

Balsam für Körper & Seele

Mit
Drei Kräuterfeen, der Müllerin
und dem Winzer

Freitag 23. bis Sonntag 25. Juni 2023



Herzlich willkommen in der Biosfera Val Müstair!

Die Biosfera Val Müstair ist ein Regionaler Naturpark von nationaler Bedeutung. In dem sonnigen Hochtal produzieren 80 Prozent der lokalen Landwirte rein biologisch. Das facettenreiche Handwerk des Tales arbeitet traditions- und qualitätsbewusst. Die Region bietet eine einmalige Kultur- und Naturlandschaft. Besondere Juwelen sind das UNESCO Welterbe Kloster St. Johann, die Handweberei Tessanda, die vielen Museen, sowie die typischen Bündner Dörfer – umrahmt von einer spektakulären Gebirgslandschaft.

 **Biosfera Val Müstair**

Wundersalben, natürliche Weine & Wildgemüse

Als Auftakt verkosten Sie am Freitag bei einem, von Ramun Schweizer liebevoll zubereiteten 4-Gang Menü im Ritterhaus Chasa de Capol, die naturbelassenen und biologischen Weine aus dem Weingut von Ursula & Marcello Reichmuth. Der erfahrene Oenologe und Winzer Marcello schenkt seine Weine aus und erzählt viel Wissenswertes über den Weinanbau, die Kelterung, neue PIWI-Sorten und das eigene Weingut im Piemont.

Am Samstag erhalten Sie Einblick in die pflegende Seite der Wildpflanzen. Unter Anleitung der Kräuterfrau Adelheid Maria Herzog stellen Sie natürliche Hautcremes her. Nachmittags erkunden Sie gemeinsam mit der freiwilligen Müllerin Christiane Stemmer die historische Mühle Muglin Mall. Wasserrad und Rüttelschuh setzen sich vor Ihren Augen in Bewegung. Das Nachtessen wird heute von Coni in der Villa Stelvio auf den Tisch gezaubert.

Sonntags erkunden und sammeln Sie zusammen mit Yvonne Bleiker Grunder und Christiane Stemmer auf einem Spaziergang essbare Wildpflanzen. Die natürlichen Schätze werden in der Muglin Mall zu einem vegetarischen Menü verarbeitet. Ob frisch als Salat oder gedünstet als Gemüse, ob in Butter untergearbeitet oder mit Salz haltbar gemacht – lassen Sie sich von der Vielfalt in der Verarbeitung und im Geschmack überraschen!



Ihre Unterkunft: Villa Stelvio, Sta. Maria

Das über 100 Jahre erhaltene, ehemalige Hotel Stelvio ist ein B&B und begrüsst heute als Villa Stelvio Freunde und Gäste aus Nah und Fern – Villa, weil kein Hotel, aber mehr als „nur“ ein B&B. Ihre Gastgeber Coni und Stefan Schuster freuen sich! (villastelvio.com).

Programm

Ankunftstag:

- Individuelle Anreise in die Villa Stelvio
- 17 Uhr Begrüssung und Vorstellen des Kursprogramms
- 18 Uhr Gemeinsames 4-Gang-Nachtessen im Ritterhaus Chasa de Capól (chasa-capol.ch) bei Ramun Schweizer
- Mit Degustation der biologischen Weine aus dem Weingut von Ursula und Marcello Reichmuth im Piemont (reichmuth.it)

Samstag:

- Herstellung einfacher Hautcrèmes mit natürlichen Rohstoffen und einem Ölauszug aus Wildblüten
- Führung in der historischen Mühle Muglin Mall
- Gemeinsames 4-Gang-Nachtessen in der Villa Stelvio

Sonntag:

- Wildpflanzen bestimmen, kennenlernen und sammeln
- Gemeinsame Zubereitung eines Wildkräutermahls im Holzofen der historischen Mühle Muglin Mall
- Zubereitung eines Kräutersalzes für Zuhause
- Individuelle Rückreise

Pauschalpreis pro Person

- CHF 399.– im Doppelzimmer
- CHF 439.– im Einzelzimmer

Zusatznacht inkl. Frühstück + Taxen: 75.- DZ / 95.- EZ
Alle Zimmer mit Dusche/WC TV

Inklusive

- Kurskosten, Materialkosten, Unterlagen
- 2 Übernachtungen & Frühstück
- 2 x 4-Gang-Nachtessen
- Bio-Weindegustation mit Winzer
- Mittagessen am Sonntag
- Kräutersalz und Hautcrèmes für Zuhause
- Und viele Extras in der Villa Stelvio
- Val Müstair Gästekarte (gratis öV im V.M - Zernez)
- MwSt. und Kurtaxen

Auskünfte & Anmeldung

Fragen? Kursleiterin Yvonne Bleiker Grunder gibt gerne Auskunft!
Mail: yvonne.bleiker@bluewin.ch / Tel.: +41 76 561 21 43

Anmeldung direkt bei der Villa Stelvio (Teilnehmerzahl beschränkt)
Mail: allegra@villastelvio.com / Tel.: +41 81 858 52 52
Anmeldeschluss: 31. Mai 2023 – wir freuen uns auf Sie!