

# Südtirol

*Lana – da wo die Äpfel blühen ...*

In Lana in Südtirol gedeiht nicht nur der Wein, sondern es gilt auch als eines der führenden europäischen Apfelanbauggebiete. Vorzüge, die die Region der glücklichen Kombination aus mediterranem und alpinem Klima zu verdanken hat. Auch sonst lockt sie mit zahlreichen weiteren Highlights.

Über der Ortschaft Tschermers vor den Hängen des Marlinger Bergs thront Schloss Lebenberg, Castel Monteleone auf Italienisch, früher Schloss Löwenberg genannt.



Der Golfplatz in der Apfelblüte

© Tourismusverein Lana und Umgebung, Helmut Rier

## Privilegiert ...

Ein wunderbares Gefühl mit dem eBike oder zu Fuß von Lana aus in Richtung Meran durch ein Meer von zartrosa Apfelblüten zu fahren oder zu wandern. Der blaue Himmel setzt sich deutlich und klar mit dem dahinterliegenden Alpenpanorama ab. Einige Gipfel sind noch schneebedeckt. Bäume und Gräser leuchten hellgrün. Ein herrliches Naturschauspiel. Und was für ein betörender Duft! Süß und verführerisch zugleich. Schon jetzt kann ich die schmackhaften Äpfel erahnen, die in wenigen Monaten wachsen und gedeihen werden und freue mich darauf, sie zu kosten.

### *Apfel, Spargel, Wein*

Rund 70.000 Tonnen Äpfel ernten die rund 500 Betriebe der Region Lana jährlich. Viele davon in Premium-Qualität, erzählt uns Apfel- und Spargelbauer Norbert Kerschbamer bei einem nachbarlichen Besuch im Hotel Tiefenbrunn.

Er lehnt sich stolz in seinem Stuhl zurück und nippt zufrieden an einem Glas Edelvernatsch aus eigener Herstellung. Anders als viele andere baut Kerschbamer neben Äpfeln auch Spargel und Weine an. Und was für einen Spargel! Butterweich und

# Auf zur Apfelernte



70.000 Tonnen lecker frische Äpfel pro Jahr

© Tourismusverein Lana und Umgebung

## Erntefrisch

süß, obwohl er ganz ohne Zuckerzusatz gekocht wurde, wie wir erfahren. 1.600 Quadratmeter groß ist sein Spargelfeld. 800 Laufmeter insgesamt.

### *Vielseitig & abwechslungsreich*

Die Vielseitigkeit ist es, die die Region auszeichnet, meint der in sich ruhende Laner. Darauf stoßen wir an und genießen ein Stückchen Schüttelbrot. Die Südtiroler Spezialität – ein hartes, knuspriges Fladenbrot aus Roggenmehl, Hefe, Salz und Gewürzen, darunter Kümmel – passt hervorragend zum

Wein. Die herzhaft gesunde Alternative zu Chips und Salzstangen. Dazu werden Käse und Speck gereicht. Lecker.

Entspannt erzählt uns Kerschbamer von seinem Alltag. Den Spargel, den er in der Früh gestochen hat, haben die Gäste noch am gleichen Abend auf dem Teller. Denn immer mehr Gastbetriebe setzen auf regionale frische Produkte, die direkt aus der Natur auf den Teller kommen. Wie die Äpfel auch. Qualität, die man schmeckt. Qualität, die nicht selbstverständlich ist. Qualität, an die man sich gern gewöhnt.

## Nachhaltig

In Südtirol und der Region Lana setzt man auf Nachhaltigkeit, wann und wo immer das möglich ist. Die Einheimischen sind stolz auf die schöne Natur, pflegen und bewirtschaften sie mit Herz und Verstand.

Heimische Produkte werden veredelt und kreativ kombiniert. Obwohl innovative Technologien im Einsatz sind, wird vieles noch einzeln und von Hand geerntet und produziert. Die Gärten und Höfe sind proper und modern. Freundliche Gastlichkeit ist überall spürbar, der Kontakt zu den Gästen herzlich und hingebungsvoll. Die Wege sind gut ausgeschildert. Es gibt unglaublich viel zu tun, zu erkunden, zu schmecken und zu genießen. Ganz unverfälscht und bodenständig.

Dieses Jahr haben wir die Blütenfesttage in Lana leider verpasst. Aber nächstes Jahr sind wir dabei, wenn in der Bäuerlichen Genussmeile in der Fußgängerzone von Lana dieses besondere Abschlussfest der Blütezeit aufwartet und regionale Qualitätsprodukte an verschiedenen Ständen zum Kosten und Kauf locken.

[www.lana.info](http://www.lana.info)

## Tipps

### eBike Tour

#### Von Lana nach Meran durch die Apfelhaine

Nach einem Zwischenstopp in einem der Cafés an der Passer geht es weiter bis zum Schloss Trautmannsdorf am östlichen Ende von Meran. Hier kurte schon Kaiserin Elisabeth, genannt Sissi.

Die Gärten des Schlosses sind legendär.

### Wanderung entlang der Waalwege

#### Der Spur des Wassers folgen

Die sogenannten Waale – Wasserstraßen – wurden zur Bewässerung bereits in den vorherigen Jahrhunderten angelegt. Sehr gut zu gehen ist der rund dreieinhalb Kilometer lange Brandiswaal von Lana aus vorbei an Obst- und Weingärten und der Klosteranlage von Lanegg mit herrlichem Blick auf die Dörfer und Berge.





Ideal für einen perfekten Balance-Urlaub inmitten der Schönheit der Südtiroler Natur

© Hotel Tiefenbrunn

# Hotel & Residence Tiefenbrunn

## *Zeit für Auszeit*

**Mitten in den Laner Apfelhainen liegt dieses kleine Paradies,  
das durch naturverbundene Ästhetik  
und sein wohl überlegtes Urlaubskonzept überzeugt.**



© Hotel Tiefenbrunn

Doris Baumgartner hat selbst eine mehrjährige Yoga-Ausbildung absolviert, gibt Stunden und achtet auf gesunde Ernährung.

## Das Herz heben macht glücklich

Als wir nach gerade einmal dreieinhalb Stunden Fahrt von München in Lana ankommen, schaffe ich es zeitlich perfekt in die Yin-Yogastunde, die heute eine externe Trainerin anbietet. Keine Frage, der ideale Einstieg um mental zu landen. Ich bin dabei!

### Was für ein Start!

Liegt es an diesem perfekten Einstieg, dass es mir tatsächlich gelingt, von einem Moment auf den anderen komplett zu entspannen und zu entschleunigen? Selten ist mir das so ansatzlos geglückt. Der

Yogaraum ist quadratisch und ebenerdig. Das Fenster öffnet den Blick in Richtung der Apfelblüten und der Natur. Im Raum sind bunte Matten und Kissen kreisförmig angeordnet. Jeder wählt ein zu seiner Stimmung passendes ätherisches Öl aus, reibt sich Stirn oder Unterarme damit ein. Harmonische Klänge, die angenehme Stimme der Trainerin, die wenigen, lang anhaltenden, anspruchsvollen, aber gut zu bewältigenden Übungen. Ich bin geerdet und voller Energie und habe auch schon erste, nette Kontakte geknüpft, als ich wenig später den kleinen und feinen Wellnessbereich betrete.



Ein kleiner, feiner Wellnessbereich zum Wohlfühlen



© Alle Bilder dieser Doppelseite: Hotel Tiefenbrunn

## So fühlt sich Freiheit an ...

### *Absolute Ruhe*

Von der neuen Panorama-Außensauna aus fällt der Blick in den schön angelegten Garten mit zahlreichen Sitzgelegenheiten.

Minimalistische, naturverbundene Eleganz lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen, sich auf ein Buch konzentrieren, einen Tee genießen. Die Farbwahl mit erdverbundenen Naturtönen, die Materialien und Stoffe sind ganz bewusst so gewählt, dass sie Raum schaffen für den Weg zur inneren Mitte. Ein ganz eigener Stil, der die sensible Handschrift der Gastgeberin trägt, was für den gesamten neuen Wellnessbereich inklusive Dampfbad sowie Ruheraum innen und außen gilt.

### *Auf das Konzept kommt es an ...*

Doris und Michael Baumgartner haben das Familienunternehmen von Mutter Marianne Genetti übernommen und stetig mit viel Geschmack weiterentwickelt.

Aus der ehemaligen Pension wurde so ein außergewöhnliches Hotel mit 28 modernen Zimmern und Suiten mit einem ganz besonderen Wohlfühlmoment, einem anspruchsvollen Wellnessbereich mit In- und Outdoorpool sowie Badeteich. Einem erstklassischen Frühstücksservice und der Möglichkeit, am vielfältigen Südtiroler Leben mit all seinen Aktivitäten und Veranstaltungen unkompliziert teilzuhaben.



Südtiroler Spezialitäten



**Der RubinFaktor:**

Das Rund-um-Paket. Aus einem durchdachten Angebot im eigenen Rhythmus die umgebende Natur und Entschleunigung frei kombinieren und genießen zu können.

Drei Generationen vereint.



Wildkräuterwanderung

## Lecker. Gesund. Vollwertig. Regional.

### *Kulinarik & mehr ...*

Zwei bis drei Mal pro Woche gibt es bestimmte Themenabende mit einem dreigängigen Menü aus der Südtiroler Naturküche. Wir kamen in den Genuss von Südtiroler Schlutzkrapfen, Spargel vom Kirschbamer Hof mit Kartoffeln, Wacholderschinken und Bozener Soße sowie einem Südtiroler Apfelkuchen mit Pistazieneis.

Man hat sich ganz bewusst entschlossen, keine Halbpension anzubieten. »Die Gäste wollen auch einmal etwas anderes kennenlernen, Dine around. Wir haben ausgezeichnete, fußläufig erreichbare Restaurants in Lana. Die Auswahl ist groß«, meint Doris Baumgartner strahlend.

### *Frühstücksbrunch*

Ein besonderes Highlight bietet das Frühstücksbrunch bis 11.30 Uhr – sonntags bis 12.00 Uhr. Jeden Tag kommt eine besondere Köstlichkeit auf den Tisch. An einem Tag eine Spinat-Gemüse-Quiche, an einem anderen italienische Vorspeisen mit selbst eingelegten Artischocken. Knackiges Bio-Obst, hochwertige Milchprodukte von ansässigen Sennereien, Käse des lokalen Milchhofes. Jeder Tag bietet ein anderes Korn und ein spezielles Thema: warme Gerichte und gesunde Congees nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zahlreiche Südtiroler Vitalspezialitäten für einen gesunden Start in den Tag.