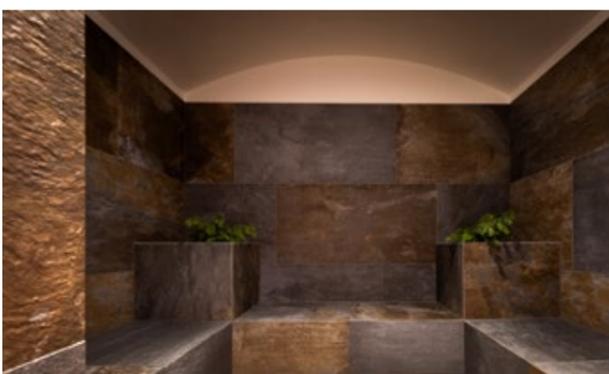
Immergersi nella felicità



La nostra piscina coperta panoramica è riempita con acqua che proviene dalla nostra fonte e con l'aggiunta di sale diventa un piacevole "Solebad". In questo modo evitiamo completamente l'uso del cloro. Grazie alle grandi vetrate panoramiche su due lati, le Dolomiti sembrano ancora più vicine. Nella piscina esterna con pietre naturali si riflette in modo imponente il Latemar. La piscina e l'adiacente oasi relax si sviluppano su tre livelli così da regalare, da qualsiasi punto, una vista ottimale sulle Dolomiti.

Orari della piscina:
ogni giorno dalle 7 alle 19

Calore rigenerante



La particolarità dell'area saune è la sauna finlandese con vetrata panoramica sulle Dolomiti. Nella biosauna vi rilasserete a temperature moderate, mentre le erbe alpine emaneranno nell'ambiente un piacevole profumo. Un calore più penetrante, particolarmente indicato per la schiena, è offerto dalla cabina a infrarossi. Al di fuori dell'area saune è disponibile un'altra cabina a infrarossi per prenotazioni individuali. La novità del 2018 è la nostra nuova sauna al vapore. Nell'oasi relax separata vi attendono preziosi lettini sospesi. Qui vi rilasserete ammirando le Dolomiti e sorseggiando una tazza di tè fatto in casa. Nell'area saune si trova, inoltre, una fontana da cui potrete bere dell'acqua fresca sorgiva.

Orari dell'area saune:
ogni giorno dalle 15 alle 19

Spazi per sognare



L'hotel delle erbe Zischghof vi offre spazi da sogno per le vostre vacanze nelle Dolomiti: ambienti luminosi, colori e tessuti naturali, tanto legno e luce calda creano un'atmosfera di benessere. Potrete rilassarvi in camere e suite con soffitti in legno e moquette in stile tradizionale alpino o eleganti pavimenti in legno naturale. Tutte le camere sono arredate con tanta cura del dettaglio e dotate di ogni comfort. Le imponenti vette di Latemar, Pala di Santa, Corno Nero e Corno Bianco offrono una cornice incantevole per le vostre vacanze.

Sapete perché qui si dorme così bene? Le camere sono prive di WLAN e quindi offrono un ambiente particolarmente rilassante, cosa ormai rara.

La Spa delle Erbe dello Zischghof



- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1 Ingresso | 8 Cabina a infrarossi |
| 2 Piscina interna panoramica | 9 Doccia emozionale |
| 3a Area relax superiore | 10 Doccia per lavarsi |
| 3b Area relax inferiore | 11 Sauna panoramica |
| 4 Ingresso wellness | 12 Novità: sauna al vapore |
| 5 Oasi della distensione | 13 Cabina massaggi |
| 6 Angolo tè e fontana | 14 Area esterna e giardino |
| 7 Biosauna | |



Kräuterhotel Zischghof ****
Famiglia Pichler
Obereggen 9
I-39050 Obereggen

Prenotazioni
T+39 0471 615761
info@zischghof.it
www.zischghof.it

