



Erst Ski, dann Strudel:
Friederika Schön
entdeckt die schönsten
Seiten Südtirols

Steile Hänge & kulinarische Höhen **IN SÜDTIROL**

Zwischen den gigantischen Felsen der Dolomiten wahlweise die Hänge hinuntersausen oder durch verschneite Märchenlandschaften stapfen, um danach in urig-stylishen Almhütten einzukehren – diesen Wintertraum hat FOODIE-Autorin Friederike Schön wahr gemacht!

Wie unter einer dicken Zuckergusschicht glitzert St. Christina in der Morgensonne. Der Blick auf das Bergpanorama der Dolomiten im Grödental (italienisch: Val Gardena) ist ebenso verlockend. Stoische Riesen, die in den blauen Himmel ragen und meine Frage – Skier oder Schneeschuhe? – mit majestätischer Ruhe ignorieren. Die Entscheidung wird mir abgenommen. „Na los, schnall dir die Skischuhe an“, begrüßt mich Christina Demetz (48), „der Berg ruft – und einige der besten Almhütten in den Dolomiten.“ Den Berg soll man nicht warten lassen. Wenig später schweben wir über dem kleinsten Ort des Tals hinauf auf den Seceda.

Ehe ich auf den Brettern stehe, kann ich Christina, die nicht nur einheimisch ist, sondern auch die Tochter eines ehemaligen Skiprofis, nur noch als kleinen Fleck in der Ferne erkennen. Klarer Heimvorteil! Aber gibt es etwas Besseres, als einfach blind den Spuren einer Ortskundigen zu folgen? Nach ein paar Runden machen wir den ersten Halt – und stehen kurz darauf im höchsten Wein-

keller der Dolomiten – auf 2410 Metern. In der Sofie-Hütte, die mein Herz für cooles, alpenländisches Design höher schlagen lässt, kredenzt uns Almwirt Markus Prinoth seinen Gin 8025, für den er Kräuter und Gräser verwendet, die in der Umgebung der Hütte wachsen. Dieser Gin duftet nach frischer Bergluft und schmeckt würzig.

Als Markus uns im urig-stylishen Restaurant den zartesten San-Daniele-Schinken serviert, den ich je gegessen habe – zu allem Überfluss um handgemachte Grissini gewickelt –, verrät er: „Ich beziehe alle meine Rohstoffe von regionalen Produzenten, die ich persönlich kenne.“ Kein Detail seiner Köstlichkeiten überlässt der gelernte Koch dem Zufall. Weder beim perfekt mit einem Zitronendressing gewürzten Oktopusalat mit Fenchel, noch bei der hausgemachten Pasta mit Ziegenfrischkäse-Tomatencorfit-Füllung. Spätestens nach den Schlutzkrapfen, halbmondförmige mit Spinat und

Ricotta gefüllte Buchweizenravioli in brauner Parmesanbutter, frage ich mich: Wie komme ich hier jemals wieder runter?

IM KNÖDEL-HIMMEL AUF 2000 METERN

„Einfach laufen lassen“, rät mir Christina. „Je schneller du fährst, desto eher hast du wieder Appetit!“ Ich lerne: Das Val Gardena steht nicht nur für breite Pisten vor atemberaubender Bergkulisse, sondern auch für Almhütten mit bester Küche, die es verstehen, heimelige Atmosphäre mit modernen Elementen zu verbinden.

Auf dem Weg ins Tal machen wir an der Baita Daniel halt. Eine urige Holzhütte in Traumlage direkt am Hang – mit Ausblick von der Sonnenterrasse in die gegenüberliegende Hochgebirgslandschaft. Zur Begrüßung gibt es den hauseigenen Heidelbeer-



Einkkehr in der „Sofie-Hütte“:
feine Ravioli mit Ziegenkäse
und Tomaten (o. r.)

Europa-Trip



Grappa. Im Gewölbeweinkeller schlummern italienische und Südtiroler Weine. Und dann, Trommelwirbel, gibt es einige Kostproben aus der Küche der berühmten „Knödelhütte“. Ich probiere die länglichen mit Kräutern, dann die runden mit Champignons. Auch die Schokolade-Topfen-Knödel und die Aprikosenknödel aus Kartoffelteig sind hausgemacht und eine Wucht. Schon in der Befürchtung, dass ich den Rest der Strecke kugelnd absolviere, kommen wir sicher ans Ziel. Und ich glücklich und satt in mein überdimensionales Daunennett. Warum nur schläft man in den Bergen so gut?

Am nächsten Morgen erfülle ich mir einen Traum: einmal Schneeschuhwandern. Dazu nehme ich den Bus ins benachbarte Wolkenstein. Dort wartet direkt am Platz der Guide Roman Runggaldier (62), ein echtes Urgestein im Tal, wie sich zeigt. Seine blauen Augen funkeln, wenn er wahlweise Italienisch, den hiesigen Dialekt Ladinisch oder Deutsch spricht. Beim Verleih nebenan bekommen wir unsere *ciaspole*, die Schneewanderschuhe. Schuhe? Sie sehen eher aus



Heidelbeer-Grappa im „Baita Daniel“; auf Schneeschuhen durch das Langental; Pasta mit Rehbolognese im „Ciastel de Val“

wie zu klein geratene breite Skier mit Widerhaken an den Unterseiten. Man steigt mit festem und vor allem wasserdichten Schuhwerk hinein. Dann geht's los: Oberhalb des Ortes gelangen wir in das verwunschene Langental – ein Naturpark und wie das gesamte Grödenal geschützt als Unesco-Welterbe. Erst noch etwas unbeholfen, setzen wir unsere Fußstapfen in den unberührten Schnee. Wie fantastisch die Landschaft ist! Himmelhohe Felswände leuchten in der Sonne. Mal geht es über Wege, mal querfeldein durch die weiße Landschaft.

Hungrig kehren wir im Ciastel de Val ein. Eine elegante Hütte mit viel dunklem Holz, in der Grödnere Spezialitäten mit mediterranem Touch serviert werden, auf Keramiktellern im skandinavischen Stil. Nach einer Schneewanderung schmecken die Fichten-Fettuccine mit Rehbolognese besonders gut. Angetan hat es mir auch das „Mus im Pfännl“, ein im Ofen karamellisierter Mehlbrei, der im Wesentlichen aus Milch,



Wasser, Weizenmehl und Butter in einer kleinen Eisenpfanne gekocht wird – ein altes Südtiroler Bauergericht und umwerfend köstlich. „Als Kind gab es das bei uns auf dem Hof fast jeden Tag“, erzählt Roman. Ob er es heute noch mag? „Und wie, vor allem, wenn es so gut gemacht ist wie hier.“ Das kann ich nachvollziehen!

IM TAL DER „ROCK STARS“

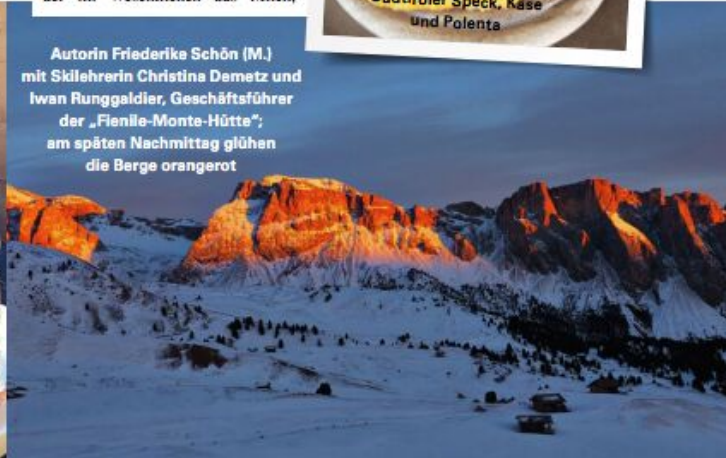
Jeden Morgen begrüßt mich hier im Tal der stolze Langkofel, das Wahrzeichen des Grödenals. Groß, gutmütig und beschützend scheint er über die Orte unter ihm zu wachen. In den Rankings der schönsten Berge belegt der „Lange Berg“ regelmäßig



„Ciastel de Val“: Südtiroler Speck, Käse und Polenta

FOTOS: FRIEDRIKE SCHÖN (3)

Autorin Friederike Schön (M.) mit Skilehrerin Christina Demetz und Iwan Runggaldier, Geschäftsführer der „Fielle-Monte-Hütte“; am späten Nachmittag glühen die Berge orangerot



Für alle, die unseren Kindern die Welt erklären, damit sie die Welt erobern können.



Niklas, Lehrer

FÜR EUCH. Bild



Kuschelig ist das „Fienle“; das „Chalet Gerard“ (r.) hat auch Zimmer und serviert ein feines Graupenrisotto



Am nächsten Tag breche ich zu einer neuen Schneeschuhwanderung mit Bergführer Roman auf: Das sonnenverwöhnte Gröden-tal (300 Sonnentage!) zeigt sich von seiner wildromantischen Seite, als wir von der Plan de Gral aus, einer malerischen Hochebene, Richtung Wolkenstein starten. An einer einsamen Holzhütte machen wir Rast, Roman schenkt heißen Tee aus. Diese Ruhe! Nur wir, die verschnittene Landschaft und der stolze Berg, der uns immer im Blick hat.

Nach einer weiteren Stunde Schneestapfen erreichen wir das **Chalet Gerard**. In der hellen, modernen Alm fällt gleich der frei stehende Kamin ins Auge. In einer gemütlichen Sitzecke esse ich Graupenrisotto mit

Südtiroler Speck nach Art des Hauses. Auch das Hirschgulasch mit Polenta kommt mit dieser Leichtigkeit daher, der sich das Restaurant trotz Traditionsbewusstsein verschrieben hat.

Als krönenden Abschluss gibt es den besten Mürbeteig-Apfelstrudel im Tal, wie der Roman der hungrigen Herde bereits angekündigt hat, um das Schrittempo zu erhöhen – kein leeres Versprechen!

Spitzenplätze. Fast 3200 Meter hoch thront er über dem Tal. Um die Orte St. Christina, St. Ulrich und Wolkenstein versammelt sich gleich eine ganze Riege von „Rock Stars“ – angefangen bei den zerklüfteten Berggipfeln der Secena bis zu den schroffen Wänden des Sellastocks –, mystische Berggestalten, die in jedem Tageslicht anders aussehen. Meine Lieblingszeit ist der späte Nachmittag, dann glühen die Gipfel orange rot.

Heute muss ich ausgiebig frühstücken, was mir in meinem Domizil, dem gleich an der Gondel gelegenen **Hotel Dosses** bestens gelingt (ich empfehle das Schüttelbrot zum Tiroler Bergkäse, ein Smoothie-Mixer steht bereit). Auf mich wartet die berühmte Sellaronda, bei der wir das Sella-Massiv einmal umfahren. Christina und ich starten zeitig, schließlich haben wir neben den 26 Pistenkilometern noch andere Pläne.

Bei azurblauem Himmel erreichen wir die kleinste Alm der Dolomiten: Die **Fienle Monte** ist genau nach meinem Geschmack, kuschelig-stylische Bergromantik hoch zehn! Da es draußen auf der Terrasse windet, verkriechen wir uns an einen der wenigen Tische drinnen. Von mir aus können wir hier einschnellen. Doch bevor es dazu kommt, gönnen wir uns die Tagliatelle mit weißen Alba-Trüffel. So gut! Schon das Tiramisu wäre ein guter Grund wiederzukommen. Es gibt zudem eine große Weinauswahl, außerdem kommen hier auch Grillfans auf ihre Kosten. Mit der Pistenraupe fahren wir später ein Stück den Berg rauf, weil der nächste Lift wegen Wind geschlossen hat. Was für ein Service!

FRIEDRIKES TIPPS:

Vitalpina Hotel Dosses

Via Dursan, 115, IT-39047 St. Christina, Valgardena BZ, www.dosses.it

Baita Daniel

Mastléstr. 54, IT-39047 St. Christina, tgl. 8.30-17.30/18 Uhr, www.seceda.cc

Chalet Gerard

Plan de Gralba, 37, IT-39048 Wolkenstein, tgl. 12-14.30 und 19-21 Uhr, www.chalet-gerard.com

Ciastel de Val

Valstr. 2, IT-39048 Wolkenstein, Di-So 12-14 Uhr und tgl. 18-23 Uhr, www.ciasteldeval.com

Fienle-Monte-Hütte

Strada del Sella 43, IT-38042 Canazei/Sellajoch, tgl. 9-16.30 Uhr und Fr 19-23 Uhr, www.fienlemonte.it

Sofie-Hütte

Mastléstr. 64, IT-39047 St. Christina, tgl. 8-18 Uhr, www.seceda.com

WEITERE HÜTTEN:

Ustaria Costamula
Urig und modern. Nudelfans bestellen Cappelletti.

• Via Cuca Str. 184, IT-39048 St. Ulrich, tgl. 10-17 Uhr und Di-Sa 19-0 Uhr, www.costamula.com

Vallongia-Hütte

Alm an der Sellaronda. Pas-

ta, Kaiserschmarren und bayerische Weißwurst.
• Via Plan de Gralba, 16, IT-39048 Wolkenstein, tgl. 8.30-16.30 Uhr, www.baita-vallongia.com

Almhotel Col Raiser

Skihütte mit Berghotel und saisonaler Küche: die Schlutzkrapfen probieren!
• IT-39047 St. Christina, tgl. 7-17.30 Uhr, www.colraiser.com

Curona-Hütte

Produkte vom eigenen Bauernhof in köstlichen Rezepten verarbeitet.
• Mastléstr. 26, IT-39047 St. Christina, Dez.-April tgl. 9-17 Uhr, www.curona.it

FOTOS: FRIEDRIKE SCHÖN (3)

DER FEINSCHMECKER ZUM PROBIEREN!

3 x DER FEINSCHMECKER FÜR NUR 23,40 EURO PLUS GESCHENK!



Abo-GESCHENK DES MONATS



GU „Das Original Sacher-Backbuch“
Die Lieblingsrezepte des Traditionshotels Sacher zum Nachbacken. Von der berühmten Sachertorte bis zum Apfelstrudel. Das „Sacher-Backbuch“ vermittelt aber nicht nur Rezepte, sondern auch Geschichten und Anekdoten rund um die österreichische Legende. 272 Seiten

JETZT BESTELLEN UND 35 % SPAREN!
040-21 03 13 71 der-feinschmecker.de/test
leserservice-jalag@dpv.de

Bitte Bestell-Nummer 1889326 angeben.

Weitere Angebote für Sie: shop.jalag.de