

# La familia Dapoz Ves da le bëgnodü söl Lüch de Ciablun



## Vacanze in agriturismo, circondati da prati di montagna in fiore nel cuore delle Dolomiti

State cercando un **agriturismo** diverso per una **vacanza** con il ritmo della **natura**, in un ambiente familiare e accogliente, dove rilassarvi e conoscere i sapori ladini preparati con passione dai frutti delle nostre terre?

Magari specializzato per l'**escursionista** e ideale punto di partenza di passeggiate nel incantevole mondo delle **Dolomiti** attraversando i prati di **Rit**, **Armentara** e **Chi jus** con i suoi mille colori durante la fioritura, oppure in inverno nel silenzio assoluto della natura che riposa, tuttavia non lontano dalle piste?

*Felix, Veronika* e i figli *Alex, David* e *Lisa* aspettano proprio voi al **Agriturismo Ciablun** a **La Val**, non solo terra di escursionisti, ma una terra ormai unica per la sua bellezza.

# INDICE

La nostra famiglia	3
Il maso da vivere	5
Per grandi e piccini	8
La nostra area relax	9
Il maso chiuso	10
Maso per escursionisti	12
Terra di escursionisti La Val	14
Primavera-Estate-Autunno	16
Architettura	17
Giri in Mountainbike	19
Giro di Rit	20
Giro del Fanes	21
Parco Naturale	22
La neve	23
Sellaronda	24
Inverno, lontano dalla confusione delle piste	25
Le Dolomiti	27
Il Patrimonio dell' Umanità	28
La fondazione Dolomiti Unesco	28
L' artigianato	29
In caso di brutto tempo	30
Un bivacco per i piú piccoli	32
Un po' di riposo	33
Il passato	35
Storia del maso	35
Storia del paese	38
Le nostre tradizioni	41
Assaporare il maso	42
L' agriturismo	42
Mezza pensione / Colazione	43
Possibilità di assaporare il nostro maso a casa vostra	44
Dal nostro orto	45
Dai nostri prati di montagna	51
Corso di cucina	52
La lingua ladina	53
Ordine della casa	54
Servizi	55
Questionario	56

## LA NOSTRA FAMIGLIA:

Noi, Felix e Veronika con i nostri figli Alex, David e Lisa gestiamo il nostro agriturismo insieme ai nonni Anna e Giovanni. Il forte legame con il territorio ladino e la grande dedizione contadina tramandata di generazione in generazione ci permette di mettere passione nel nostro lavoro e ci aiuta ad accompagnarvi in un ambiente intatto e familiare nelle vostre vacanze a La Val.



Io, **Felix**, sono il proprietario del maso.

Sono nato il 04.01.1979 a Brunico. Dopo le scuole medie ho frequentato l' Istituto Agrario a Teodone, vicino Brunico. Sul maso mi occupo di tante cose: il raccolto del fieno, gli animali in stalla, delle faccende burocratiche e cucino per gli ospiti del ristorante e degli appartamenti.

Il 26 settembre 2009 **Veronika** e io ci siamo sposati. Veronika é nata il 23.12.1984 a Brunico ed ha vissuto con la sua famiglia in un vecchio maso a Badia. Ha frequentato l' Istituto Tecnico Commerciale e poi ha lavorato per alcuni anni nel Associazione Turistica a San Cassiano. Adesso si occupa di tutta la corrispondenza, degli appartamenti e serve gli ospiti nel ristorante. I nostri figli: **Alex** nato il 30.07.2010 e **David** nato il 15.08.2011 vanno tutti e due alla scuola elementare di La Valle e nostra figlia **Lisa** nata il 24.03.2014 all'asilo.



Mio **padre Giovanni** è nato il 21.08.1930 a San Martino in Badia come decimo di 17 figli! Mio padre si prende cura di molte cose sul nostro maso, durante tutto l'anno e quasi tutta la legna bruciata nel riscaldamento in inverno se ne occupa lui. Anche se è pensionato, è per noi, proprio come mia madre, un grande aiuto.

**Anna** è mia **madre**. È nata il 14.03.1942 a San Martino in Badia. Lei ha 4 fratelli e sorelle. Nel 1969 ha sposato mio padre Giovanni e ha dato alla luce cinque bambini. Prima 4 figlie (Christa 1970, Elisabeth 1972, Apollonia 1973 e Angela 1974) e poi io. Lei è orgogliosa nonna di 15 nipoti.

Ha sempre aiutato molto sul maso. Ora ci aiuta ancora nella cucina del ristorante e al cambio negli appartamenti ci aiuta a pulire; e come nonna è molto utile per i nostri bambini.



## IL MASO DA VIVERE:

Tradotto, il nome "Ciablun" potrebbe significare una bella vista, o "lungo campo". Entrambi i significati potrebbero andare bene, perché abbiamo un bel panorama e anche il grande campo una volta c'era.

Il maso Ciablun è come la maggior parte dei masi della zona un "**maso chiuso**". Maggiori informazioni a riguardo nelle pagine seguenti.

Il nostro maso si trova sul lato soleggiato del comune di La Valle a 1572 m sul livello del mare, a nord del vecchio centro del paese. Con 9,3 ettari di prati, 12,5 ettari di bosco, un pascolo comune di 2 ettari e un diritto di utilizzare la malga Fanes, il nostro maso è un'azienda di medie dimensioni. I prati da falciare si trovano la maggior parte nelle immediate vicinanze della casa. I prati di montagna, di circa 3 ettari, sono invece in quote più elevate come Rit e nel parco naturale Fanes Sennes Braies. Anche il nostro bosco, che produce tutta la legna per il riscaldamento e il legname, è in questa zona.



Alcuni abitanti del nostro maso!

Il maso Ciablun è al giorno d'oggi un'azienda con allevamento di bestiame con l'agriturismo come attività secondaria. Abbiamo 7 mucche nutrici della razza Black Angus, 7 vitelli e un toro tutti della razza Black Angus. A seconda delle esigenze, i vitelli vengono poi macellati per il nostro ristorante.

La razza Black Angus (o Aberdeen Angus) è una vecchia razza di bovini, la più allevata al mondo, e proviene dall'omonima zona della Scozia.

È un animale molto produttivo, senza corna e con il pelo corto e nero. Non è molto alto, ma ha un peso elevato: le femmine possono raggiungere 750 kg e i tori fino a 1 100 kg. L'Aberdeen Angus si caratterizza anche per l'eccellente adattabilità al pascolo, per la fertilità e la longevità. La carne, nota ai buongustai e di ottima qualità, è tenera, morbida e fortemente marmorizzata.



Bionda una delle nostre mucche Angus

Sul nostro maso ci sono uova fresche ogni giorno, dalle 30 galline di nonna Anna. Inoltre, alleviamo ogni anno tre maiali durante la stagione invernale. Con la loro carne prepariamo Speck, salsicce e altri prodotti. Durante l'estate ci sono ancora verdura e frutta del nostro orto, che poi cuciniamo in parte nel ristorante e in parte facciamo sciroppi, succhi di frutta o marmellate.

Il lavoro sul nostro maso varia da stagione a stagione. A primavera, appena la neve si scioglie, i prati vengono concimati e "puliti" da pietre o rami o ancora dai cumuli delle talpe. A giugno, se il tempo è buono e l'erba abbastanza alta, si inizia con il primo taglio del fieno. In ca. 8 giorni lavorativi riusciamo a raccogliere il fieno dei nostri prati vicino alla casa, poi per altri 8 giorni si continua sui nostri prati di montagna. In questi prati riusciamo anche a lavorare con i macchinari, ma soltanto in parte.

Da metà luglio inizia il grande lavoro nel nostro agriturismo. Cerchiamo di viziare grandi e piccini, per pranzo e per cena con specialità della cucina ladina. Se il tempo è bello è un grande piacere godersi il panorama sulla nostra terrazza e assaggiare uno dei nostri piatti. E se il tempo è brutto basta entrare nel nostro piccolo locale che molti anni fa fungeva da cantina.

A settembre si va avanti poi con il secondo ed ultimo taglio del fieno. Falciamo soltanto i prati piú belli e gli altri li lasciamo come pascolo per i nostri animali.

Prima che arrivi la prima neve dobbiamo ancora concimare una seconda volta i nostri prati, la legna per il riscaldamento deve essere tagliata e portata dal bosco nella nostra legnaia. Per riuscire a fare tutti questi lavoro con poche mani servono alcuni buoni macchinari che ci aiutano molto. Nel nostro garage sono parcheggiati: un trattore (66 cv) con la rispettiva attrezzatura che serve per il raccolto del fieno e la concimazione. Un trattore piú piccolo (56 cv) con la rispettiva attrezzatura per falciare i prati, raccogliere il fieno, i lavori nel bosco e per spalare la neve e altri piccoli lavori. E poi ancora una piccola falciatrice (14 cv) che ci serve anche per raccogliere il fieno sui nostri prati piú ripidi.



T

Durante la stagione invernale i lavori sono un po' meno. Tutti gli animali sono in stalla a cui diamo da mangiare due volte al giorno. E poi ci sono altri piccoli lavori di riparazione e/o manutenzione in casa o nella stalla oppure anche ai nostri macchinari. Da Natale in poi inizia anche il lavoro nel nostro agriturismo. Negli appartamenti arrivano i primi ospiti, nel ristorante iniziamo a cucinare i primi menu ... e molto in fretta è già passato un anno sul maso Ciablun.



3 generazioni durante la fienagione: nonno Giovanni, Felix e Alex

## PER GRANDI E PICCINI:



Non solo per i piú piccoli un maso puó diventare una grande avventura. **Dare da mangiare agli animali, aiutarci durante la raccolta del fieno, portare la legna o anche fare un piccolo giro con il trattore** puó essere un'esperienza unica per tutte le età.

### **Peró attenzione!!!!**

Vi trovate al interno di un'azienda agricola.

Dappertutto ci possono essere dei piccoli pericoli. Entrate, quindi, nella stalla, nel fienile o anche nel nostro garage soltanto se accompagnati da uno di noi. Se avete voglia di aiutarci o anche solo dare un'occhiata durante i lavori in stalla o sui campi vi preghiamo gentilmente di comunicarcelo in anticipo cosí riusciamo ad organizzarci.

Il nostro maso offre, d'estate e anche d'inverno tante possibilità per trascorrere le vacanze una volta "un po' diversamente".



**La nostra area relax:**

Intorno al nostro maso curiamo un grande prato. Dove ci si può sdraiare, giocare o anche solo ammirare il panorama oppure magari leggere un bel libro all'ombra di un bel albero. Sul nostro maso troverete anche varie possibilità di giocare, come per esempio: **una sabbiera, scivolo, altalena, bowling in legno, calcio, badminton e salto con la corda ...**



Su richiesta potete anche usare il nostro barbecue.

Un falò durante il tramonto del sole dietro le nostre belle Dolomiti, magari anche cantando, o anche semplicemente gustare un buon bicchiere di vino locale o una birra fresca, può essere un momento di piacere indimenticabile.

## IL MASO CHIUSO:

Sono considerati "maso chiuso" tutti gli immobili che, su richiesta del proprietario, sono dichiarati tali dalla commissione locale per i masi chiusi. Normalmente trattasi di terreni agricoli con i relativi edifici di pertinenza. La legge sui masi chiusi costituisce la base legislativa per il mantenimento del maso chiuso quale unità abitativa e aziendale e garantisce la sopravvivenza dell'azienda agricola familiare. Dal censimento effettuato nel settore agricoltura nel 2010, in Alto Adige risultano ca. 20.200 aziende agricole delle quali ca. 13.300 sono masi chiusi.

Alcune caratteristiche fondamentali del maso chiuso sono: il maso chiuso è un'unità indivisibile, anche per via ereditaria. Il maso deve consentire il conseguimento di un reddito medio annuo, sufficiente ad assicurare l'adeguato mantenimento di una famiglia, senza però superare il triplo di tale reddito.

### **Cenni storici:**

L'istituzione del maso chiuso trova le sue origini nell'area germanofona, dove la proprietà fondiaria era da sempre considerata non come proprietà del singolo bensì come proprietà di famiglia che passava da una generazione all'altra. Questa tradizione secolare costituì con il suo principio di indivisibilità dell'azienda familiare.

Nel corso del tardo medioevo nel Tirolo la chiesa, la nobiltà ed i monasteri acquisirono sempre più terreni agricoli. Questi grossi proprietari terrieri facevano lavorare i campi dai così detti contadini (Bauleute) che, per la loro attività, trattenevano una parte del raccolto.

Con un editto del 1404 i proprietari terrieri proibirono ai loro contadini di cedere la coltivazione di parte dei terreni del maso senza la loro autorizzazione.

Originariamente l'erede del maso era il figlio più giovane; detta disposizione venne cancellata nel 1787 ed il diritto alla successione fu fissata nel diritto ereditario a favore del figlio più anziano. In caso di liti il successo re nella proprietà del maso veniva individuato mediante sorteggio e l'erede doveva tacitare adeguatamente gli altri eredi, indennizzandoli.

L'esistenza del maso chiuso fu messa in grosso pericolo in particolare nel 17° e 18° secolo a seguito dell'impovertimento sempre maggiore della popolazione inclusa la nobiltà che portò ad innumerevoli suddivisioni e parcellizzazioni dei masi.

Con la disposizione „Theresianisch es Patent“ nel 1770 l'imperatrice Maria Teresa ha posto fine a questa parcellizzazione della proprietà agricola. Detto documento ha sancito tra l'altro l'indivisibilità del complesso agricolo e stabilito che solo un erede può subentrare nella conduzione del maso. Il subentrante doveva liquidare ai coeredi un'indennità.



L' Imperatrice Maria Theresia

Dopo la prima guerra mondiale il Tirolo fù diviso ed il Tirolo del Sud fù annesso allo Stato Italiano. Poiché in Italia vigeva un ordinamento giuridico diverso dall'ordinamento del Tirolo e non era conosciuto l'istituto giuridico del "maso chiuso", la legge tirolese sui masi chiusi fù abolita nel 1929.

Benchè con detta abolizione non vi erano più ostacoli alla suddivisione della proprietà immobiliare, la temuta parcellizzazione dei masi non ebbe luogo in quanto il costrutto giuridico del maso chiuso, era ormai da generazioni entrato nel comportamento consuetudinario della popolazione.

Con l'articolo 11 dello Statuto d'Autonomia del 1948 (legge cost. del 26.02.1948, n. 5) fu definitivamente fissata la norma con la quale l'amministrazione provinciale ha competenza legislativa primaria in materia di masi chiusi.

## MASO PER ESCURSIONISTI:



Panorama dal nostro balcone con il campanile della chiesa vecchia nel sottofondo

Il nostro obiettivo è quello di trasformare i nostri ospiti in altre persone: Percorrendo a piedi sentieri in un paesaggio naturale e culturale unico, assaggiando prelibatezze e prodotti sani preparati con passione e rilassandosi in una posizione da sogno, il tutto con il ritmo della natura.

Dal 2015 il maso Ciablun è il primo maso del Alto Adige ad ottenere la certificazione maso per escursionisti nel progetto “**European hiking villages**”. Questi sono i benefici per l’escursionista che prenota una vacanza sul nostro maso:

- **Punto di partenza per le escursioni con cartine panoramiche e informative.**
- **Bacheca informativa con informazioni sulle gite guidate, cartine, libri, prospetti e meteo.**
- **Possibilità lavaggio ed asciugatura di scarpe e abbigliamento sportivo**
- **Noleggio gratuito di zaini, bastoncini, mantelline impermeabili, binocolo, ciaspole e slittini.**
- **Ogni giorno la possibilità di partecipare alle gite guidate (a pagamento)**
- **Una volta alla settimana: gita guidata con Felix o Veronika**
- **Competenza tecnica dei gestori per ricevere i migliori consigli per le gite individuali**
- **Numerose passeggiate raggiungibili dal maso senza spostarsi in macchina**
- **Zona Relax per i vostri piedi e le vostre braccia nella nostra zona Kneipp**

Per conoscere più da vicino il territorio e il lavoro dei contadini di montagna e dei loro prodotti, offriamo agli ospiti interessati, che prenotano la nostra offerta speciale per gli escursionisti un tour sul maso attraversando i nostri prati, boschi, pascoli e un „fondo marino preistorico“ con fossili con più di 200 mila anni. Come alternativa c'è la possibilità di partecipare al lavoro agricolo (stalla o fienagione) o corsi di cucina (in caso di maltempo).

Dal lunedì al venerdì, a scelta si può partecipare alle straordinarie escursioni guidate, organizzate dall'Associazione Turistica, di cui due sono già comprese nel prezzo dell'appartamento. (Escluso eventuale trasporto o cibi e bevande).

Maggiori informazioni:

[www.ciablun.it](http://www.ciablun.it)



## TERRA DI ESCURSIONISTI LA VAL



### **Escursioni in Alto Adige, vacanze nella prima terra di escursionisti La Val – il paese ladino dei prati alpini nel cuore delle Dolomiti**

Passo dopo passo sui prati in fiore nel maestoso mondo delle Dolomiti

Il paese ladino di La Val nelle Dolomiti altoatesine si svela soprattutto agli escursionisti: l'imponente bellezza delle Dolomiti che fa da cornice ai prati curati e ai fienili risalenti all'epoca di La Tène, i masi ed i giardini fiorenti delle "viles", insiemi di abitazioni situati nella parte antica di La Val che fanno da testimoni alla storia dei suddetti insediamenti secolari.

Ai piedi del Sasso Santa Croce nel parco naturale Fanes-Sennes-Braies si estendono i prati d'Armentara con le sue numerose specie di orchidee, i pecci di silicato, le ampie aree di larici, i fitti boschi di cembri e oltre 60 diverse specie di uccelli. Qui l'escursionista si trova come in un giardino botanico creato nel millennio scorso dalla coltivazione contadina. Dalla stagione primaverile fino a quella autunnale, flora e fauna sprigionano la loro incantevole bellezza. Non lontano dai prati d'Armentara, si trovano i prati di Rit e dalla parte opposta i prati di Chi Jus.

A partire dall'estate 2015, il nostro paese è il primo in Alto Adige ad ottenere la certificazione e la denominazione di terra di escursionisti.

Le vette del Gruppo del Sasso di Santa Croce (2907 m, Sas dla Crusc) sono il simbolo di La Val: ad est e sud-est la Cima Dieci (3026 m, Sas dles Diesc), la Cima Nove (2968 m, Sas dles Nù), il Gogo di Sant'Antonio (Ju de Sant'Antone), il Monte Sella di Fanes (2655 m, Piz de Sant'Antone) e il Monte Pares (2396 m, Sas de Crosta).

A sud, i prati di Armentara (Pra d'Armentara) delimitano la Val di Spessa verso Badia.

A La Val scoprite anche il **Parco Naturale di Fanes-Senes-Braies e il patrimonio dell'UNESCO** con il trekking.

#### **La Val, il paese dei prati alpini offre ai suoi ospiti ben 4 incantevoli sentieri:**

**Tru de Paisc:** Passo dopo passo attraverso la quotidianità nel paese di La Val.

Su questo sentiero potete vivere l'esperienza dell'arte e della cultura ladina. Si tratta di una passeggiata facile nel e intorno al paese di La Val che richiede più o meno 40 minuti e che Vi aiuta nell'orientamento e nella pianificazione delle Vostre escursioni.

**Tru de meditaziun "Memento Vivere":** Passo dopo passo verso il Signore.

Dal punto principale di partenza (chiesa nuova), questa escursione Vi porta fino alla chiesetta di Santa Barbara e alla parte più antica di La Val passando accanto ad alcune opere d'arte di artisti locali e a citazioni di pensieri profondi tratti dalla Sacra Scrittura. Il tempo previsto è di un'ora circa.

**Roda dles Viles:** Passo dopo passo alla scoperta dei masi ladini.

Il giro dei masi Vi guida tra i prati curati amorevolmente dai contadini da una “vila” all’altra, insediamenti di masi dove si trovano anche antiche costruzioni, in stile gotico per esempio. Ogni settimana una guida Vi accompagna in questa escursione alla scoperta delle architetture ladine attraverso i masi, gli edifici tipici e i mezzi antichi e moderni per lo svolgimento del lavoro agricolo. Su questo sentiero si trovano anche due agriturismi nei quali poter gustare deliziosi piatti tipici. Il tempo impiegato per il giro dei masi è di 2 ½ ore.

**Tru di Pra La Val:** Passo dopo passo sui prati di Rit fino a Ciamplorët nel mondo delle meraviglie dei prati d’Armentara.

Una volta lasciato il punto principale di partenza, si capisce quasi subito perché La Val viene definito il paese dei prati alpini: prati verdi e curati circondano costantemente l’escursionista. Il paesaggio antropizzato situato tra 1300 e 2000 metri sopra il livello del mare si è sviluppato con il duro lavoro dei nostri antenati contadini che al giorno d’oggi è facilitato dall’utilizzo di macchine agricole. Con l’aumentare dell’altitudine anche la consistenza dei prati aumenta. Si parte dai prati magri di Rit per arrivare ai prati pingui e ai prati con larici d’Armentara. Stupendi punti panoramici, “infopoints” con giochi per i più piccini, un parco con giochi ad acqua, una sorgente di zolfo con acqua radioattiva a Al Bagn e molteplici punti di ristoro caratterizzano questa escursione lunga 27 km. È possibile accorciarla a piacere in più tappe ed in tal caso i nostri taxi sono sempre a disposizione.



La Chiesa di Santa Barbara con dietro il Sasso Pütia



Weitere Infos auf: [www.laval-altabadia.org](http://www.laval-altabadia.org)

## PRIMAVERA-ESTATE-AUTUNNO:

La Val, a 1348 m sul livello del mare, si trova immerso in uno scenario di imparagonabile bellezza ai piedi del maestoso **Sasso di Santa Croce** e si estende tra pendii boscosi e prati incontaminati, senza impianti di risalita.

La Val è la meta ideale per una vacanza indimenticabile per tutta la famiglia, con tanto relax a stretto contatto con la natura, dove si può vivere la quotidianità contadina dato che La Val è un paesino dalla forte tradizione agricola e artigianale. Nella zona artigianale di Pederoa è possibile visitare laboratori e botteghe locali, come per esempio le ebanisterie. Di particolare interesse sono anche le tessiture artistiche che si rifanno ad una tradizione ed esperienza secolari.



Fanes in mezzo alle Dolomiti (Patrimonio dell' Umanità UNESCO)

Il nostro paese La Val si trova nel cuore delle Dolomiti. Cosa potrebbe esserci di meglio che fare passeggiate, escursioni a piedi o in bicicletta nel più bel paesaggio montano del mondo.

Un'attrazione speciale sono i meravigliosi **prati di Armentara e Rit**, situati nel parco naturale Fanes-Sennes-Braies. A primavera si può ammirare la loro spettacolare fioritura.

Durante i mesi estivi l'associazione turistica organizza passeggiate ed escursioni settimanali per i nostri ospiti, come ad esempio:

- Passeggiata attraverso i masi ladini
- Escursione nei Parchi Naturali
- Escursione alla grotta degli orsi Conturines
- Escursioni all' insegna della Geologia
- Escursionismo sulle orme della prima guerra mondiale
- Camminare nel segno delle saghe delle Dolomiti

Nelle ultime pagine di questo libro troverete suggerimenti escursionistici attuali con descrizione ed esposto anche il programma delle escursioni guidate offerte dall'ufficio turistico.

## **ARCHITETTURA:**

**Cians:** é un nucleo di notevoli dimensioni, adagiato su un'ampia terrazza che interrompe il ripido pendio; lo caratterizzano un buon livello di conservazione delle sue costruzioni ed alcune architetture estremamente pregevoli (in particolare il maso „Pincia“, che presenta un poderoso Blockbau in tronchi non squadrati).

**Ciampëi:** questa vila contiene manufatti di grande valore per la rigorosa conservazione di antiche tipologie: una casa completamente in legno, un edificio promiscuo casa-fienile ed una casa bifamiliare.

**Runch:** nel nucleo di Runch – affacciato su una conca verde di fronte allo scenario del Putia e del Sas dla Crusc, radunato attorno ad una piazzetta aperta a valle (nel 1976 venne distrutta un'antica casa in legno che delimitava la piazza) – si trovano alcuni gioielli dell'architettura badiota. Primo fra tutti la grande casa gotica interamente in muratura – antica sede del tribunale – con le sue finestre ad'arco, il grande forno sul lato a monte, le volte a crociera nei corridoi, la cucina a botte, gli arredi risalenti al XVI° secolo.

In secondo luogo la casa completamente in legno, subito ad ovest di quella in muratura, eccezionale esempio di tipologia tardo-romanica. Inoltre ammirevoli sono l'architettura dei rustici agricoli, la tecnologia del legno, i pontili di accesso.

**Tolpëi und Dlijia Vedla:** nuclei allineati vicino al campanile e a ciò che é rimasto dell'antica chiesa. Qui si possono ammirare con stupore gli affreschi murari, le decorazioni quasi classiche attorno alle finestre, la meridiana, gli artistici trafori nei tavolati in legno dei fienili.



Il paese vecchio: La Val

Il 26 maggio 1484 il rev. Konrad, vicario generale del principe-vescovo Georg Golser di Bressanone, stilò il documento dell'avvenuta consacrazione della chiesa di La Val, dedicata a San Genesio. Il documento relativo alla consacrazione della chiesa di Santa Barbara venne stilato nel 1491.

L'ex chiesa parrocchiale di La Val si trova in posizione molto solitaria (1500m) e costituiva il centro di La Val Vecchia, cui facevano parte la canonica, la scuola, una locanda ed alcuni masi. Anch'essa era dedicata a San Genesio.

Alla metà del XIX secolo, quando si eresse la nuova chiesa, quella vecchia venne sconsacrata ed abbandonata ad un progressivo deperimento. Negli anni trenta del secolo scorso, dato che era ormai diroccata, fu quasi totalmente demolita; oggi non rimangono che il campanile ed un tratto di muro a settentrione.

Il campanile culmina in una cuspide ad'otto lati riccamente ornati da vari dipinti. Lungo il tratto di parete tuttora presente si individuano ancora le tracce di tre stazioni della Via Crucis; degna di particolare attenzione è la cappella del cimitero, la cosiddetta „ciamena dai ôsc“. Si tratta di una piccola struttura rettangolare con tetto a due falde ed un piccolo vano con finestra a croce nella parete orientale. La cappella tardo romanica è senza dubbio uno degli edifici più antichi ancora esistenti dell'intera Val Badia.

La chiesetta di Santa Barbara: audacemente aggrappata alla cresta di un dosso, ad'una mezz'ora di cammino dal centro di La Val, venne eretta dai minatori che in Valparola trattavano i minerali estratti sul Monte Pore.

Di particolare valore storico-artistico è la Crocifissione in aperta campagna, raffigurata sulla parete esterna, come anche le numerose pitture all'interno.



La chiesa di Santa Barbara

## **GIRI IN MOUNTAINBIKE:**

Una vacanza in mountain-bike in Alta Badia offre ogni giorno nuove avventure ed emozioni nel cuore delle Dolomiti. Tra gli svariati itinerari per boschi e valli o sui monti dell'Alta Badia, gli appassionati di mountain-bike esperti, i principianti e le famiglie trovano tutti il percorso tagliato su misura delle loro esigenze.

### **Peró prima di partire – Alcune regole da tenere a mente**

#### **La IMBA (International Mountain Bicycling Association) ha elaborato un codice di auto-comportamento con alcuni consigli**

- Percorrete solo sentieri dove è permesso circolare in bicicletta. Evitate sentieri per soli pedoni. Rispettate le proprietà private.
- Non lasciare tracce. Rispettate la traccia dei sentieri già esistenti e non lasciate rifiuti.
- Mantenete il controllo della vostra bicicletta. Non tagliare le curve, moderate la velocità e guidate con prudenza nei tratti difficili.
- Cedete sempre il passo. Fate sapere agli altri fruitori del sentiero della propria presenza con un breve tocco di campanello. Non spaventate eventuali escursionisti ma sorpassate a passo d'uomo ed eventualmente fermatevi.
- Non disturbate la fauna locale. Gli animali sono spaventati da un approccio improvviso o da rumori molesti. Questo fatto può degenerare in pericolo per gli animali, per te e per gli altri.
- Pianificate le vostre uscite. Preparate l'equipaggiamento adeguato e valutate le vostre capacità in relazione alla tipologia di percorso che avete intenzione di affrontare. Portate sempre il casco. Rendetevi auto-sufficienti per ogni eventualità, con attrezzatura in perfetto stato e kit di emergenza " (fischietto, telo vita, luci anteriore bianca e rossa posteriore, bussola, specchio per segnalazione, coltello svizzero multi funzione, mappa del percorso, farmacia d'emergenza, acqua, telefono) e un kit per eventuali riparazioni della bici (attrezzo multi funzione, camere d'aria etc.).



## Giro di Rit:

Un giro per esperti e allenati con una spettacolare vista dalla Croce di Rit sulle Dolomiti della Val Badia e le Alpi Centrali.

Dislivello: 1270 m – Lunghezza del tracciato: 29,3 Km

KM	Altitudine	
0	1353	Partenza dal centro del paese (chiesa) a sinistra verso Cians
1,2	1460	Prima di Cians girare a sinistra sulla strada asfaltata direzione Ciampei
2,7	1516	Passata la villa di Ciampei prendere il sentiero 4A in discesa
4,2	1392	Arrivati a Costa seguire la strada asfaltata in discesa fino sulla strada principale della Val Badia
7,0	1100	Seguire la strada principale a destra fino a Piculin
8,9	1093	Poco prima di Piculin si gira a destra in salita, e dopo alcune case si arriva ad un ponticello che si passa e si continua in salita verso Ju di San Martino in Badia.
14,0	1535	Passare tutte le ville e andare direzione „Rit Giovo“ (Marcato con il Nr. 8) (possibilità di ristoro)
14,6	1559	Al incrocio con la sbarra si gira a destra (Nr. 8) e si continua sulla sinistra del versante fino al km 19
19	1686	Al incrocio si continua dritti fino ad arrivare ai prati di montagna
20,6	1803	Si gira a destra e dopo ca. 500m di nuovo a sinistra, sempre in direzione del Giovo di Rit oppure Rit/Fanes (nr. 15/13)
21,9	2000	Si raggiungono i prati di montagna „Gran Rit“ (consigliamo di „uscire“ fino alla Croce di Rit per ammirare il panorama) e poi si continua in una lieve discesa sul sentiero sterrato (possibilità di ristoro)
24,3	1967	Da qui inizia la discesa fino a Spescia. Al incrocio si gira a destra direzione La Val
29,3	1353	Arrivo a La Val



Punto Panoramico Crusc da Rit

## Giro del Fanes:

Vivete la bellissima e caratteristica Malga Fanes, dove potete ammirare alternando meravigliose immagini. Impressionanti cime dolomitiche, prati alpini tipici, pinete, ruscelli gorgoglianti e piccoli laghi si combinano per creare un'esperienza naturale impressionante che vi fa dimenticare lo sforzo. Tour impegnativa.

Dislivello: 1700 m – Lunghezza tracciato: 61 Km

KM	Altitudine	
0	1353	Partenza dal centro del paese (chiesa), a sinistra fino a Cians (1,4 km), prendete la strada sterrata a destra in discesa passando per la chiesetta di Santa Barbara fino al incrocio. Da lí proseguite a sinistra in salita sulla strada asfaltata passando per il nostro maso fino a Biei
4,1	1622	Finita la strada asfaltata girate a destra in salita per il sentiero nr. 6 fino al lago di Rît
6	1863	Arrivati al lago seguite la strada in discesa e al primo incrocio proseguite dritti, arrivati ad un piccolo parcheggio, da li proseguite a sinistra fino quando arrivate a Ciamaur (13 km)
13	1226	Passate il ponte fino alla strada asfaltata dove girate a destra in lieve salita
23	1540	Dopo 10 km arrivate a Pederü, dove continuando dritti, in salita, sulla strada sterrata si arriva alla Malga Fanesan.
29,6	2060	Dopo la salita impegnativa riposatevi un po presso uno dei rifugi. Poi si continua in salita passando per il Lago di Limo e sempre dritti fino al Col d'Locia, Nr. 11
37	2069	Arrivati al Col d'Locia inizia la discesa di 2 Km, qui bisogna a volte scendere dalla bicicletta
39	1720	Arrivati alla Capanna Alpina inizia la strada asfaltata passando per San Cassiano e La Villa
47,4	1420	A La Villa girare a destra, passare per Pedraces fino a Pederoa, sempre in discesa, da qui sono ancora 2,5 km in salita fino a La Val.
59,8	1353	Arrivo a La Val



Fanes

## PARCO NATURALE:

Il parco naturale Fanes-Senes-Braies, dal 2009 Patrimonio Mondiale UNESCO , copre una superficie di 25.680 ettari e si estende tra i comuni di Badia e La Valle, Braies, Dobbiaco, Marebbe e Valdaora. Il parco naturale Fanes-Senes-Braies è attraversato dall'Alta Via Dolomitica n. 1 definita anche l'"Alta Via Classica" delle Dolomiti.

A nord il parco confina con i monti rivolti verso la Val Pusteria, ad ovest con la Val Badia, a sud il parco Fanes-Senes-Braies si estende fino al confine dell'Alto Adige in direzione Cortina, mentre il confine est verso le Dolomiti di Sesto è segnato dalla Val di Landro. Le ripide e quasi inespugnabili pareti rocciose salvaguardano un esteso territorio ricco di pascoli e altopiani, molti diversi tra loro dal punto di vista morfologico e paesaggistico.



Un'ampia parte del parco naturale Fanes-Senes-Braies è coperta da pascoli e prati caratterizzati da una flora straordinariamente ricca - arnica, genziana, diverse orchidacee, bistorta e crepis aurea, tanto per citare alcuni esempi. I livelli di vegetazione si estendono dal bosco a valle fino ad oltre 3000 metri. La fauna del parco naturale Fanes-Senes-Braies è rappresentativa dell'intera regione delle Dolomiti.

La parte del parco naturale situata nel territorio di La Val presenta luoghi particolarmente interessanti:

- **i prati dell'Armentara**, una piccola area ricca di una straordinaria varietà di specie;
- **l'alpe di Fanes** con il suo anfiteatro roccioso detto il "parlamento delle marmotte" – l'ambientazione di una delle più belle leggende ladine, la saga "Il regno dei Fanes".

A differenza del parco naturale Puez-Odle, il parco naturale di Fanes-Senes-Braies è un'esplosione di colori, di cascate, laghetti e di vita. Per conoscere e comprendere lo straordinario mondo del parco naturale Fanes-Senes-Braies, non basta osservarlo dai suoi confini, bisogna attraversarlo, scoprirlo gradualmente e viverlo.



Fossilier Ammonit auf Fanes / Ammonite fossile a Fanes



## LA NEVE:

La Val si trova nel comprensorio sciistico dell' **Alta Badia**. Il carosello sciistico Alta Badia può essere raggiunto rapidamente e facilmente in auto. In direzione sud, fino a Badia sono solo 9 km. Inoltre, è disponibile un servizio di skibus gratuito. Sulla nostra bacheca trovate informazioni sugli orari.

Facilmente accessibile da La Val è anche il comprensorio sciistico del **Kronplatz**. Fino a Piculin sono ca. 6 km direzione nord.



Tutti e due i comprensori fanno parte del grande circuito del "**Dolomiti Superski**" che è unico al mondo per la sua grande offerta di piste e di svago sugli sci.

Direttamente nel nostro ufficio turistico in centro paese potete anche acquistare gli skipass. Maggiori informazioni sul sito [www.dolomitisuperski.com](http://www.dolomitisuperski.com) oppure prendete con voi le cartine sciistiche da noi esposte.

La Val anche senza impianti di risalita ha una varia offerta per l'ospite invernale: **Piste di slittino** da Aói fino a Ciampforët e da Forcela da Cians fino a Runch; e poi naturalmente anche tante belle possibilità di **passeggiate invernali** sui sentieri battuti immersi nella tranquillità delle Dolomiti imbiancate. Il rifugio "Ranch da André" nella zona dell' Armentara é aperto anche durante la stagione invernale, questo è anche la nostra meta preferita durante la stagione invernale.



Il rifugio Ranch da André

## **SELLARONDA:**

Il Sellaronda è il giro del massiccio del Sella sugli sci e con gli impianti di risalita ed è probabilmente il giro sciistico più rinomato delle Dolomiti e delle Alpi italiane. In un solo giorno è possibile percorrere circa 40 chilometri di piste senza passare due volte per lo stesso punto. Lo straordinario giro sugli sci immerso nel paesaggio mozzafiato delle Dolomiti attraversa 4 passi dolomitici, il passo di Campolongo, il passo Pordoi, il passo Sella e il passo di Gardena e 5 paesi Corvara e Colfosco in Alta Badia, Arabba, Canazei, Selva di Val Gardena.

Durante la vostra vacanza sciistica in Alta Badia, non potete perdervi una giornata sul Sellaronda - ne vale la pena! Le piste sono adatte agli sciatori di media esperienza in buone condizioni fisiche. Per chi desidera osare di più, sono disponibili alcune "disgressioni", quali per esempio la pista di slalom gigante Gran Risa a La Villa in Alta Badia o la discesa Saslong a Santa Cristina in Val Gardena. E' importante partire al mattino abbastanza presto in modo da tornare puntuale al punto di partenza prima che chiudano gli impianti di risalita. Per compiere tutto il Sellaronda bisogna calcolare circa 6 ore tra discese, risalite e pause.

### **Alcuni dati:**

Lunghezza totale: 40 km (impianti e piste)

Piste: 26 km

Durata salita con gli impianti: ca. 2 ore - calcolare che sono possibili dei tempi di attesa

Durata media delle discese: ca. 1,5 ore a seconda della capacità.

### **Da tenere presente:**

- Si consiglia di partire assolutamente prima delle ore 10.00.
- È importante fare l'ultimo passo entro le ore 15.30 onde evitare di perdere gli impianti che servono per il ritorno al punto di partenza.
- In caso di maltempo (nevicatae abbondanti o forti raffiche di vento) alcuni impianti possono essere chiusi. Consultare anche gli impianti aperti.



## **INVERNO, LONTANO DALLA CONFUSIONE DELLE PISTE:**

Accanto ai due piú grandi comprensori sciistici di tutto l'Alto Adige, ci sono da noi in Val Badia anche tante altre possibilitá per passare una bella giornata invernale, con il sole ma anche con la neve.



Il Sasso Croce imbiancato durante l'inverno 2017/2018

Piste per lo sci di fondo le trovate ai prati dell' Armentara a La Val, a San Vigilio di Marebbe, al Passo delle Erbe a 2.000m oppure anche a San Cassiano / Armentarola. Qui c' é anche la Scuola Sci di Fondo ed il noleggio di tutta l'attrezzatura.



Se c'è abbastanza neve è possibile raggiungere le piste di slittino a La Val direttamente dal nostro maso a piedi.

Altre piste per lo slittino sono a San Cassiano / Piz Sorega, dove si può anche salire con l'impianto oppure al Passo delle Erbe.



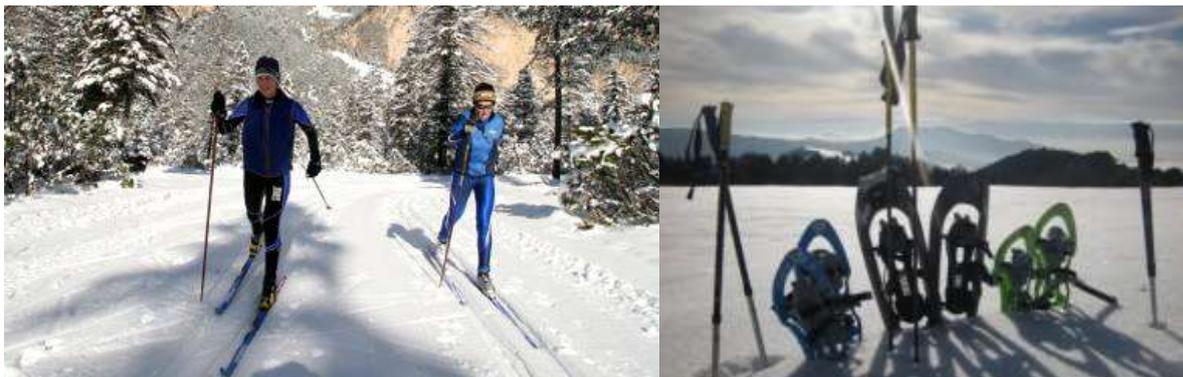
**Escursioni con le ciaspole** o tour sugli sci d'alpinismo sono alternative allo sci molto alla moda. L'associazione turistica organizza settimanalmente **escursioni guidate**.

Anche senza una guida, potete orientarvi facilmente sui nostri **30 km di sentieri** per escursioni invernali battuti. Ce ne sono per tutti i gusti, passeggiate facili ma anche sentieri per l'escursionista esigente.

Se le condizioni della neve sono buone, è possibile raggiungere vette molto belle ed elevate. Però fate molta attenzione al pericolo di valanghe. Vi consigliamo di avere sempre con voi la giusta attrezzatura e di informarvi adeguatamente sulle condizioni del tempo e della neve.

Giro in carrozza se nevicata o al sole, ammirando il bellissimo paesaggio invernale. Non c'è niente di più romantico. Diversi contadini offrono i giri in carrozza su prenotazione. O basta anche andare fino a La Villa, subito dopo il bivio che porta a San Cassiano, troverete alcuni contadini con i cavalli ogni giorno.

Pattinaggio su ghiaccio. Sia di giorno che di notte si possono trascorrere ore bellissime con molto divertimento. Le attrezzature possono essere noleggiate direttamente presso le piste di pattinaggio. Lo stadio del ghiaccio si trova a Corvara. Anche le squadre di Hockey locali si allenano e giocano alcune partite in questo stadio e le famose ICE ANGELS propongono diversi spettacoli, anche durante la stagione estiva.



## LE DOLOMITI:

Circa 300 – 150 milioni di anni fa tutti i continenti insieme formavano il super continente, chiamato Pangea.

Circa 250 milioni di anni fa l'odierna area alpina era parte del Pangea e si trovava più a sud, nella fascia climatica tropicale della terra.

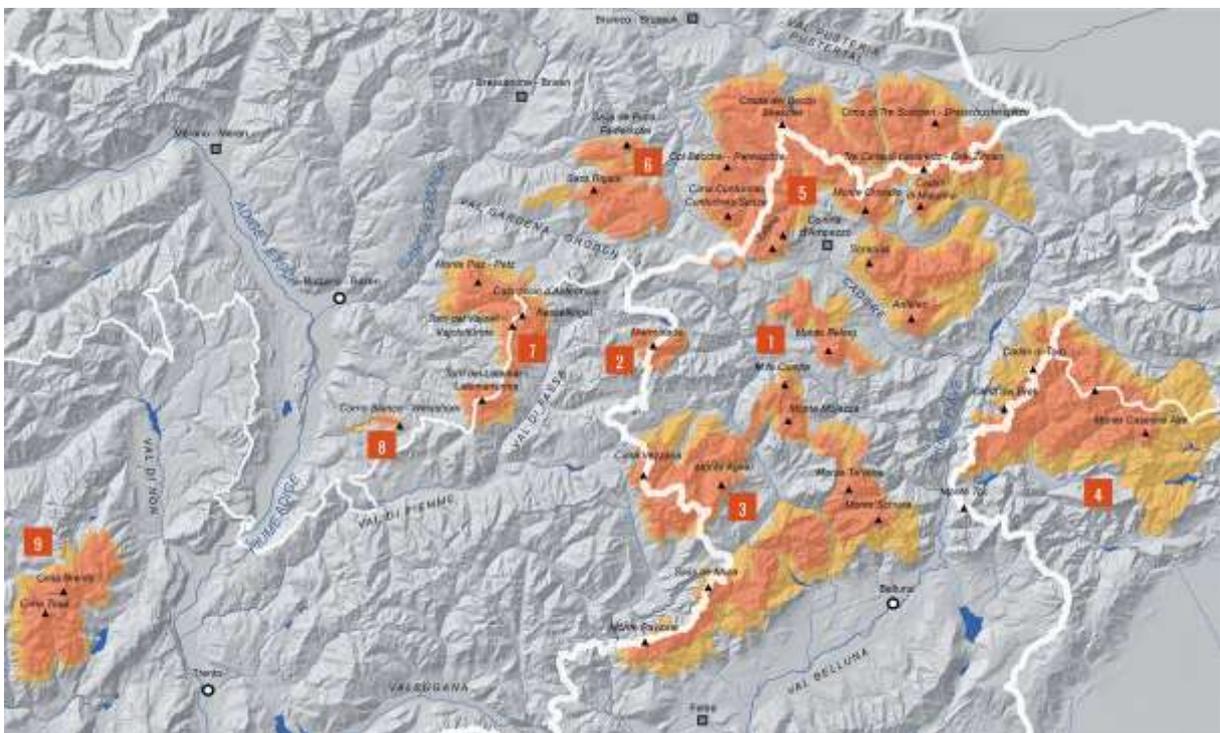
Fino all'era glaciale la catena montuosa, oggi nota come le Dolomiti, era racchiusa nell'oceano Tetide come una gigantesca barriera corallina. Al ritirarsi dell'oceano si eressero maestose rocce bizzarre, di colore chiaro, diverse da tutte le altre montagne esistenti.

I "monti pallidi", come vengono anche chiamate le Dolomiti, sono formati da calcare contenente magnesio, come fu scoperto dai ricercatori alla fine del XVIII secolo. Le Dolomiti devono il loro nome attuale al geologo Déodat de Dolomieu, che eseguì la prima analisi chimico-mineralogica delle rocce.

I monti delle Dolomiti, posti a sud della cresta alpina principale, tra l'Adige ed il Piave; tra la Val Pusteria ed il Bellunese, si suddividono dal punto di vista geopolitico in tre province italiane: l'Alto Adige, Trento e Belluno.

**Dal 26 giugno 2009, le Dolomiti fanno parte dei siti Patrimonio Mondiale UNESCO e da allora rientrano ufficialmente tra i monti più belli al mondo.**

Un fenomeno particolarmente spettacolare che è possibile osservare sulle Dolomiti è il rosseggiare delle vette, in ladino chiamato "enrosadira". Al tramonto, infatti, le vette delle Dolomiti che circondano l'Alta Badia assumono diverse tonalità di rosso, dal rosa all'arancio e al carminio, particolarmente celebre è lo sfarzo di colori del Sasso di Santa Croce.



## IL PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Nel 1972 l'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization = Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura) ha deliberato la Convenzione Internazionale sulla tutela del Patrimonio culturale e naturale del mondo". Si tratta del più importante strumento internazionale mai concepito dalla comunità dei popoli per proteggere il loro Patrimonio culturale e naturale.

Nell'aprile 2009 la Convenzione è stata ratificata da 186 stati. L'idea guida della Convenzione sul Patrimonio Mondiale si basa sulla considerazione dell'eccezionale valore di alcuni beni culturali e naturali e quindi della necessità di salvaguardarli per l'intero genere umano. Con la ratifica della Convenzione gli stati partecipanti si obbligano a tutelare, a valorizzare e a conservare per le generazioni future i propri siti appartenenti al Patrimonio Mondiale. Per realizzare ciò gli stati si garantiscono una collaborazione internazionale ed un aiuto reciproco.

Nel luglio 2009, dopo il riconoscimento delle Dolomiti come Patrimonio Mondiale, nell'elenco mondiale dell'UNESCO erano inseriti 890 siti in 148 stati; di questi, 689 siti sono stati inseriti nell'elenco del Patrimonio culturale e 176 in quello naturale; 25 siti sono di tipo misto. L'Italia, con 44 siti, di cui due naturali, le Dolomiti e le Isole Eolie, è stata allora il paese maggiormente rappresentato.

Date un'occhiata al sito internet: [whc.unesco.org](http://whc.unesco.org)



## LA FONDAZIONE "DOLOMITI UNESCO"

Il 13 maggio 2010 le Giunte provinciali e regionali interessate hanno istituito la Fondazione "Dolomiti – Dolomiten – Dolomites – Dolomitis UNESCO" a Belluno per permettere una comune gestione del Patrimonio Mondiale. La Fondazione ha lo scopo di fornire un contributo alla conservazione ed allo sviluppo sostenibile delle Dolomiti. Questo obiettivo può essere raggiunto solo lavorando assieme su più livelli. In questo senso la Fondazione riveste un ruolo fondamentale per sviluppare la collaborazione tra le province interessate al fine di concordare le decisioni politiche necessarie per la gestione del Patrimonio Mondiale UNESCO nell'ambito delle direttive del piano gestionale.



## L'ARTIGIANATO:

L'origine dell'artigianato a La Val risale al tempo in cui le famiglie contadine dovevano pensare da sole al loro sostentamento, a causa dell'isolamento della valle dovuto alla sua configurazione naturale. Si filava lino, canapa e lana. E si tesseva per il proprio fabbisogno. Molti contadini erano costretti a fare un secondo lavoro. Per questo molti di essi diventavano anche artigiani.

Già da tempo si era imparato a sfruttare la forza dell'acqua per azionare seghe e mulini. Così gli artigiani che avevano bisogno di azionare i loro attrezzi di lavoro si stabilivano vicino ai corsi d'acqua: chi aveva una segheria, il mugnaio, il conciatore, il fabbro e chi lavorava la lana. In La Val lavoravano però anche molti altri artigiani: il sarto, il calzolaio, il cordaio, il sellaio, il carrozزاio, il carpentiere, il falegname, l'imbianchino...

Oggi, molte di queste professioni sono solo un ricordo.

Con l'introduzione del motore e il progresso della tecnica nascevano altre professioni. Alcuni artigiani si inventavano artisti dei lavori artigianali.

La creatività, la perseveranza e l'abilità nel realizzare tanti oggetti di uso comune, utilizzando materie prime come legno, lino e lana, trovano espressione nell'artigianato di La Val che, con zelo e spirito inventivo, ha contribuito al successo all'economia locale.

Inventiva, spirito imprenditoriale e senso per l'arte si riflettono soprattutto nella zona artigianale di Pederoa, lungo la strada della Val Badia.



Mia sorella Apollonia mentre cuce

## IN CASO DI BRUTTO TEMPO:



Sia durante la stagione estiva, che durante l'inverno ci sono giornate dove all'ultimo minuto bisogna cambiare programma, causa tempo.

Vicino alla nostra stanza per i giochi trovate una piccola biblioteca. Ed in ogni appartamento trovate anche alcuni giochi da tavola. Vi preghiamo gentilmente di farne buon uso, così anche gli ospiti dopo di Vi possono farne uso.

Di seguito trovate la lista dei nostri libri:

### **PLURILINGUE:**

**Dolomites – Pizes Magiches** di Hans Pescoller e Alfred Erardi

**Papst Benedikt XVI. in Südtirol – Papa Benedetto XVI in Alto Adige** di Martin Pezzeri e Karl Gruber

**Ladinia 2009 – ladinersein Heute – essere Ladini oggi** del Istitut Ladin Micurá de Rù

**Ötzi the Iceman – der Mann aus dem Eis – L'uomo venuto dal ghiaccio** – di Eleonora Suri Bovo

### **LINGUA TEDESCA:**

**Dolomiten – Weltnaturerbe** di Reinhold Messner, Ursula Demeter e Georg Tappeiner

**Die schönsten Bauernhöfe in Tirol** di Alfred Pohler

**Tirols Geschichte in Wort und Bild** di Michael Forcher

**1809-2009 Südtiroler Landwirtschaft zwischen Tradition und Innovation** di Andrea Leonardi

**Auf stillen Wegen Südtirols** di Elisabeth Fuchs Hauffen e Erwin Walter Stein

**Bauernleben in Südtirol – 12 Porträts** di Astrid Kofler e Hans Karl Peterlini

**Südtirol wie es leibt und lebt – Schmunzelgeschichten** di Hartmann Gallmetzer

**Ein ganzes Leben** – di Robert Seethaler

**Das Gesetz der Lagune** – di Donna Leon

**Wie ich allen davonfuhr** – di Bode Miller con Jack McEnany

**Das große Gesundheitsbuch für das ganze Jahr** – Prof. Hademar Bankhofer

**Dumm wie Brot** – Dr. David Perlmutter

**Religiöse und kulturelle Stätten im Vinzentinum in Brixen** – Paul Rainer

**Eva Schläft** – Francesca Melandri

**Die gute Tiroler Küche** – Gertraud & Lydia Sigwart, Viktor Grunser, Josef Mühlmann

**Tiroler Merkheft**

## LINGUA ITALIANA:

**Alto Adige / Südtirol XX Secolo – Cent'anni e piú in parole e immagini** di Carlo Romeo  
**Storia dei ladini delle Dolomiti** di Werner Pescosta  
**Usi e costumi del Sudtirolo** di Guido Mangold e Hans Griessmair  
**Ladinia – Cinque valli nelle Dolomiti** di Roland Verra e Hans Rabanser  
**Arte Sacra a La Val** di Stefania A. Pitscheider  
**Val Badia Dolomiti – Meraviglie** di Hubert e Freddy Planinschek, Alessandro Dapunt  
**L'opera poetica di Felix Dapoz** di Carlo Suani  
**Viandante sul mare di nebbia** di Raffaella Cargnelutti e Riccarda de Eccher  
**Perfetta Estranea** di Bruno Pasini e Riccarda de Eccher  
**Un compagno di Cordata** di Enrico Maria Pizzarotti e Riccarda de Eccher  
**Parlano i monti** di Silvia Metzeltin e Riccarda de Eccher  
**La Cengia Paolina** di Enrico Maria Pizzarotti e Riccarda de Eccher  
**Bianco di neve** di Enrico Maria Pizzarotti e Riccarda de Eccher  
**Canederli, delizie della cucina**  
**Le ricette del Bosco: Funghi-Erbe-Frutti** di Touring Editore  
**Le ricette delle Malghe: Polenta-Canederli-Dolci** di Touring Editore  
**Carni e selvaggina** di Touring Editore  
**Una montagna di sapori, Ricette semplici e raffinate dell'Alto Adige** di Anneliese Kompatscher  
**33 X classici delle Dolomiti** di Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser e Helmut Bachmann

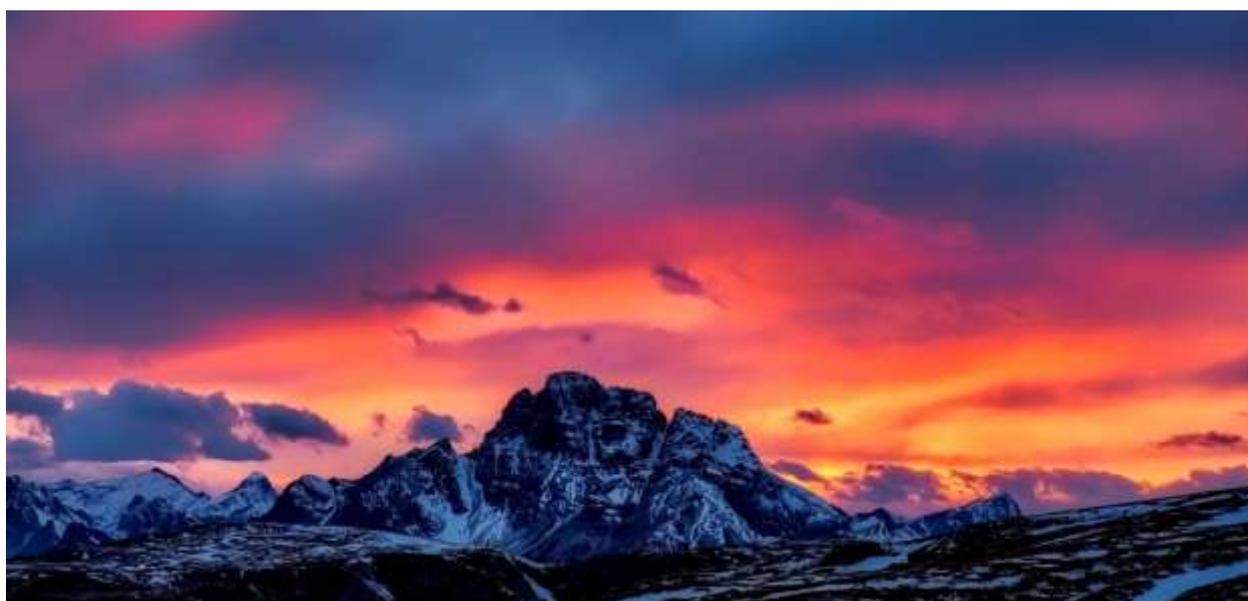
## LINGUA LADINA:

**50 agn Stüdafüch La Val** pubblicato dai Vigili del Fuoco Volontari di La Val  
**Chiló orun resté** di Giuvani Pescollderungg  
**I Crëp slauris** della Uniun Ladins Val Badia

Date un'occhiata alla nostra piccola biblioteca. Magari trovate qualcosa di nuovo e interessante

...

Molto volentieri potete anche portare i libri con voi nel appartamento.



I crep slauris- I monti pallidi

## UN BIVACCO PER I PIÚ PICCOLI:

Prendete mamma e papá per mano e scendete la scale fino in fondo. Andate a cercare la nostra piccola sala giochi. Qui potete divertirvi con tanti giochi. Mamma e papá nel frattempo possono riposarsi fuori sulla terrazza oppure anche assaggiare uno dei nostri piatti nel ristorante, ma anche ... giocare con voi.

Di seguito una lista dei giochi che potete trovare qui. ... Ah, dimenticavo, tutto é stato pensato ed allestito con cura dai nostri figli Alex, David e Lisa che hanno anche trovato il bel nome per la nostra sala giochi: BIVACCO

### **LIBRI PER BAMBINI:**

**Bei der Feuerwehr** - MiniMaxiWissen  
**Pimpa nell'antica Roma** - Altan, Cinzia Ghigliano  
**Der Riese und die Zwerge** – Grossaktionen  
**Der Hase und der Igel**

### **GIOCHI:**

**Backgammon – Scacchi – Dama – Ludo – Cavallo a dondolo – Carello con musica per i piú piccoli – tante macchinine con una strada-puzzle – una bella parete per l'arrampicata – blocchi di legno, matite colorate e disegni da dipingere**

Nel appartamento troverete anche una scatola con tanti giochi da tavola.

Ma se il tempo é bello, approfittatene e giocate all' aria aperta. D'estate sull'altalena, lo scivolo, nella sabbiera oppure con il bowling in legno, e anche a calcio, badminton, nascondino ...

E d'inverno con la neve fresca potete costruire un bel pupazzo di neve e poi con lo slittino o con il bob scivolare il piccolo pendio ... E, Alex, David e Lisa sono sempre disposti a giocare con voi.



## UN PO' DI RIPOSO:

### **MUSEUM LADIN CIASTEL DE TOR (SAN MARTINO IN BADIA ca. 7 km)**

Inaugurato nel 2001 il museo Ladin Ciastel de Tor avvicina il visitatore alla storia, lingua, cultura, al mondo leggendario, all'archeologia, geologia, artigianato e allo sviluppo turistico delle valli ladine nelle Dolomiti.

Nelle sale e nel cortile interno del castello eretto nel XIII° secolo si tengono mostre, concerti e seminari oltre a incontri su diversi temi e aspetti legati alla lingua e alla cultura ladina.

La visita attraverso il museo Ladin Ciastel de Tor fa conoscere situazioni significative della vita passata e in parte attuale delle popolazioni ladine delle Dolomiti, ponendo in evidenza le influenze significative degli eventi extra-regionali sulla loro vita.

### **MUSEUM LADIN URSUS LADINICUS (S. CASSIANO ca. 15 km)**

Il Museum Ladin Ursus ladinicus, dedicato all'orso preistorico delle Dolomiti, è stato inaugurato nel luglio 2011 a San Cassiano in Val Badia. L'esposizione, che si sviluppa su tre piani, fa conoscere al visitatore la storia e l'ambiente dell'orso delle caverne, vissuto 40.000 anni fa. Vengono mostrate ossa originali, denti e crani di una nuova specie di orso, chiamata in onore dei Ladini Ursus ladinicus. Installazioni video, uno scheletro intero di orso delle caverne e una riproduzione dell'"orso che dorme" arricchiscono il percorso espositivo. Una sezione a se stante dedicata alla formazione dei "Monti Pallidi" spiega, attraverso fossili bellissimi, le tappe principali della nascita delle Dolomiti.

[www.museumladin.it](http://www.museumladin.it)



## **MUSEO PROVINCIALE DEGLI USI E COSTUMI (TEODONE PRESSO BRUNICO - ALL'APERTO-ca. 27 km)**

Il Museo degli usi e costumi di Teodone illustra la vita della società rurale in epoca preindustriale, dal nobile al contadino fino al bracciante. Al centro si trova la residenza barocca Mair am Hof (costruita alla fine del XVII secolo) con le sale padronali e le collezioni etnografiche. Con i masi contadini originali, le officine degli artigiani, gli orti agricoli e gli animali domestici l'area all'aperto, di oltre tre ettari, invita a fermarsi e racconta la quotidianità di un tempo.

[www.museo-etnografico.it](http://www.museo-etnografico.it)



## **MESSNER MOUNTAIN MUSEUM (BRUNICO E PLAN DE CORONES ca. 25km)**

Al Castello di Brunico, un tempo residenza estiva dei principi vescovi, Reinhold Messner presenta i popoli di montagna dell'Asia, dell'Africa, dell'America del Sud e dell'Europa, illustrando le loro differenti culture, religioni e anche il turismo di quelle regioni.

MMM Corones, a Plan de Corones (2275 m), è dedicato all'alpinismo tradizionale, a cui Reinhold Messner ha dato un contributo unico e fondamentale. Allestito in una struttura che offre una visita spettacolare sulle grandi pareti delle Dolomiti e delle Alpi, il museo ripercorre la storia di quella che è considerata la disciplina principe dell'alpinismo. Proiezione video annuale.

[www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)

## **CRON 4 PISCINA COPERTA E AREA SAUNA (RISCONE ca. 25 km)**

Con le sue cinque vasche "funpool", "activpool", "solepool", "sportpool", "babypool" ed il suo scivolo di 75 m, l'oasi del benessere assicura il massimo divertimento e svago per tutta la famiglia.

L'ampia area sauna, classificata con 6 perle nel ranking mondiale, si estende su 3000 metri quadri ed accoglie tredici diversi ambienti saunistici, varie e differenti zone di riposo, applicazioni Kneipp, un impianto di graduazione salina con vasche per pediluvio e l'esecuzione regolare di aufguss professionali.

[www.cron4.it](http://www.cron4.it)

## IL PASSATO:

### STORIA DEL MASO

Nel **1845**, il **7 aprile**, Thomas Dapoz acquistò da Anton Rubatscher la proprietà di Ciablun per **3.403 fiorini e 7 Kreuzer**. Un litro di latte aveva per esempio il valore di 3 / 4 Kreuzer (1 fiorino era 60 Kreuzer), quindi circa 68.000 litri di latte. A quel tempo una mucca produceva circa 3.000 litri di latte durante una lattazione (305 giorni). Al giorno d'oggi una mucca può produrre tre volte più latte. Questi dati possono essere visti dai documenti di acquisto originali di allora.

I proprietari precedenti purtroppo non sono conosciuti. Paul Dapoz, il mio **bisnonno**, ereditò l'anno **1886** il maso Ciablun assieme alla tenuta di Rungg. Quest'ultimo si trova nella frazione omonima e fu anche acquistata da Thomas Dapoz. A quel tempo la famiglia viveva nella vecchia casa che è raffigurata di seguito.

L'anno **1881**, mia **bisnonna**, Brigida Dejaco, ereditò il maso di Laguschell a Longiarù e pochi anni dopo la famiglia si trasferì lì. Nello stesso tempo furono coltivate tre fattorie. Dapoz Felix, mio nonno, era il più giovane di tre figli. I Suoi fratelli sono purtroppo già morti in età molto giovane. Nel **1925 Felix** ereditò i masi a La Valle e tornò nella vecchia casa. Qui nacquero cinque dei 16 fratelli di mio padre. A causa dell'alta mortalità infantile, solo 13 dei fratelli e delle sorelle riuscirono a sopravvivere. Franz non tornò più a casa dopo la prigionia durante la seconda guerra mondiale.



La vecchia casa di Ciablun, qui vivevano assieme tre famiglie. La parte davanti che si vede sulla foto era collegata alla casa principale ed era la camera da letto dei miei nonni.



I fratelli e le sorelle di mio padre Giovanni (nel cerchio)

L'anno **1924** iniziarono i lavori di costruzione della nuova ed ancora esistente casa. Il vecchio fienile fu demolito l'anno 1962 e di seguito subito ricostruito. Furono usati esclusivamente materiali provenienti dalla nostra zona. La ghiaia fu estratta sotto il Sasso Croce e poi trasportata con i cavalli fino sul nostro maso. Anche le tegole del tetto furono tutte fatte a mano.

L'anno 1969 i miei genitori si sposarono, e **quattro anni dopo mio padre** ereditò il maso. Come ultimo di cinque figli sono nato io. E come da tradizione il maso viene lasciato al figlio maschio più vecchio. Dal **2003 sono io proprietario** del maso Ciablun. Dopo aver preso il maso ho ristrutturato la casa abitativa. Abbiamo cambiato tutte le finestre, isolato le pareti esterne, il tetto fu fatto nuovo, installato il riscaldamento a legna. Poi seguì l'allestimento del ristorante con la cucina e le cantine nuove. L'anno 2006 abbiamo costruito il garage per le macchine agricole.

L'anno 2016 abbiamo costruito la nostra nuova casa, con la nuova cucina del ristorante e altre cantine. Il vecchio impianto di riscaldamento fu sostituito con uno più moderno.

**Negli ultimi 40 anni** è cambiato molto. Se prima tutti i lavori in campagna venivano fatti a mano, oppure con l'aiuto degli animali si sono al giorno d'oggi macchine, anche molto costose, che ci aiutano. Nelle immagini di seguito trovate il lavoro nei campi ieri e oggi.



Ieri



Oggi

Anche i sistemi di coltivazione sono cambiati. Prima c'erano quasi dappertutto campi di grano. Al giorno d'oggi si vedono solo più prati che vengono falciati per dare da mangiare agli animali. Noi non alleviamo mucche da latte, come la maggior parte dei masi nella nostra zona, ma alleviamo i vitelli che allattano dalla mamma fino ai nove mesi. Poi li teniamo fino a quando hanno ca. un'anno e mezzo per poi macellarli.

Il turismo, che all'inizio del ventesimo secolo, aumentò rapidamente, portò anche ai contadini dei benefici. Tanti masi iniziarono ad affittare camere o appartamenti ed altri iniziarono a cucinare per gli ospiti. Così anche sul maso Ciablun. Da più di 30 anni vengono affittati gli appartamenti, e dal 2001 gestiamo anche il nostro piccolo ristorante. Qui vengono serviti piatti tipici con prodotti propri e locali.



Eier und Speck vom Hof



## STORIA DEL PAESE

### **Età del Ferro:**

Sui prati di Rit e Armentara ci sono molte piccole capanne di fieno costruite in modo semplice. Si ritiene che queste risalgano al periodo Latène (dal 300 al 100 aC).

### **Medioevo:**

Intorno al 1018 il Conte Volkhold donò la Val Badia orientale al Monastero di Sonnenburg (vicino a St. Lorenzen). Dall'anno 1296 c'è un documento di Sonnenburg che nomina alcuni luoghi. Di La Valle vengono nominati Runch, "Pitzedatze" (Picedac che si trova nella parte occidentale) e Promperch (anche sul lato occidentale) e Rü.

Il più antico maso (o frazione) è Tolpëi vicino alla Chiesa di Santa Barbara e la Chiesa Vecchia. Nel 1382 viene menzionata la vecchia chiesa di San Genesio in „Dlijia Vedla”. Nel 1491 il certificato di inaugurazione della cappella di Santa Barbara, che come secondo patrono ha anche San Floriano. Santa Barbara è la santa patrona dei minatori. Si ritiene che la cappella fu costruita dai minatori della valle di Arabba (Ladino Fodom). Secondo una tradizione locale, si racconta che veniva estratto l'argento vicino alla villa di Tolpëi, il che spiega anche perché il santo patrono dei minatori abbia una cappella qui.

È documentato che la ricerca di minerali come piombo e argento avveniva già nel XVI secolo, quindi anche prima nel XV secolo potrebbe aver avuto luogo.

L'immagine qui sotto è una piccola parte della pala d'altare nella cappella di Santa Barbara, realizzata da "Giachomo Kolz nel 1806". Il sentiero che scende a sinistra c'è ancora oggi, ma non viene più usato. La cappella aveva la funzione di raggiungere acusticamente la valle occidentale e l'altro lato di La Valle con il suono delle sue campane, poiché la vecchia chiesa era costruita in modo sfavorevole in un angolo della valle.



## Era moderna:

Nel **1785**, sotto il regno del giuseppinismo, che prese il nome da **Kaiser Joseph II**, il monastero di Sonnenburg perse i diritti sui proprietari terrieri, che fino ad allora deteneva ancora in Val Badia. Nel corso di questa secolarizzazione, la Chiesa di Santa Barbara fu chiusa nel 1786 per un numero imprecisato di anni.

L'anno **1874** ci fu l'inaugurazione della chiesa odierna che è in stile neo-romantico dedicata a San Genesio. Sul bordo di uno dei dipinti sul soffitto, la chiesa stessa è raffigurata con Cima Nove sullo sfondo. L'anno **1933** la chiesa vecchia a "Dlijia Vedla" che era stata sostituita perché troppo piccola, e che quasi non si usava più, fu demolita e ne rimase soltanto il campanile che si vede ancora oggi. Per la nuova centralizzazione della chiesa principale anche la chiesa di Santa Barbara venne usata sempre meno.



Cartolina di La Valle intorno all'anno 1900

Durante la **Prima Guerra Mondiale**, La Valle era molto vicino al fronte dove si combatteva. Il fronte Dolomitico. Il fronte dolomitico si trovava a sud-est del rio Gadera. La malga Fanes era un'area di rifornimento austriaca. La strada militare correva dal vicino comune di Marebbe attraverso la valle del Rautal.

Alla fine della prima guerra mondiale, l'Alto Adige arrivò in Italia, così anche La Valle. Dopo la prima guerra mondiale, Mussolini cercò di italianizzare l'Alto Adige. Ogni posto, incluso quelli ladini, diventavano italiani.

Wengen o La Val sono diventati "La Valle". (Il maso sopra La Val, tuttavia, si chiamava già "Campo" sulle mappe austriache, oggi si chiama Cins in ladino). Durante il fascismo, la lingua ladina fu stata dichiarata dialetto italiano.



Dopo la **Seconda Guerra Mondiale** diventó attivo il famoso Comitato di Liberazione dell 'Alto Adige. I pilastri dell'elettricitá sono stati fatti saltare in aria e persino agenti dei carabinieri furono uccisi. A La Valle fu vietato il "Böllern" una vecchia tradizione dove si facevano dei grandi botti durante le feste religiose. Per un certo periodo fu anche vietata la canzone dedicata ad Andreas Hofer.

L'anno **1930** i paesi di Lungiarü e La Valle furono aggiunti al comune di San Martino in Badia. E il paesino di Rina al comune di San Vigilio di Marebbe. Dal anno 1965 La Valle diventó un comune a se stante mentre Lungiarü e Rina rimangono ancora oggi con i rispettivi comuni.

Ed infine l' era moderna "entró" anche a La Valle verso gli **anni 80**. Quando tutti i masi furono collegati con delle strade carrabili. Un' istituzione che ha anche reso possibile tutto quanto fu la Provincia Autonoma di Bolzano. Come anche altre zone dell' Alto Adige anche La Valle viveva in questo periodo una forte crescita.

Negli anni **50** il centro del paese era costituito dalla chiesa, la parrocchia, una casa abitativa ed una osteria. Costruire altri edifici sembrava quasi impossibile dato che la zona non é pianeggiante.

Ma poi negli anni **60** fu costruito un secondo albergo che nel frattempo é stato ampliato piú volte. Questo era soltanto l'inizio. Da allora tutt'intorno alla chiesa furono costruite case, negozi e altri edifici.

Anche La Valle deve affrontare adesso una cosa molto difficile: preservare la vecchia cultura. I vecchi masi non soddisfano piú i requisiti moderni, alcuni vengono abbandonati, altri vengono rimodernizzati con successo, e altri ancora semplicemente demoliti e sostituiti da nuovi edifici. In parte, le case nuove vengono costruite sulla base di elementi in stile ladino.

## LE NOSTRE TRADIZIONI

**L'anno Nuovo:** qui sono i bambini i protagonisti del anno nuovo. Subito dopo la Santa Messa si raggruppano in piccoli gruppi e a piedi con una borsa in mano passano da casa a casa e fanno gli auguri di un Buon Anno Nuovo. In cambio ricevono caramelle o cioccolate e a volte anche qualche soldino.

**I Re Magi:** Il 6 gennaio si festeggiano da noi i Re Magi che sono andati a portare i loro doni al Bambino Gesù. Ragazzi e ragazze del posto si mettono dei bei vestiti come i Re Magi e passano di casa in casa per cantare, recitare una piccola preghiera e per raccogliere dei soldi che poi vanno in beneficenza.

**Domenica delle Palme:** per ricordare quando Gesù andò a Gerusalemme anche da noi si costruiscono i rami con l'ulivo che vengono poi portati dai bambini in chiese a benedire. Successivamente vengono attaccati alla siepe del orto.



In **Autunno** si possono vedere un po' dappertutto i tradizionali ritorni dal alpeggio.

**Ognissanti:** i bambini ricevono dai loro padrini, o padrine un pane dolce a forma di cavallo per i maschi e a forma di gallina per le femmine.

### **San Nicoló e i Krampusse**

La sera del 5 dicembre San Nicoló passa a fare visita a tutti i bambini. Accompagnato da degli angioletti che portano dei bei doni e a volte, se i bambini non sono bravi anche accompagnato da dei diavoletti che fanno anche un po' paura. In Val Pusteria e anche a San Vigilio ci sono ogni anno anche le sfilate con i cosiddetti "Krampusse".

## ASSAPORARE IL MASO

### **AGRITURISMO:**

Sul nostro maso gestiamo anche un piccolo ristorante tipico. Ciò significa che anche il vostro palato sarà curato. Felix e nonna Anna preparano in cucina deliziosi piatti tipici ladini e non solo. Per i nostri piatti usiamo solo la carne dei nostri bovini Angus e dei nostri maiali. Inoltre, in cucina utilizziamo patate, crauti, lattuga, bacche varie, erbe e uova direttamente dal nostro maso.

Quello che non produciamo noi stessi, lo compriamo dai nostri colleghi nelle vicinanze. Come per esempio latte e latticini, vino e succo di mela. Solo poche materie prime che usiamo non sono prodotti locali o coltivati nella zona e devono essere importati da piú lontano.

**Il nostro agriturismo é aperto da lunedì a sabato per pranzo e per cena, però sempre solo su prenotazione in anticipo. Vi chiediamo quindi gentilmente di comunicarcelo anche un giorno prima se volete mangiare da noi.**



## **Mezza pensione / Colazione:**

### Primavera, Estate, Autunno

Cestino colazione Ciablun dalle ore 8.00 davanti all'appartamento 8,00 Euro  
Cena a la Carte dalle ore 19.30 fino alle 21.00 (esclusa domenica) vedi Menú

### Inverno:

Colazione „Prati di montagna” dalle 8.00 fino alle 9.30 (esclusa domenica) 11,00 Euro  
Cestino colazione Ciablun dalle ore 8.00 davanti all'appartamento 8,00 Euro  
Cena con menú a 3 portate dalle 19.30 alle 21.00 (esclusa domenica) 19,00 Euro  
Cena a la Carte dalle ore 19.30 fino alle 21.00 Uhr (esclusa domenica) vedi Menú

### **Colazione „Prati di montagna“:**

- Varietà di piccoli panini freschi dal nostro panettiere
- Frutta di stagione
- Acqua fresca della nostra fontana
- Succo di mela del maso Oberfallerhof
- Sciroppi fatti in casa: Fiori di sambuco, menta oppure bacche di sambuco
- Jogurth della nostra latteria Mila
- Müsli dal mulino di Pflaurenz
- Marmellate fatte in casa con i prodotti del nostro orto
- Miele ai fiori di tarassaco fatto da noi
- Uova fresche direttamente dal nostro maso
- Speck (produzione propria)
- Salamino di manzo affumicato (produzione propria)
- Carne salada di manzo (produzione propria)
- Varietà di formaggi della latteria Mila
- Latte e formaggio di capra del nostro amico Werner
- Latte
- Café
- Cacao
- Te



### **Cestino colazione Ciablun:**

- Varietá di piccoli panini freschi dal nostro panettiere
- Sciroppi fatti in casa: Fiori di sambuco, menta oppure bacche di sambuco
- Jogurth della nostra latteria Mila
- Marmellate fatte in casa con i prodotti del nostro orto
- Miele ai fiori di tarassaco fatto da noi
- Uova fresche direttamente dal nostro maso
- Speck (produzione propria)
- Salamino di manzo affumicato (produzione propria)
- Carne salada di manzo (produzione propria)
- Varietá di formaggi della latteria Mila
- Latte e formaggio di capra del nostro amico Werner
- Latte
- Café
- Cacao
- Te



### **POSSIBILITÀ DI ASSAPORARE IL NOSTRO MASO A CASA VOSTRA**

In un angolo del nostro ristorante trovate i nostro prodotti in vendita. A seconda della disponibilità e della stagione potete trovare:

- Uova
- Affumicati (Speck, Salamino di manzo)
- Marmellate (lamponi, bacche di sambuco, fragole)
- Sciroppi dissetanti (bacche e fiori di sambuco, menta)
- Sciroppi dolcificanti (fiori di tarassaco, punte di pino, pino mugo)

Prodotti per la cura del corpo fatti con il nostro fieno prodotti da THRES:

- Shampoo
- Body Lotion
- Shower Gel

## DAL NOSTRO ORTO

### **BASILICO** (*Ocimum basilicum*)



Il basilico è il re dell'estate tra le piante aromatiche da utilizzare in cucina. Il basilico è diventato un ingrediente tipico della cucina italiana e spopola negli orti delle regioni mediterranee ma forse non sapevate che questa pianta aromatica è originaria dell'India. Il basilico è ricco di vitamine, sali minerali, flavonoidi e antiossidanti, utili per proteggere il corpo dall'invecchiamento e per contrastare l'azione dei radicali liberi. La scienza nel corso del tempo ha approfondito le proprietà benefiche del basilico che sono soprattutto antinfiammatorie e antibatteriche.

Inoltre il basilico favorisce la digestione e il corretto funzionamento dello stomaco.

### **NASTURZIO** (*Tropaeolum majus*)



Il nasturtio è una pianta della famiglia Tropaeolaceae, originaria del Perù.

Nel Seicento, la pianta fu importata dagli europei ed anche utilizzata contro la carenza di vitamina C. Al nasturtio vengono oggi attribuite, in erboristeria, proprietà antibatteriche.

La specie è perenne in Sudamerica; in Europa ne vengono coltivati diversi ibridi. Si tratta per lo più di coltivazione annuale, dato che la pianta è particolarmente sensibile al gelo. I suoi fiori vengono apprezzati per il valore ornamentale: sono di diversi colori compresi tra il crema, il giallo, l'arancione ed il rosso. Il nasturtio apprezza una posizione soleggiata ed un terreno non troppo ricco. Viene usato come pianta pendente, strisciante o rampicante.

### **PREZZEMOLO** (*Petroselinum crispum*)



È una pianta erbacea, biennale nelle zone temperate, annuale in quelle tropicali. Ha una robusta radice a fittone bianco giallastra. Le foglie e i fusti, e più raramente la radice, sono le parti utilizzate, sia per il consumo fresco sia per la preparazione di salse, zuppe e pesce.

È un ingrediente di molte pietanze e di molte salse. Viene ad esempio utilizzato tritato da aggiungere alle insalate o al sugo. Ha un sapore pungente e leggermente amaro che ravviva il sapore delle altre erbe.

### **MENTA PIPERITA** (*Mentha X piperita*)



La menta piperita è una pianta erbacea perenne, stolonifera, fortemente aromatica, che appartiene alla famiglia delle Labiate (Lamiaceae), e al genere *Mentha*. La pianta è originaria dell'Europa e la coltivazione è diffusa in tutto il mondo. Talvolta la si trova allo stato selvatico insieme alle sue specie di origine. Di sapore intenso, viene raramente utilizzata in cucina dove si preferiscono altre specie di menta; della menta piperita viene perlopiù utilizzata l'essenza nella preparazione di bevande e prodotti dolciari.

Si utilizza nel caso di cattiva digestione, nausea, diarrea, raffreddore, influenza, acne, mal di denti, emicrania.

### **CALENDULA** (*Calendula officinalis*)



É un genere di piante della famiglia delle Asteraceae, originario di Europa, Nord Africa e Medio oriente. Comprende 12 specie la più conosciuta delle quali è la *Calendula officinalis*. Diverse specie di *Calendula* sono utilizzate come pianta ornamentale per decorare i giardini o in vaso oppure anche oi piatti; alcune specie sono coltivate industrialmente per la produzione di fiori recisi.

I fiori di *Calendula officinalis* sono utilizzati come rimedio fitoterapico per le loro proprietà antispasmodiche e cicatrizzanti; in omeopatia viene consigliata anche in caso di ustioni, di cure dentarie e dopo il parto.

### **ROSMARINO** (*Rosmarinus officinalis*)



É una pianta perenne aromatica appartenente alla famiglia delle Lamiaceae.

Originario dell'Europa, Asia e Africa, è ora spontaneo nell'area mediterranea nelle zone litoranee, garighe, macchia mediterranea, dirupi sassosi e assolati dell'entroterra, dal livello del mare fino alla zona collinare, ma si è acclimatato anche nella zona dei laghi prealpini e nella Pianura Padana nei luoghi sassosi e collinari.

### **SALVIA** (*Salvia officinalis*)



Salvia è un genere di piante spermatofite dicotiledoni della famiglia delle Lamiaceae, la stessa famiglia del timo e della menta. Queste piante possono essere alte oltre 1 metro (l'altezza media oscilla attorno ai 50 cm). Il portamento è erbaceo annuale o perenne, ma anche arbustivo. In particolare la forma biologica prevalente (almeno per l'areale Euro-mediterraneo) è emicriptofita scaposa, ossia sono piante erbacee, a ciclo biologico perenne, con gemme svernanti al livello del suolo e protette dalla lettiera o dalla neve e sono dotate di un asse florale eretto e spesso privo di foglie. Spesso queste piante sono aromatiche o viscide.

### **ERBA CIPOLLINA** (*Allium schoenoprasum*)



L'erba cipollina è una pianta aromatica tradizionalmente inserita nella famiglia delle Liliaceae. L'erba cipollina si usa quasi esclusivamente fresca poiché ha un aroma lieve che si perde facilmente. Per proporla al meglio i cuochi la tengono come pianta e se ne servono solo al momento dell'effettivo utilizzo, sciacquandola velocemente e sminuzzandola con le forbici. Guarnisce e sottolinea il gusto di crêpes, salse, burri aromatizzati, insalate e zuppe. Grazie alla sua elasticità viene anche usata per legare piccole preparazioni a forma di fagotto, come le crêpes, o mazzetti di verdure lessate e accompagnate da salse, come gli asparagi, o involtini di bresaola alle erbe. È tipica della cucina della Francia, ma è diffusa anche in Italia.

### **TIMO** (*Thymus vulgaris*)



Queste piante, arbustive o subarbustive ma anche erbacee, raggiungono i 50 cm di altezza. Dal punto di vista riproduttivo il genere comprende usualmente piante di tipo ginodioico. Il timo possiede notevoli proprietà antisettiche a livello gastrointestinale, note fin da tempi antichissimi. Può essere usato come infuso (allo stesso modo del tè) oppure come condimento nelle pietanze, essendo una erba aromatica; i timi sono ottime piante mellifere e si ottiene un buon miele, sono molto bottinate dalle api ma la produzione è limitata. Può infine essere usato anche per l'eliminazione dei batteri presenti all'interno delle scarpe, i quali generano spesso sgradevoli odori.

### **BIETOLA** (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *vulgaris*)



È una varietà biologica di *Beta vulgaris*, una pianta erbacea sia biennale sia annuale, con foglie grandi di colore verde brillante. I gambi sono bianchi, rossi o gialli secondo la varietà. È una verdura molto apprezzata dato che contiene vitamine, fibre, acido folico e sali minerali. Le foglie esteriori, che sono le più verdi, contengono la maggior quantità di vitamine e carotene. Contiene acido ossalico.

Si può consumare tutta la pianta incluso le foglie e il gambo. Le foglie vengono raccolte quando sono ancora piccole (meno di 20cm).

### **CIPOLLA** (*Allium cepa*)



La cipolla è una pianta bulbosa tradizionalmente attribuita alla famiglia delle Liliaceae, vive sotto terra ed è formata da foglie modificate, che presentano un'epidermide (protezione). È una pianta erbacea biennale il cui ciclo di vita, in coltivazione, viene interrotto a un anno al fine di destinarla al consumo. Forma un lungo stelo fiorale che porta un'infiorescenza a ombrello con fiori di colore bianco-giallastro. Il frutto è una capsula.

Il suo utilizzo principale è quello di alimento e condimento, ma è anche adoperata a scopo terapeutico per le proprietà attribuitele dalla scienza e dalle tradizioni della medicina popolare.

### **ZUCCHINI** (*Cucurbita pepo*)



Le zucchine entrano da sole o con altre verdure in varie preparazioni alimentari. Tra i primi compaiono a volte come condimento della pasta o come uno dei principali ingredienti del minestrone. I loro fiori vengono utilizzati per frittture, a volte ripieni. Le zucchine finemente affettate possono anche venire cucinate in carpione e servite come antipasto.

I modi di utilizzo sono diversi a seconda delle forme e dimensioni: si possono utilizzare lessati, o, nel caso delle zucchine, fritti dopo averli tagliati a fettine e impanati, altri ancora al forno.

**PATATE** (*Solanum tuberosum*),



La patata, limitatamente alla fase vegetativa, si adatta a climi molto diversi, e nella tradizione agronomica è considerata una tipica coltura da rinnovo che apre la rotazione. La piantagione si effettua sul terreno arato e concimato, disponendo i tuberi interi o suddivisi nei solchi, in modo da avere 5-6 piante/m<sup>2</sup>: 40–50 cm di distanza tra le piante e 80–100 cm fra le file. La coltura primaticcia si semina da novembre a febbraio, quella ordinaria in marzo-aprile, quella tardiva in giugno-luglio. Per la raccolta vengono impiegate macchine di varie tipologie (scavatrici semplici o composte, scavatrici-raccogliatrici).

**WEISSKOHL** (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *alba*),



per la preparazione dei crauti.

Il cavolo cappuccio è una pianta biennale, varietà di Brassica oleracea. Ha la caratteristica di avere le foglie esterne lisce, concave e serrate, che racchiudono le foglie più giovani in modo da formare una palla compatta detta "testa" o "cappuccio". Il cavolo cappuccio si può consumare crudo in insalata, come nel caso della coleslaw, oppure cotto al vapore, bollito (per la preparazione di zuppe) o al forno. Si può anche fare fermentare

**RIBES ROSSO** (*Ribes*)



*Ribes alpinum* è un arbusto a crescita lenta, alto fino a 2,50 m, con portamento cespuglioso (è all'incirca tanto largo che alto). Le foglie sono palmato-lobate, con margine dentato, lunghe 2-4 cm.

Fiorisce tra aprile e maggio, con fiori verdognoli raccolti in infiorescenze. Il ribes è una pianta dioica, ogni esemplare produce solo fiori maschili o solo fiori femminili.

I frutti sono bacche rosse, commestibili, dolci ma un po' insipide.

## **FRAGOLA** (*Fragaria*)



Per fragola si intendono i frutti delle piante del genere *Fragaria* a cui appartengono molte specie differenti. Dotate di un buon contenuto calorico a causa dell'elevato tenore zuccherino, le fragole rappresentano una eccellente fonte di vitamina C e di flavonoidi. Della famiglia dei flavonoidi fanno parte gli antociani, i quali sembrerebbero essere responsabili delle potenziali caratteristiche anti-infiammatorie delle fragole.

## **LATTUGA** (*Lactuca sativa* var. *capitata*)



La lattuga (*Lactuca sativa* L.) è una pianta angiosperma, dicotiledone appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Nel linguaggio colloquiale italiano essa viene spesso, ed erroneamente, chiamata insalata, essendo spesso parte o ingrediente principale dell'omonima pietanza.

## **SAMBUCO COMUNE** (*Sambucus nigra*)

Il sambuco è un arbusto legnoso e perenne, caducifoglie e latifoglie, alto 4–6 m,. I rami portano delle foglie composte, di colore verde scuro, lunghe 10–30cm. Fiorisce in aprile-maggio e fruttifica in luglio-agosto. I frutti sono delle bacche nerastre, lucide con un seme piccolo all'interno(velenoso). Sia fiori sia le bacche sono commestibili. Il sambuco presenta proprietà medicinali-erboristiche riscontrabili nei frutti e nei fiori. Tutto il resto della pianta (semi compresi) è velenoso. Estratti da corteccia, foglie, fiori, frutti e radici erano usati nel trattamento di bronchiti, tosse, infezioni del sistema respiratorio superiore e febbre. Con i fiori è possibile fare uno sciroppo, da diluire poi con acqua, ottenendo una bevanda dissetante, che è molto usata in Tirolo e nei paesi nordici. Lo sciroppo entra anche nella preparazione di cocktail, come l'Hugo. Le bacche sono eduli solo dopo cottura e vengono impiegate per gelatine e marmellate, di cui non abusare, a causa delle proprietà lassative.



## DAI NOSTRI PRATI DI MONTAGNA

### TARÁSSACO COMUNE (*Taraxacum*)



Il tarassaco è usato per preparare un'apprezzata insalata primaverile che facilita la depurazione, sia da solo che con altre verdure. Anche i petali dei fiori possono contribuire a dare sapore e colore a insalate miste. I boccioli sono apprezzabili se preparati sott'olio; sotto aceto possono sostituire i capperi. I fiori si possono preparare in pastella e quindi friggere. Le tenere rosette basali si possono consumare sia lessate e quindi condite con olio extravergine di oliva, sia saltate in padella con aglio (o ancor meglio con

aglio orsino). I fiori vengono inoltre utilizzati per la preparazione di gelatine, spesso erroneamente definite "miele di tarassaco

### PINO MUGO (*Pinus mugo*)



Il Pino mugo, o anche semplicemente mugo, è un cespuglio aghiforme sempreverde, dal portamento prostrato, appartenente alla famiglia Pinaceae.

Un bosco di pino mugo si chiama mugheto. Viene utilizzato per estrarre un olio dai rametti. È stato inserito nell'elenco delle piante officinali spontanee. Dai suoi rametti verdi, non ancora lignificati, viene estratto l'olio essenziale di mugolio.

È una pianta pioniera e stabilizzatrice di terreni sterili, incoerenti e pietrosi, ove, frammentando il manto nevoso invernale, contribuisce anche a proteggere i fondovalle dalle slavine, quindi utilissima ancorché ecologicamente legata alle sole quote montane. Offre riparo e rifugio a molte specie animali, fra cui il gallo forcello e il crociere, fra gli uccelli, ed il camoscio, fra i mammiferi ungulati, che è pressoché semi-simbiotico con la specie, dei cui germogli ed aghi si nutre nelle stagioni più ingrato. Per l'elevata importanza ecologica e per le proprietà officinali (se ne ricava il mugolio, essenza largamente utilizzata in farmacologia ed erboristeria per preparati curativi delle affezioni bronchiali) è pianta che merita assoluta protezione.

## CORSO DI CUCINA

### Canederli allo Speck:



#### Ingredienti per 6 persone

3 uova  
250 ml latte  
250 g pane bianco vecchio di qualche giorno, a quadrettini  
150 g Speck, a quadrettini  
Prezzemolo tritato  
Sale  
Pepe  
150 g farina  
1.5 l Brodo vegetale o di carne  
75 g formaggio grattugiato

#### Preparazione

Mischiare le uova con il latte.

Aggiungere pane, Speck e prezzemolo e speziare con sale e pepe.

Amalgamare il tutto e aggiungere la farina.

Con le mani bagnate formare delle piccole palline.

Portare all' ebollizione il brodo e poi aggiungere i canederli. Bollire a fuoco medio ca. 15 – 20 minuti. I canederli, durante l'ebollizione devono sempre essere coperti dal brodo.

I canederli si possono servire in brodo oppure anche conditi con burro e parmigiano.

## LA LINGUA LADINA

Nei secoli dopo l'integrazione dei territori alpini nell'impero romano la popolazione retica delle regioni dolomitiche assunse il latino dei soldati e funzionari romani e lo trasformò gradualmente nella lingua ladina. Decisivi furono diversi fattori: rotazioni consonantiche del reto, la conservazione di elementi dal vocabolario locale e l'influsso delle lingue confinanti a nord e a sud. Si può supporre che in precedenza una fascia ladina unitaria si estendesse dal Danubio a nord fino al Lago di Garda a sud, dal Passo del San Gottardo a ovest fino a Trieste a est. Nel periodo delle migrazioni ebbe inizio con l'avanzata degli alemanni e bajuvari verso sud come pure con la pressione degli slavi dall'est un restringimento del territorio di lingua ladina e l'assimilazione di parti della popolazione di lingua ladina.

Nel XV secolo la Repubblica di Venezia si annetté il Friuli e il Cadore. Da allora un cuneo veneziano andò sempre più insinuandosi verso nord passando per la valle del Piave, separando sempre più il territorio ladino delle Dolomiti dal Friuli ladino. Il ladino (o il reto romanico) è in ritirata da circa 1500 anni. Oggigiorno esistono ancora quattro aree di lingua ladina: i Grigioni (Svizzera), i ladini dolomitici, Comelico e il Friuli.

Nell'Alto Adige la lingua ladina è parlata in Val Badia e in Val Gardena – complessivamente circa il 4% della popolazione; è riconosciuta come una delle tre lingue ufficiali dell'Alto Adige.

Soprattutto negli ultimi anni si sono intensificati gli sforzi per promuovere la lingua attraverso pubblicazioni e trasmissioni radio e televisive regolari. Associazioni culturali, opere letterarie, riviste, libri scolastici e associazioni teatrali hanno cercato di risvegliare la consapevolezza etica dei ladini delle Dolomiti.

### LADINISCHKURS

Buon giorno	<b>Bun Dé</b>		Maso	<b>Lüch da paur</b>
Buona sera	<b>Bona sëra</b>		Fienile	<b>Majun</b>
Buona notte	<b>Bona Nöt</b>		Stalla	<b>Stala</b>
Arrivederci	<b>As'odëi</b>		Casa	<b>Ciasa</b>
Benvenuti	<b>Bëgnodü</b>		Prato	<b>Pré</b>
Come va?	<b>Co valapa?</b>		Sentiero	<b>Tru</b>
Bene, grazie	<b>Bun, giulan</b>		Mucca	<b>Vacia</b>
Posso chiedere qualcosa?	<b>Poi damané valch?</b>		Toro	<b>Manz</b>
É molto buono!	<b>Chësc é bun!</b>		Maiale	<b>Porcel</b>
Sono sazio!	<b>I ne á assá!</b>		Galline	<b>Giarines</b>
Come sarà il tempo domani?	<b>Co epa l'tëmp duman?</b>		Gatto	<b>Giat</b>
Il sole splende	<b>Al é bel sorëdl</b>		Coniglio	<b>Cunicio</b>
C'è il vento	<b>Al va l vënt</b>		Asino	<b>Müsc</b>
Fa più freddo	<b>Al vëgn plö frëit</b>		Capra	<b>Ciora</b>
Piove	<b>Al plöi</b>		Cane	<b>Cian</b>
Nevica	<b>Al nëi</b>		Topo	<b>Soricia</b>

## ORDINE DELLA CASA

Check-in non prima delle ore 14.00 e entro le ore 20.00 (in caso di Check-in dopo le 19.00 Vi preghiamo di comunicarcelo)

Check out entro le ore 09.00. Il conto viene saldato la sera prima della partenza.

La chiave per l'appartamento chiude / apre anche la porta d'ingresso. Si prega di richiudere a chiave la porta principale se la si trova chiusa a chiave. Se non è chiusa a chiave, potete lasciarla come è.

Al piano -1 (giù per le scale), sulla destra trovate una piccola sala giochi per i più piccoli e passata quella il nostro "skiroom" dove potete lasciare gli sci/biciclette e scarponi sul nostro apposito scaldascarponi. È vietato portare in appartamento sci/biciclette o scarponi.

Sala giochi: lasciare la sala giochi in ordine. Non si assume alcuna responsabilità. La sala giochi è chiusa dalle 22.00 alle 8.00.

Direttamente dalla nostra fattoria è possibile ottenere uova fresche (0,30 €)

Se volete avere il pane fresco la mattina preghiamo di comunicarcelo entro le ore 18.00 della sera prima

Chiediamo ai nostri ospiti di effettuare la raccolta di rifiuti. Uscendo dallo skiroom trovate i contenitori per la raccolta differenziata.

È vietato fumare nell'appartamento

Per rispettare gli altri ospiti si prega di osservare un po' di silenzio durante le ore dalle 22.00 alle 7.00

Per qualsiasi domanda o informazione potete trovarci nella piccola casa vicino o chiamare i numeri: **+39 339 8692712 (Veronika)** o **+39 349 8360496 (Felix)**



## SERVIZI

### PANE

Potete acquistare ogni giorno il pane fresco dal nostro panettiere. Vi preghiamo gentilmente di comunicarcelo entro le ore 17.00 del giorno prima. La mattina lo portiamo noi davanti alla porta del vostro appartamento:

Panini bianchi 0,20€; Panini integrali 0,30€; Pücia 1,00 €; Brioches (Marmellata, Cioccolata, Crema) 0,90€

### BIANCHERIA

É possibile lavare la biancheria. Se interessati vi portiamo un sacco dove mettete dentro la vostra biancheria, noi poi lo laviamo e asciughiamo e lo riportiamo davanti al appartamento. Prezzo: 5,00€

**NOLEGGIO** (a pagamento se non si ha prenotato til pacchetto per l'escursionista)

Rachette  
Binocolo  
Zaino  
Slittino  
Ciaspole

### PER LE GAMIGLIE CON BAMBINI PICCOLI

Lettino, seggiolino, posate per bambini, passeggino

### INDIRIZZI IMPORTANTI

Associazione Turistica La Val – S.Senese 1 – 39030 La Val - 0039 0471 843072 – 2,5km

### POSSIBILITÀ DI RISTORO

Pizzeria Traföi – Pederoa 30 – 39030 La Val – 0039 0471 843024 – 3,5km

Hotel Alpenrose Ristorante – S.Senese 11 – 39030 La Val – 0039 0471 843136 – 2,5km

Albergo Pider Ristorante – S.Senese 22 – 39030 La Val – 0039 0471 843129 – 2,5km (Tabacchi)

### NEGOZI

Alimentari Rubatscher – S.Senese – 39030 La Val – 2,5km – giovedì giorno di riposo

Alimentari Alpenrose – S.Senese – 39030 La Val – 2,5km

**Per maggiori informazioni siamo volentieri a vostra disposizione**

## QUESTIONARIO

Gentile ospite,

possiamo chiederLe di compilare il seguente questionario, per vedere se Vi siete trovati bene? Lo scopo è quello di ottenere informazioni e suggerimenti in modo da poterci sempre migliorare.

### Ha già trascorso vacanze in agriturismo?

una volta                       due volte                       spesso

### Pensa di passare altre vacanze da noi?

sì                                       no                                       forse

	insoddisfante	mediocre	bene	molto bene
<b>Apparizione esterna della casa:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Posizione del maso:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Strada d'accesso:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Indicazioni stradali:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Gentilezza:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Servizi:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Tranquillità:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Arredamento/Decorazioni:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Qualità / prezzo:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				
<b>Impressione generale:</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osservazione, proposta _____				

**Richieste speciali** \_\_\_\_\_

### Come avete trovato il nostro maso:

- Indicazione da parte del Ufficio Turistico                       Internet (Booking, Facebook, Instagram o altro)  
 Raccomandazione da amici/conoscenti                       Passaggio  
 Altro

### Informativa ai sensi dell' art. 13 D.lgs. 196/2003

Gentile Signore/a,

Desideriamo informarLa che il D.lgs. n. 196 del 30 giugno 2003 ("Codice in materia di protezione dei dati personali") prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Ai sensi dell'articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, Le forniamo le seguenti informazioni:

1. I dati da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità: invio schedine con dati anagrafici di tutti gli ospiti per la Polizia di Stato
2. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: inserimento dei dati online sul sito ufficiale della Polizia di Stato
3. Il conferimento dei dati è obbligatorio e l'eventuale rifiuto di fornire tali dati potrebbe comportare la mancata prosecuzione del rapporto.
4. I dati non saranno comunicati ad altri soggetti, né saranno oggetto di diffusione
5. Il titolare del trattamento è: Felix Dapoz
6. Il responsabile del trattamento è Felix Dapoz
7. **In ogni momento potrà esercitare i Suoi diritti nei confronti del titolare del trattamento, ai sensi dell'art.7 del D.lgs. 196/2003, che per Sua comodità riproduciamo integralmente:**

Decreto Legislativo n. 196/2003, Art 7 – Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti

1. L'interessato ha diritto di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che lo riguardano, anche se non ancora registrati, e la loro comunicazione in forma intelligibile.
2. L'interessato ha diritto di ottenere indicazione:
  - a) Dell'origine dei dati personali;
  - b) Delle finalità e modalità del trattamento;
  - c) Della logica applicata in caso di trattamento effettuato con l'ausilio di strumenti elettronici;
  - d) Degli estremi identificativi del titolare, dei responsabili e del rappresentante designato ai sensi dell'articolo 5, comma 2;
  - e) Dei soggetti o delle categorie di soggetti ai quali i dati personali possono essere comunicati o che possono venirne a conoscenza in qualità di rappresentante designato nel territorio dello Stato, di responsabili o incaricati;
3. L'interessato ha diritto di ottenere:
  - a) L'aggiornamento, la rettificazione ovvero, quando vi ha interesse, l'integrazione dei dati;
  - b) La cancellazione, la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione di legge, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati;
  - c) L'attestazione che le operazioni di cui alle lettere a) e b) sono state portate a conoscenza, anche per quanto riguarda il loro contenuto, di coloro ai quali i dati sono stati comunicati o diffusi, eccettuato il caso in cui tale adempimento si rivela impossibile o comporta un impiego di mezzi manifestamente sproporzionato rispetto al diritto tutelato.
4. L'interessato ha diritto di opporsi, in tutto o in parte:
  - a) Per motivi legittimi al trattamento dei dati personali che lo riguardano, ancorché pertinenti allo scopo della raccolta;
  - b) Al trattamento dei dati personali che lo riguardano a fini di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta o per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale.