

Presse-Info Alta Badia

12. Juni 2023

Unterwegs im Food Forest: Erlebniswanderung und Detox im essbaren Wald

(Alta Badia) Beeren, Pilze, Moos: Im [Food Forest](#) gehen Besucher auf die Suche nach schmackhaften Köstlichkeiten, die der wiederaufgeforstete Masisti-Wald am Campolongo-Pass in Alta Badia zu bieten hat. Wie und wo die Kräuter und Früchte in der Küche zum Einsatz kommen, verrät Kräuterexpertin Helga auf geführten Touren durch den „Waldgarten“ am 13. Juli, 17. August und 14. September (3 km). Dieser dient als multifunktionales Anbausystem, das CO2 bindet, die Artenvielfalt fördert und die Bodenfruchtbarkeit erhöht. Allen, die auf eigene Faust unterwegs sind, weisen Infotafeln den Weg und weihen in die Geheimnisse des Waldes ein. Neben Essbarem finden Teilnehmer hier vor allem eins: Ruhe. Beim „Waldbaden“ tanken sie Energie, um den Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen. Sogar entgiftende Eigenschaften werden dem Bad zwischen den Bäumen nachgesagt. Begleitete Ausflüge zum [Forest Bathing](#) führen zur Schwefelwasserquelle Al Bagn in La Val, die als Ruheoase zum Pausieren einlädt. Die Termine: 13. und 27. Juli sowie 10. und 24. August. Die leichte Wanderung ist für alle geeignet (3,8 km). Anmeldungen zu den Touren sind jeweils bis zum Vortag in den Tourismusbüros oder online erforderlich. Kosten: 15 Euro pro Person. www.altabadia.org