

# FREUDE

*pu*

## URLAUB IN SÜDTIROL



**Jung und kreativ**

Kultkoch Thomas  
Ortler im Gespräch

**Draußen aktiv**

Outdoorerlebnisse  
mit Adrenalinkick

**Nichts wie hin**

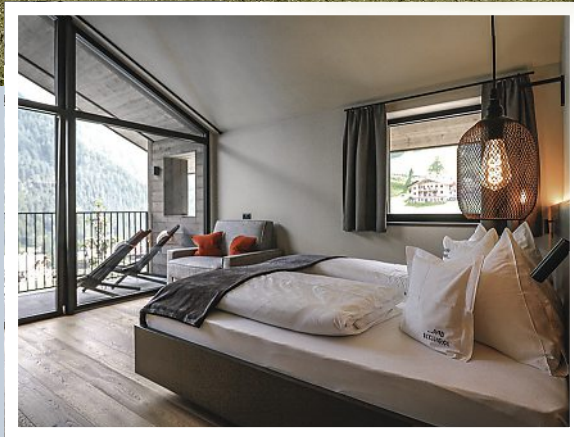
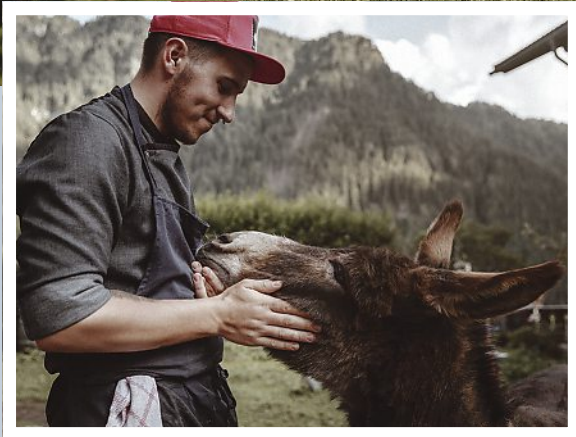
Die schönsten  
Events der Saison





# Die Mea Via Farm

SLOWING DOWN  
IS SOMETIMES THE BEST WAY  
TO SPEED UP



## Hoila!

Wir sind die Familie Pitschieler. Seit mehr als 50 Jahren sind wir Gastgeber aus vollstem Herzen. Die Tradition unseres **familiengeführten Design-Hotels** hat uns in den vergangenen Jahrzehnten weit über die Grenzen von Gröden und Kastelruth hinaus bekannt gemacht. Mit dem neuen **Mea Via** haben wir uns konsequent für das Erhalten unseres Daheim entschieden. Unser Haus ist ein Ort für Naturliebhaber, Genießerinnen, Bergfexe und Slow-Food-Enthusiasten. Ein Ort, an dem bäuerliche Tradition auf modernes Design trifft.

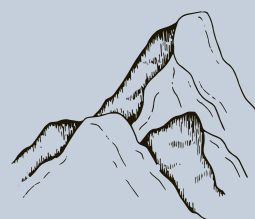
Zwischen Gröden und der Seiser Alm, hoch droben auf 1.405 Metern, im kleinen Bergdörfchen mit dem amüsanten Namen Pufels, dort wo die Luft glasklar ist, die Stille einem den Atem raubt, und die Naturkulisse der Dolomiten einen mit voller Wucht umhaut, da steht das Hotel Mea Via.

In diesem Urlaubs-Zuhause der besonderen Art sind die Uhren auf „slow“ gestellt, man darf sich einfach nur fallen lassen und mit allen Sinnen genießen, denn die Zeit scheint hier oben still zu stehen. Wer vom Alltagsstress abschaltet und perfekt zur Ruhe kommen möchte, besucht beispielsweise die Sauna in der Spa-Landschaft oder entspannt in den Heubetten mit handgeschnittenem Almblumenheu von der eigenen Alm.

## Erleben:

Bei einem Sommerurlaub im Mea Via könnt ihr aus dem Vollen schöpfen und euch voll und ganz eurem **Lieblingssport** widmen. Ob MTB, Wandern, Klettern oder Trailrunning, unsere Berge sind eure sportliche Spielwiese.

Wenn ihr gerne Neues ausprobierst oder Gleichgesinnte kennenlernen möchtet, sind die wöchentlichen **Aktivprogramme** von „Val Gardena Active“ und „Südtirol Balance“ genau das richtige für euch.



**MEA VIA - the slow farm hotel**  
Pufels 14, 39046 St. Ulrich  
Gröden, Südtirol, Italien  
Tel. +39 0471 796299  
info@mea-via.it  
www.mea-via.it/angebote



# Der Lenz ist da!

Liebe Leserinnen und Leser,



Susanne Hauck

Foto: privat

Der Frühling in Südtirol ist ein Fest für die Sinne: Die erwachende Natur bezaubert uns mit Millionen von weißen und rosa Knospen, duftenden Obstgärten und klarer Bergluft. Es ist eine herrliche Reisezeit, die unsere Lebensgeister nach den langen Wintermonaten weckt und so richtig Lust auf neue Eindrücke macht. Freuen Sie sich auf Erkundungen in einmalig schöner Landschaft. Für Aktive bietet das Outdoorparadies unzählige Möglichkeiten, die Natur

hautnah zu erleben – ob beim Wandern und Biken oder Rafting und Canyoning. Wer hingegen nach innerer Ruhe sucht, findet in den Abteien und Klöstern der Region inspirierende Kraftorte. Lernen Sie in einem exklusiven Interview den neuen Star der Südtiroler Gourmetszene kennen: Thomas Ortler erzählt uns höchst unterhaltsam nicht nur über regionale Küche auf höchstem Niveau, sondern ebenso über die Geschichte und kulturellen Eigenheiten des Landes. Im Frühling blüht aber auch die Veranstaltungsszene wieder auf: Viele tolle Events versprechen Abwechslung und jede Menge Vergnügen. Dieses Heft möchte Ihnen Anregungen und Ideen bieten, diese wunderschöne Urlaubsregion für sich zu entdecken.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen  
Susanne Hauck  
Redaktion „Urlaub in Südtirol“

## Inhalt

### 04 Action pur

Wildwasserspaß und andere Freizeitabenteuer

### 06 Thomas Ortler

Der Glurnser Spitzenkoch hat eine steile Karriere hingelegt. Das Kochen lernte er bei seiner Oma

### 08 Meran

Das Alpenstädtchen punktet mit malerischer Lage, kulturellen Highlights und mildem Klima

### 10 Mit Hanf hoch hinaus

Die Südtiroler Bergsportfirma Salewa schwört auf die Naturfaser Hanf, die im Alpenraum einst wichtig war

### 12 Grand Canyon Südtirols

Die Bletterbachschlucht bietet senkrechte Wände, tosende Wasserfälle und bizarre Felsgebilde

### 13 Meditative Auszeit

Jahrhundertealte Klöster und Abteien in den Bergen sind Orte der Stille und Spiritualität



Hanf als heimische und umweltfreundliche Textilfaser für Bergsportkleidung wird gerade wiederentdeckt.

Foto: Salewa/Resilient by Nature

In der Bletterbachschlucht geht es auf eine atemberaubende Reise durch Jahrtausende Erdgeschichte.

Foto: Eggental Tourism./Geoparc Bletterbach



Zwischen März und April beginnt die Obstblüte, die alle Naturfreunde ins Schwärmen bringt.

Foto: Lanaregion.it/Maike Wittreck

## Impressum

**Verlag** | Süddeutsche Zeitung GmbH  
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

**Anzeigen** | Christine Tolksdorf (verantwortlich)  
Anschrift wie Verlag

**Texte** | Susanne Hauck (verantwortlich),  
teleschau - der mediendienst GmbH,  
Landsberger Straße 336, 80687 München

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

**Titelfoto** | Talradweg Haidersee IDM Südtirol/Alex Moling

**Druck** | Süddeutscher Verlag

Zeitungsdruck GmbH

Zamdorfer Straße 40 · 81677 München

**Vertrieb** | vertrieb.kaufdown@sz.de





# Abenteuer und Adrenalinkicks

Rafting, Schluchteln, Paragliden – was Südtirol alles an Actionsport bietet



Beim Tandemflug hat jeder Passagier einen Piloten mit an Bord. Foto: Tandemclub Ifinger/www.tandemclub.it



Schluchtenwandern und Canyoning im Passeiertal. Foto: Daniel Mairginter/Action pur

Adrenalinausschüttung spüren, und eine Zufriedenheit nach überstandem Abenteuer.

## Fliegen mit der Zipline

Beste Aussichten bei einem rasanten Flug über Wälder und Täler genießt man hängend an einem „Flying Fox“ oder einer „Zipline“, nur an einem Stahlseil gesichert. Dabei kann der Puls schon in die Höhe rasen! Die Zipline in St. Vigil in Enneberg ist mit mehr als drei Kilometern Gesamtstrecke auf elf Etappen die längste Europas – hier düst man mit bis zu 80 km/h über die Landschaft. Sie ist die Hauptattraktion im Abenteuerpark „Adrenaline-X-Treme Adventures“. Bergpanoramen vom Naturpark Fanes Sennes Prags gibt es inklusive dazu. Weitere Seilrutschen gibt es in Südtirol mit der Wasserfall-„Fly-Line“ im Tauferer Ahrntal, dort fliegt man auch im Family Park über die sogenannte „Brugga-Klomme“. Vom Monte Pana aus saust man mit einer Zipline 1500 Meter lang über das Grödner Tal in den Dolomiten, während im Pustertal der „Skyscraper“ auf dem Kronplatz zu einer Schaukelpartie in luftiger Höhe einlädt.

## Frei wie ein Vogel über die Berge

Südtirol weist viele Ecken mit hervorragender Thermik auf und ist daher auch prädestiniert fürs Paragliding. Die Angebote in der Region sehen einige Spezialitäten vor, besonders beim nachmittäglichen Thermikflug, wenn die Luft auch nach oben in Bewegung ist und man sich in die Höhe ziehen lassen kann. Das Team vom Tandemclub Ifinger bietet actionreiche Tandem-Acroflüge mit Figuren wie Steilschlangen, Wingovers, Loopings, Heli oder Achterbahn. Individuell gehen die Piloten auf jeden Gast ein, je nach Härtegrad fliegt man dann sanfter oder mit spezielleren Figuren. Typische Flugreviere sind das Passeiertal, Vinschgau, Ultental und Meran 2000. Auch mit einem Handicap kann man fliegen. Ebenso gibt es Früh- aufsteher-Optionen mit einem Flug zum Sonnenaufgang.

## Sommerrodeln

Mit bis zu 40 km/h bei selbst angepasstem Speed geht es ins Tal auf der längsten Sommerrodelbahn Südtirols am Haunold. Die 1,7 Kilometer lange Bahn in Innichen mit ihren 314 Höhenmetern bietet Abfahrts Spaß für Groß und Klein und schon ab acht Jahren können Kinder hier allein im Funbob ins Tal düsen. In Südtirol gibt es viele weitere Rodelbahnen, so den „Alpine Coaster“ in Gardonè, den „Panorama Mountain Coaster“ am Roskopf oder den „Plosebob“ in Brixen, der auch im Winter fährt – dann aber warm einpacken. *Andreas Friedrich*

**W**er Südtirol spontan mit einem Bummel über den Bozener Waltherplatz oder mit einem Törggelen in einer Einkehrstation an einem Waalweg in Verbindung bringt, hat ein recht gemütliches Image der beliebten Urlaubsregion im Hinterkopf. Doch gerade der Landstrich zwischen dem Reschensee im Westen und den Drei Zinnen im Osten lockt Abenteuerlustige und Adrenalinjunkies – hier ist in vielen Disziplinen etwas möglich.

## Riverrafting

Hollywood lässt grüßen: „Am wilden Fluss“ mit Meryl Streep oder „Fluss ohne Wiederkehr“ mit Marilyn Monroe sind mit ihren spektakulären Wildwasserszenen immer noch Klassiker des Abenteuerkinos. In Südtirol sind die Flussläufe von Ahr, Eisack, Etsch oder Passer bestens geeignet fürs Rafting. Im Neoprenanzug und mit Helm und Paddel geht es los unter Anleitung erfahrener, staatlich geprüfter Riverrafting-Guides. Freilich sollte man es als Anfänger erst mal vorsichtig angehen lassen bei einem leichteren Schwierigkeitsgrad, Tourangebote gibt es viele. Der Reiz ist auch das Kennenlernen eines Flusslaufs aus anderer Perspektive. Meistens sieht man die Stromschnellen ja von einem Wanderweg aus oder von einer Brücke. Guides lotsen sicher über Wellenkämme und durch Kehrwasser. Höhere Wellen sorgen für den gewissen „Kick“ und kurzzeitige Aufregungsspitzen. Wunderbar kann eine Picknickpause am Wildwasser sein.

## Abseilen beim Canyoning

Beim Canyoning, auch „Schluchteln“ genannt, erkundet man in der Gruppe eine tief eingeschnittene Wildwasserkamm von innen. Bei dem Abenteuersport seilt man sich in Wasserläufe ab, klettert durch Gelände, schwimmt ein Stück oder rutscht auf einem glatten Felsen nach unten – ein spannender Spaß der besonderen Art an der Verbindung von Fels und Wasser. Ein beliebtes Canyoningrevier ist der Wild River in einer wenig bekannten Schlucht in der Nähe des Kalterer Sees. Gumpen mit kristallinem, klarem Wasser, Rutscherlebnisse und einige Sprünge sorgen auf der dreistündigen Tour für den gewissen Kitzel. Schwindelfreiheit ist hier vorausgesetzt, die höchste Abseilstelle beträgt über 40 Meter!

## Tarzaning: Wie der Dschungelheld am Seil schwingen

Schwindelfreiheit ist auch die Voraussetzung für eine besondere Action-Unternehmung, die die Bergführer Erwin und Daniel Mairginter als „Tarzaning“ im Passeiertal anbieten. Beim Tarzaning erobert man die steile Landschaft anders: Klettern, Abseilen, Seilpendeln, Sturzversuche und Baumklettern sind angesagt, wie auch weitere actionreiche Manöver. Mit einer „Rope Swing“ flitzt man über die Schlucht. Spätestens dann dürfte man eine gewisse



# Raus und was erleben

Eine Auswahl der schönsten Veranstaltungen der Saison



Im Frühling ist ganz Südtirol auf die erwachende Natur eingestellt. Die verschiedenen Bergdörfer laden von März bis Mai zu den beliebten Blütenfesten mit Veranstaltungen, Verkostungen und Entdeckungstouren ein: wie „Lana blüht“, „Schenna blüht“, Naturnser Bergfrühling oder die Blütenfestwochen in Natzschaß. Die erfolgreichste Musikgruppe aus Südtirol kehrt in ihre Heimat zurück: Die Kastelruther Spatzen, die verlässlich von den Bergen, der Heimat, der Liebe und der Freundschaft singen, laden zum Open Air am 20./21. Juni in Seis am Schlern und zum Spatzenfest im Oktober in Kastelruth. Wer mehr auf Pferde, Ritter und Mittelalterfeeling steht, sollte den Besuch des Oskar-von-Wolkenstein-Ritts mit Turnierspielen vom 13. bis 15. Juni in Völs einplanen. Bei der jährlichen Oldtimer-Rallye „Südtirol Classic“, diesmal vom 6. bis 13. Juli, schnurren auf Südtirols schönsten Panoramastraßen besonders edle Motoren. Die Traumautos der Sechzigerjahre und älter lassen sich morgens und abends im Dorfzentrum Schenna bewundern. Auch in Sachen Kultur hat die Frühjahrssaison in Südtirol einiges zu bieten. Das Bolzano

Film Festival widmet sich seit 30 Jahren dem Independent Film und findet dieses Jahr vom 4. bis 13. April statt. Rock im Ring ist Südtirols größtes Rockfestival und geht dieses Jahr am 11./12. Juni in der Ritten Arena in Klobenstein über die Bühne, unter freiem Himmel und mit Blick auf die Dolomiten. Das Jazz Festival Südtirol ist das größte Europas. Von 27. Juni bis 6. Juli treten bei unzähligen Konzerten in Bozen, Brixen, Meran, im Vinschgau, Bruneck und in den Dolomiten internationale, bekannte und neue Jazz-Größen auf. Klassikfans pilgern hingegen im Juli ins Hochpustertal nach Toblach zu den Gustav-Mahler-Musikwochen mit international besetzten Konzerten im Grand Hotel Toblach. Und last but not least ein Tipp für Geschichtsfans: Das Euregio-Museumsjahr widmet sich einem historischen Großereignis: den deutschen Bauernkriegen vor 500 Jahren. Daran beteiligen sich zum Beispiel das Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde in Dienerheim bei Bruneck mit der Sonderausstellung „Gewisper – Gerüchte – Geschrey. Wirtshaus und Bauernkrieg 1525“ oder das Landesmuseum Bergbau in Ridnaun mit einer Ausstellung über den Bauernführer Michael Gaismair.

Susanne Hauck

*Traumwagen von gestern schnurren bei der Südtirol Classic durchs Land.*

Foto: Tourismusverein Schenna/Patrick Schwienbacher



wiesnerhof  
individual holiday experience



## Ein Hotel für Südtirol-Liebhaber!

Das Hotel der tausend Möglichkeiten. Unser Haus liegt in bester Lage, unweit von Sterzing. Es ist der ideale Start- und Landeplatz für Sportliche, Genießer und Individualisten. Grüne Almwiesen und wilde Berglandschaften lassen die Freude am Ausfliegen das ganze Jahr über aufleben. In unserer Wellness-Saunalandschaft lässt es sich wunderbar nach einer Erkundungstour aushalten.

Neu: Outdoor-Natur-Pool!

info@wiesnerhof.it | +39 0472 765222 | Pfitscherstraße 98  
39049 Pfitsch / Sterzing

www.wiesnerhof.it



# Von historischen Schriften zu raffinierten Gerichten

Thomas Ortler ist der Shootingstar der Südtiroler Gourmetszene. Bevor er seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckte, studierte er Geschichte

**A**ls er mit 17 aus Glurns wegging, hätte er nicht gedacht, dass er eines Tages in sein Heimatstädtchen zurückkehren würde. Doch genau da steht der 31-Jährige jetzt am Herd, ein studierter Sozialhistoriker, der seine Großeltern ebenso in Ehren hält wie ihre traditionelle Bergküche – und der zugleich die kulinarischen Einflüsse aus Italien, aber auch der Welt liebt. In seinen Restaurants, dem historischen Flurinsturm und dem Wirtshaus Steinbock, sowie in seinen Büchern verbindet er köstliche Gerichte mit Tradition und Dankbarkeit.

*Kompliment für Ihr Kochbuch, Herr Ortler, Sie vereinen leicht nachzukochende Rezepte mit Kochgeschichten und der Geschichte Südtirols ...*

**Thomas Ortler:** Für mein Kochbuch bin ich vom einzelnen Haushalt ausgegangen. Ich kann daheim nicht gleich kochen wie im Restaurant, schon weil das Equipment ganz anders ist. Aber ich freue mich natürlich, wenn die Rezepte gut funktionieren.

*Wie kommt ein Historiker aufs Kochen?*

Das werde ich öfter gefragt. Ich war schon als kleines Kind vor oder neben dem Herd gestanden und bin bei den Großeltern aufgewachsen. Mit elf Jahren habe ich für die Familie gekocht, wenn alle gearbeitet haben. Daheim wurde leidenschaftlich gern gekocht und gegessen, dennoch lag eine Karriere in der Gastro nicht nahe. Niemand, den ich kannte, hat das gemacht. Woraufhin ich das studiert habe, was mir in der Schule am besten gefallen hat, was sicherlich auch am Lehrer lag, nämlich Geschichte auf Master in Wien, Berlin und im europäischen Ausland. Während des Studiums stand ich dann als Aushilfe in einer Profiküche und merkte, das ist ja ein Spirit wie beim Fußball, Teamwork plus Adrenalin.

*Jung und gern mal unkonventionell: Thomas Ortler. Gastro-Guides wie Gault Millau und Falstaff zeichneten ihn aus.*

Foto: Thomas Tribus

*Schlutzkrapfen kennt jeder, aber was, bitte, sind Frseiln, Riebl oder Zigori?*

Frseiln sind Bohnen, die mein Großvater geliebt hat, frisch aus dem Garten oder getrocknet im Winter ... Meinem Vater kamen sie zu den Ohren raus, aber mit dem Überspringen einer Generation liebe ich Opas Pasta & Fagioli. In den „Kornrliadr“ von Luis Stefan Stecher heißt es: It lai di Rääsln plian roat, roat plian aa di Frseiln“ [Nicht nur Rosen blühen rot, sondern auch die Bohnen.] Zigori ist Löwenzahn, dessen Blätter wir als Salat genießen. Und Riebl, das ist ein köstliches Chaos aus Kartoffel- oder Buchweizenteig, in der Pfanne knusprig angebraten. Ein typisches Arme-Leute-Essen, das immer noch sehr vielen sehr gut schmeckt.

*In Südtirol herrschte einst wie in vielen Gebirgsgebieten ein Mangel an vielfältigen Lebensmitteln ...*

Ja, das ist hier ganz anders als etwa in der Po-Ebene. Wir liegen hoch und das Klima ist trocken, daher auch das System der Waale zur Bewässerung. Wir hatten während







Oben: Im alten Gerichtsturm kocht ein junges Team: Flurin heißt Ortlers Restaurant in Glurns im Vinschgau.

Foto: Patrick Schwienbacher

Rechts: Samtpolster im romanischen Gewölbe des Lokals.

Foto: Patrick Schwienbacher

Links: Mut zur Innovation trifft Sinn für Tradition. Das ist Thomas Ortlers Erfolgsgeheimnis.. Foto: Thomas Tribus



Sie erzählen auch vom Leid, Südtiroler zu sein, in der neueren Geschichte. Welche Bedeutung hat in dieser Situation das gemeinsame Essen?

Dazu ein bisschen Oral History von meiner Oma. Während der Italianisierung mussten viele Südtiroler ihre Sprache und Gebräuche aufgeben, andere verließen das Land. Im großelterlichen Garten trafen sich die Alpini, italienische Gebirgsjäger, und bereiteten ihre Pasta zu. Dieses köstliche Essen hat sie und die Leute hier vor Ort schon überzeugt, zumal man sich gemeinsam hinsetzte und aß.

Das Interview führte Bettina Rubow.

der k.-und-k.-Zeit mitunter die höchsten Armutsraten. Das wird noch heute in den Geschichten der Bäuerinnen, die ich für mein zweites Buch befragt habe, deutlich. Man hat Respekt vor den Lebensmitteln, die nicht selbstverständlich sind.

#### Was sind denn Ihre liebsten Gerichte mit Geschichte?

In Glurns ist Palabirne das Nationalobst, wenn ich das so sagen darf. Nicht Äpfel, sondern die sogenannte Türkenbirne, die aus dem Orient im 18. Jahrhundert eingeführt wurde. Sie ist auch unsere Sommerapotheke und prägt das Stadtbild mit ihren über zehn Meter hohen Birnbäumen. Besuchen Sie uns einmal zum Palabirnenfest [Palabirnatage] oder genießen Sie Anfang September Palabirnen mit frischem Almkäse und Schüttelbrot.

#### Apropos Haltbarmachen ... Fermentieren ist heute angesagt, was fermentieren Sie in Ihrer Küche?

Wir fermentieren nur das, was im Überfluss vorhanden ist. Perfekte Äpfel oder Tomaten versuchen wir reif zu verwerten. Was im Herbst übrig bleibt, fermentieren wir oder wecken es ein. Kürbisse und Kohl für unser Kimchi, aber auch Fleisch nach dem Vorbild der Carne Salada aus dem Trentino. Pflaumen, Zwetschgen, Kaki und Birnen wandern in die Weckgläser – oder werden getrocknet.

#### Essen ist das wirksamste Gedächtnistraining für Genießer, schreiben Sie in Ihrem schönen Kochbuch, an welches Gericht aus Ihrer Jugend erinnern Sie sich besonders gern?

Meine Leibspeise als Bub war Lasagne, mit den Großeltern verbunden sind Pasta & Fagioli vom Opa und Topfen-Birnen-Schmarrn sowie das Muas von der Oma, bei beiden Gerichten werden Erinnerungen wach.

#### Welche Südtiroler Tradition mögen Sie besonders gern?

Das Goaßlschnellen [bayr. Goaßlschnalzen] läutet im Mai den Frühling ein, der musikalische Palabirnen-Sonntag im September den Herbst und zu Beginn des Winters kann man beim Sealamarkt [Allerseelenmarkt] nachempfinden, wie es wohl früher zugegangen ist bei uns. Und dann gibt es noch meine kulinarischen Stadtführungen mit verschiedenen Gängen an unterschiedlichen Stationen ...

Sie kochen an historisch bedeutsamer Stelle, in einem ehemaligen Gerichtsturm in Glurns. Die Stadt, eine der kleinsten im Alpenraum, hat Blüte, Verfall und Wiederaufstieg erlebt und der Turm war immer dabei ... was bedeutet das für ein Restaurant?

Die Atmosphäre in einem mittelalterlichen Turm ist besonders, das spürt man bei der Arbeit im Team, aber auch die Gäste spüren, dass hier ein kollektives Gedächtnis beheimatet ist. Und beim Sanieren spürt man es ganz materiell, nichts ist gerade und rechtwinklig, alles braucht eine besondere Behandlung. Wie die Zutaten beim Kochen.

#### Sie schreiben im Vorwort zu Ihrem Buch, dass Schlutzkrapfen und Speckknödel gar nicht überall in Südtirol auf dem Speiseplan standen?

Ja, das war von Tal zu Tal unterschiedlich, was gegessen wurde und vor allem auch, wie es zubereitet wurde. Schlutzkrapfen etwa kennt man bei uns im Vinschgau traditionell nicht, aber im Pustertal und Osttirol sehr wohl. Bei den Knödeln konnte man sich aufregen über die Tatsache, dass sie bei uns selbstverständlich gedämpft werden, während sie im Unterland gekocht und im Pustertal, fast noch schlimmer, gebraten werden.

#### Wie ist das mit der Sprachenvielfalt in Südtirol? Was wird bei Ihnen gesprochen?

Die Dialekte unterscheiden sich von Tal zu Tal, wie auf Inseln. Bei uns wurde Rätoromanisch gesprochen, das Ladinische erinnert daran, dass die Grenze zu Graubünden [wo Rätoromanisch bis heute gesprochen wird] nur zehn Kilometer weit weg ist. Dialektwörter und Flurnamen wie Piz Chavalatsch [ein Berg], Tschött [Bewässerungsteich] und Petschlan [Zirbenzapfen] erinnern noch daran.

#### Ihre Bücher durchweht der Respekt für die Großeltern und generell die Vorfahren in Südtirol. Was haben Sie von Ihnen gelernt?

Außer dem Respekt für Lebensmittel zitiere ich an dieser Stelle gern die Geduld und den Fleiß. Immer am Herd dranbleiben, pflegte meine Großmutter Antonia, genannt Touna, zu sagen. Das kann man wörtlich verstehen, aber auch im übertragenen Sinn.

## Buchtipps

Thomas Ortler, Südtirol, Fine & Fancy. Gerichte & Geschichten von Berg, Tal und Welt. München, 2023.

„Nanas Küche“ mit 66 Wohlfühlgerichten und Geschichten von sechs Bergbäuerinnen und ihrer Küche, erzählt und gekocht von Thomas Ortler, ist ebenfalls im Christian Verlag in München erschienen, im Jahr 2025. Die Fotografien beider Bücher stammen von Udo Bernhart.



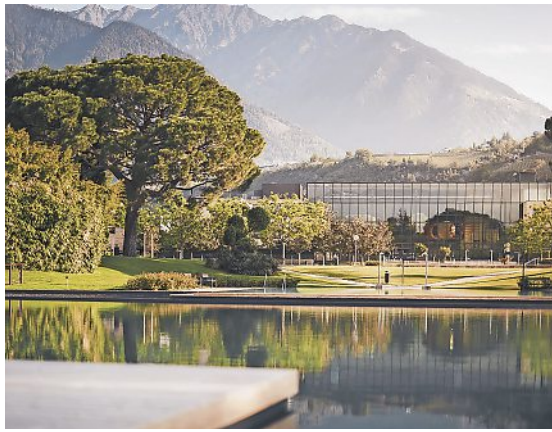
br



# Paradies zwischen Bergen und Tal

In Meran gibt es die größte Therme Südtirols, eine bezaubernde Altstadt und kulturelle Vielfalt in malerischer Lage

**M**eran, die nach Bozen zweitgrößte Stadt Südtirols, ist immer eine Reise wert. Die Lage am Zusammenfluss der Gebirgsflüsse Etsch und Passer, die mittelalterliche Altstadt und die vielen Parks sind eine unwiderstehliche Mischung. Zudem beschert das mediterrane Klima schon im Frühling angenehme Temperaturen und viele Sonnenstunden. Ein Muss für alle, die in Meran weilen, ist ein Besuch der Therme Meran. Das größte Wellnessparadies in Südtirol feiert 2025 sein 20-jähriges Bestehen. Rund ums Jahr gibt es deshalb immer wieder Aktionen und Specials für die Besucher. Der Kubus aus Stahl, Glas und Natursteinen mit klaren Linien und warmen Bernsteintönen ist ein beeindruckendes Beispiel für moderne Architektur und mitten im Stadtzentrum gelegen, gegenüber dem schönen alten Kurhaus und am Ufer der Passer. Die Geschichte der Therme ist auf engste mit der Kurstadt Meran verbunden. Schließlich suchten hier schon viele prominente Gäste wie Richard Strauß, Rainer Maria Rilke und Kaiserin Elisabeth Erholung: Mildes Klima, gesunde Luft, Trauben- und Trinkkur, Thermal- und Dampfbäder trugen zum Wohlbefinden bei. Im Jahr 2005 eröffnete die Therme Meran ihre Pforten, die Innengestaltung übernahm der aus Bozen stammende Stararchitekt Matteo Thun. Der Bädertempel in alpiner Kulisse mit 16 Indoor- und 11 Outdoorpools, Saunawelt und Spa lässt keine Wünsche offen. Zudem gilt er als ein Aushängeschild in Sachen Nachhaltigkeit und wurde von dem Zertifizierungsprogramm Earth Check mit dem renommierten Nachhaltigkeitsiegel ausgezeichnet. Aber auch sonst lassen sich in Meran die Tage sehr angenehm und erlebnisreich verbringen. Das Meraner Stadt-



Die Therme Meran wurde 2005 eröffnet. Der Bio-Pool im Park ist ein Schwimmteich. Foto: Manuel Kottersteger



Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff sind immer wieder ein Erlebnis. Foto: IDM Südtirol/Alex Filz

leben lädt zu Shoppingtouren in den Laubengängen, den überdachten Ladenzeilen aus dem 13. Jahrhundert. Dort locken Modeboutiquen, Sportgeschäfte, Kunsthandwerk und Spezialitätengeschäfte für Wein, Speck, Käse und Schokoladen. Als Kurstadt mit traditionsreicher Vergangenheit ist Meran auch für seine schönen Promenaden bekannt. In der Stadt gibt es die Sommerpromenade am südlichen Ufer der Passer, die in den warmen Monaten kühlenden Schatten spendet. Umgekehrt beschert die am nördlichen Ufer gelegene Winterpromenade auch in der kalten Jahreszeit viele Sonnenstunden. Ein im Frühling obligatorischer Spaziergang sind Gilfpromenade und Tappeinerweg inmitten bunter Frühlingsblumen und mit einmaliger Aussicht auf Meran und die Passer.

## Schloss Trauttmansdorff

Schloss Trauttmansdorff und seine Gärten (geöffnet ab 1. April) lohnen auch wiederholte Besuche. Es locken 80 Gartenlandschaften mit Pflanzen aus aller Welt. Gerade im Frühling, wenn die Natur wieder erwacht, ist der Rundgang durch die zwölf Hektar große Anlage mit Hundertausenden blühenden Tulpen, Narzissen, Kaiserkronen, Ranunkeln, Vergissmeinnicht und Isländischen Mohnblumen ein unvergessliches Erlebnis. Auch wenn der Spaziergang überaus ergiebig ist, sollte man sich den Besuch der Räume der ehemaligen Ferienresidenz von Kaiserin Elisabeth keinesfalls schenken. Die Dauerausstellung zu 250 Jahren Tourismusgeschichte ist sehr gut gemacht. In der Saison 2025 thematisiert das Tourismuseum mit der Sonderausstellung „Boom ‘70“ die Sonnen- wie

## Internationale Kneippiade in Algund

Gesundheitsförderung und Naturerlebnis im Meraner Land



**V**om 10. bis 13. April 2025 richtet Algund bei Meran die Internationale Kneippiade aus. Die größte Kneipp-Veranstaltung der Welt findet alle vier Jahre an einem anderen Ort statt. Das Gesundheitsevent bietet ein facettenreiches Programm rund um die fünf Säulen der Kneipp-Lehre: Wasser, Ernährung, Bewegung, Pflanzen und Lebensordnung. Experten aus der ganzen Welt teilen ihr Wissen und ihre Erfahrungen. In vielfältigen Workshops können

die Teilnehmer praktische Anwendungen und Techniken erlernen. Im Mittelpunkt der Kneippiade stehen die berühmten Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp. Teilnehmer können verschiedene Anwendungen selbst erleben und ihre revitalisierende Wirkung spüren. Auf dem begleitenden Gesundheitsmarkt präsentieren regionale und internationale Aussteller ihre Produkte und Dienstleistungen rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden. Algund und seine Umgebung bieten zudem zahlreiche Wanderwege und Naturpfade. Geführte Wanderungen und Exkursionen ermöglichen es, Wald und Flur hautnah zu erleben und die heilende Kraft der Bewegung in der freien Natur zu spüren. Um neue Kraft zu schöpfen, bieten sich viele Ruheplätze, Waldbaden in der Atmosphäre des Algunder Waldes, Achtsamkeitsübungen, geführte Kräuterwanderungen und 50 Kneipp-Stationen an. Die Kneippiade 2025 bietet auch kulinarische Genüsse im Einklang mit der Kneipp-Ernährungsphilosophie. Regionale Spezialitäten und gesunde Köstlichkeiten stehen auf dem Programm. mep

Wassertreten gehört zum Kneippen mit dazu.

Foto: Tourismusverein Algund/Benjamin Pfitscher



Schattenseiten des aufkommenden Südtirolbooms vor 50 Jahren und wirft mit der Sonderausstellung „Zukunft des Reisens“ Fragen dazu auf, wie wir künftig Urlaub machen und hoffentlich nachhaltig die Welt entdecken. Wenn der Sommer da ist, locken ab Juni auf der Bühne am Seerosenteich die beliebten Gartennächte mit Livemusik. Höhepunkt ist das World Music Festival im Juli.

Hoch über der Stadt thront Schloss Tirol, das das Landesmuseum für Kultur- und Landesgeschichte beherbergt. Ab 15. März ist es wieder geöffnet. „Bauern Power“ heißt die Sonderausstellung über Kulturleistungen des Bauernstandes, die neben mehreren Kunstaussstellungen zu sehen ist. Den Pferderennplatz Meran entdecken die Besucher nicht unbedingt auf Anhieb. Dabei gilt der aus den 1930er-Jahren stammende und denkmalgeschützte Ippodromo Merano als die schönste Rennsportanlage Italiens. In der Rennsaison zwischen Mai und Oktober finden etwa 20 Renntage mit spannenden Galopprennen statt. Ein Unterhaltungsprogramm mit Livemusik und Kulinarik ergänzt das sportliche Geschehen auf der Rennbahn.

## Märkte, Messen, Konzerte

Im Frühling und Sommer ist in Meran jede Menge geboten. Den Auftakt macht das Farm Food Festival im Kurhaus Meran mit Spezialitäten und Schmankerln direkt von den Höfen aller Südtiroler Regionen (29. März). Am 5. und 6. April findet das seit Jahren eingeführte Yogafestival „Merano in Yoga“ mit Workshops und Kursen im Kurhaus für Anfänger und Fortgeschrittene, Ausstellungen und Konzerten statt. Wer über Ostern einen Besuch in Meran plant, sollte das traditionelle Haflinger Galopprennen auf dem Rennplatz und den Umzug im Stadtzentrum nicht verpassen. Beides steht traditionell am Ostermontag auf dem Programm (21. April). Namensgeber der beliebten Pferderasse ist das Dorf Hafling bei Meran. Am Vormittag ziehen prächtig geschmückte Festwagen und Musikkapellen durch die Innenstadt, während sich nachmittags internationale Jockeys auf der Rennbahn messen. Ein Fest für die Sinne ist das „Merano Flower Festival“ (24. bis 27. April) mit Blumeninstallationen und Pflanzenfiguren im Stadtzentrum. Auf der Kurpromenade gibt es Blumenausstellungen, schöne und seltene Pflanzen sowie Produkte für Gartenarbeit zum Kauf und verschiedene Programmangeboten wie Workshops, Talks und Buchvorstellungen rund um die Welt der Pflanzen.

„Asfaltart“ heißt das Internationale Strassenkünstlerfestival, das 2025 bereits zum 19. Mal stattfindet (6. bis 8. Juni). Drei Tage lang bieten Künstler- und Artistengruppen aus aller Welt mehr als 200 Auftritte, darunter Konzerte, Zirkusspektakel, Walking Acts und Clownerien. Zudem gibt es einen Kunsthandwerksmarkt und einen Gastronomiestand auf der Kurpromenade. Vom 27. Juni bis 6. Juli steht Meran dann ganz im Zeichen der Musik, denn die Stadt ist Teil des renommierten Jazzfestivals Südtirol, bei dem Jazzgrößen aus dem Inland und Ausland anreisen. Es schließt sich die Meraner Jazzwoche „Meranojazz“ (8. bis 13. Juli) an, die sich mit klangvollen Namen der internationalen Jazzszene um dieses Musikgenre verdient macht.

Susanne Hauck



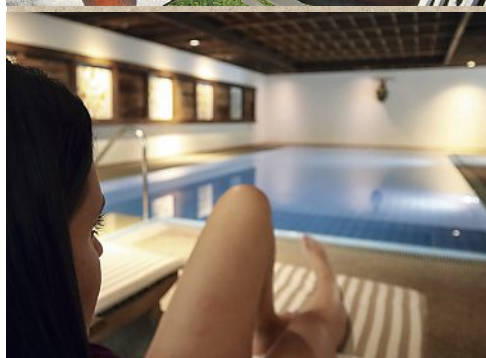
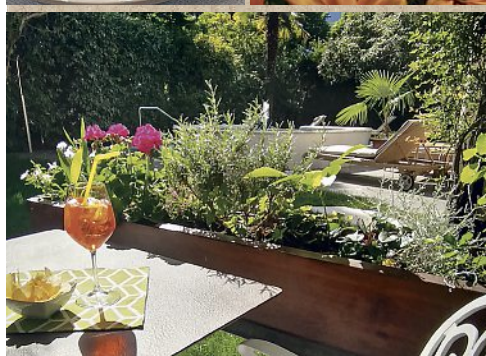
Impressionen vom letztjährigen Jazzfestival Südtirol.

Foto: G. Pichler

Schön  
hier zu sein!

hotel  
**Sittnerhof**  
★★★★

merano  
SÜDTIROL - ITALIEN



**Das Persönliche  
und Familiäre  
machen den Unterschied!**

Und die Lage ist einfach herrlich.  
In einer Sackgasse  
und doch nur 10 Gehminuten  
(ganz eben zu laufen)  
vom Stadtzentrum entfernt  
am Fuße des Küchelberges und  
des berühmten Tappeinerweges.  
Lassen Sie sich von uns verwöhnen.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**FRÜHLINGSERWACHEN**  
**4 Nächte zum Preis von 3**  
ab 489 € pro Person  
im DZ Komfort  
inkl. GenieBer-Halbpension  
Weitere Angebote finden  
Sie auf unserer Internetseite

HOTEL SITTNERHOF \*\*\*\*

OHG der Brunner Alexandra und Patrizia  
Giuseppe-Verdi-Str. 58 – I-39012 Meran – Südtirol – Italien  
Tel. +39 0473 446331

[www.sittnerhof.it](http://www.sittnerhof.it) – [info@sittnerhof.it](mailto:info@sittnerhof.it)



# Mit Hanf auf Gipfelkurs

Umweltfreundlich unterwegs: Wie die Südtiroler Marke Salewa den Bergsport neu denkt

**O**b beim Laufen, Wandern oder Klettern: Funktionskleidung wird heute scheinbar selbstverständlich aus Hightech-Materialien gefertigt. Die Bergsportmarke Salewa aus Bozen beschreitet jedoch einen anderen Weg: Sie setzt auf Kleidung aus Hanf. Das ist gar nicht so ungewöhnlich, wie es sich auf Anhieb anhört, schließlich ist Hanf eine traditionelle Alpenpflanze. Wir haben mit Christine Ladstätter, Special Product & Innovation Manager bei Salewa, über die Entwicklung, die Trageigenschaften und die Resonanz auf diese Innovation gesprochen.

*Frau Ladstätter, gab es so etwas wie eine Initialzündung zur Hanfkleidung?*

**Christine Ladstätter:** Eigentlich hat alles mit den Schafen angefangen, die unsere Region sehr prägen. Die unverarbeitete Wolle der Tiere landete als Nebenprodukt der Milch- und Fleischerzeugung aber teilweise in der Mülltonne.

*Schafwolle ist doch ein geschätztes und kostbares Naturmaterial, wie kann aus ihr ein Abfallprodukt werden?*

Viele Schafhalter fanden für ihre regionale Wolle keine Abnehmer mehr. Und weil die Wolle, die bei der Schur anfällt, naturgemäß nicht ganz sauber ist, waren die Schafhalter laut den Gesetzen der EU verpflichtet, sie



*Hanf war zu Unrecht vergessen. Dabei lässt sich kaum eine andere Pflanze so nachhaltig und vielseitig verwenden.*

Foto: Salewa by Maren Krings

als Sondermüll zu verfrachten und zu entsorgen. Das hat die Leute beschäftigt. Arbeitsgruppen kämpften für die regionalen Schafbauern und den Erhalt der Wertschöpfungskette. Damit fing alles an. Wir entwickelten damals gerade ein kleines Kollektionsprojekt, das sich mit den traditionellen Kleidungsstücken im Alpenraum auseinandersetzte. Naturmaterialien wie Wolle und Stoffe wie Loden sind ja so etwas wie die älteste Funktionskleidung überhaupt und werden seit Jahrhunderten zum Schutz vor Kälte und Nässe getragen.

*Wie ging es dann weiter?*

Die aus dieser Idee entstandenen Teile aus traditionellen Wollstoffen weckten das Interesse der Tiroler Bergretter. Sie bat uns, für sie eine Isolationsjacke aus Tiroler Schafwolle zu entwickeln. Das war vor etwa zehn Jahren. So entstand die erste Produktlinie mit lokaler Wolle, der „Tirolwool“.

*Und wie kamen Sie von der Wolle zum Hanf?*

Als Südtiroler Bergsportunternehmen beschäftigt uns der Erhalt des alpinen Lebens- und Kulturrums schon lange. Wir befassten uns näher mit heimischen Fasern und kamen zum Schluss, dass es kaum eine Pflanze gibt, die so vielseitig und ökologisch wertvoll ist wie Hanf.

*Was macht Hanf so besonders?*

Hanf ist sehr genügsam und gedeiht auf fast allen Böden. Hanf ist eine ausgezeichnete Wechselfrucht, er lockert die Böden und schützt die Vielfalt. Er wächst sehr schnell, liefert neben hochwertigen Inhaltsstoffen viel Biomasse mit Faser- und Zellulosegehalt pro Hektar, er braucht kaum Wasser und muss auch nicht chemisch mit Pestiziden gespritzt werden. Die ökologischen Vorteile sind enorm, was angesichts der Klimakrise umso wichtiger ist.

*Aber ist Hanf im Bergsport nicht trotzdem reichlich ungewöhnlich?*

Ganz im Gegenteil. Vor allem die Hanfseilerei hat in Südtirol eine lange Tradition, Seile waren wichtig für die Arbeit in den Bergen und spielten in der Alpingeschichte eine große Rolle. Der berühmte italienische Bergsteiger Walter Bonatti kletterte als junger Mann Ende der 1940er-Jahre mit Schuhen, deren Sohle aus Hanffilz waren.

*Welche Erfahrungen machten Sie mit der ersten Hanf-Kollektion?*

Wir mussten schon etwas tüfteln. Der erste Prototyp, eine Kletterhose aus 100 Prozent Hanf, war noch zu sehr von den Tragegewohnheiten der Leute und den herkömmlich gelernten Sporttextilien entfernt. Der Stoff fühlte sich etwas holzig und hart an. Aber das größte Manko war, dass das Material nicht elastisch war.

*Wie ging nach diesen Kinderkrankheiten weiter?*

Den Hanf mit einer recycelten Polyesterfaser zu mischen, war dann die Lösung. Der Stoff wurde dadurch weicher, elastischer und leichter. Daraus entstand die erste Kollektion, die 2021 unter dem Namen „Alpine Hemp“ in den Handel kam.

*Braucht es für Naturfaser-Sportkleidung einen anderen Look?*

Klar, die Verbindung zum Bergsport muss vor allem durch

*Christine Ladstätter betreut die Entwicklung der alternativen Bergsportkleidung von Anfang an.*

Foto: Salewa by Maren Krings

**Kaufdown** Urlaub in Südtirol







Zu Trekkingkleidung aus Hanf passen erdige Töne besser als laute Knallfarben. Foto: Salewa/Campaign Trekking Hemp

die Schnittführung geben sein. Auch Farben sind wichtig. Erst haben wir auch knallig sportliche Farben angeboten, wie man sie von der Funktionskleidung her kennt. Diese fanden keinen grossen Anklang. Die Hanffaser ist eine sehr matte Faser im Vergleich zu Synthetik. Somit hat sich unser Designteam vor allem auf erdige und satte Farbtöne konzentriert, die die natürliche Haptik der Hanfmateriale unterstreichen. Das passt gut zusammen, schon weil es im Sport einen Trend zurück zu weniger lauten Farben gibt.

*Wie hat sich die Hanflinie weiterentwickelt?*

Unsere Trekkingkollektion mit Hosen, Jacken und Shirts besteht aus Hanf in Mischung mit Sorona-Garn. Das ist eine Polyesterfaser, die aus nachwachsenden pflanzlichen Rohstoffen hergestellt wird und von sich aus elastisch ist.

Unser Hauptaugenmerk für die Hanfprodukte liegt auf dem Tragekomfort. Wir haben in unseren Langzeittests gelernt, dass man nicht das Bedürfnis hat, sich nach der schweißtreibenden sportlichen Aktivität sofort umzuziehen.

*Alle Welt schwört doch seit Jahren auf Mikrofasern für Funktionskleidung, hat Hanf wirklich das Zeug dazu mitzuhalten?*

Absolut. Hanf nimmt Feuchtigkeit gut auf und ist sehr hautverträglich. Die Kleidung riecht auch nicht, weil das Trocknungsverhalten sehr gut ist. Hanf hat hervorragende isolierende Eigenschaften, die Faser schützt vor Auskühlung und vor übermässiger Hitze. Ich habe eine Hanfjeans, die ist auch bei 30 Grad Hitze angenehm zu tragen.

*Können Sie den Hanf für die Produktion schon aus Südtirol beziehen?*

Italien war früher führend im Anbau von Industriehanf, bis die Pflanze durch den Siegeszug der Baumwolle und später der Synthetikfasern in Vergessenheit geriet. Dazu kam das schlechte Image wegen der Verwechslung mit der Rauschmittelpflanze. Mittlerweile ist das Interesse wieder da und es gibt inzwischen einige alpine Hanffelder. Aber diese Flächen und die noch teilweise fehlende Ernte- und Verarbeitungstechnik reichen für die eine Produktion der Textilien leider noch nicht aus.

*Wo kaufen Sie dann?*

Derzeit noch in China bei zertifizierten Stoffherstellern und langjährigen Partnern. Dies ist aus ökologischer Perspektive nachhaltiger als herkömmliche Baumwolle oder erdölbasiertes Polyester. Die Chinesen haben den Hanf schon lange wiederentdeckt, weil er eine umweltfreundliche Alternative zur Baumwolle ist, die viel zu viel Wasser braucht und mit Pestiziden behandelt werden muss. Wir würden natürlich gerne in Europa oder in Südtirol kaufen, wenn der Markt und die Wertschöpfungskette es erlauben würden.

*Was sind Ihre Pläne und Visionen für die Zukunft?*

Uns ist das Thema Hanf sehr wichtig und wir arbeiten daran, dass die Bekanntheit der Hanftextilie wächst und dass das ganzheitliche Potential der Pflanze erkannt wird. Seit vielen Jahren gibt es in Südtirol ein starkes regionales Netzwerk mit Bauern und kleinen Unternehmern, die mit Hanf arbeiten. Alles Pioniere, die zum Beispiel Kosmetikprodukte, Öle, Lebensmittel wie Brot und Nudeln, sowie Baustoffe aus Hanf produzieren. Diese Pflanze ist ein Segen für eine grünere und nachhaltigere Wirtschaft.

Interview: Susanne Hauck



15 exklusive Wohneinheiten  
Großzügige Südterrassen

Einzigartige Hanglage  
Fitnessbereich & Weinkeller

Massagen & Bowen-Therapie  
Sauna, Hallenbad & Sky-Pool



# Zeitreisen im „Grand Canyon der Dolomiten“

Eine Wanderung durch die Bletterbachschlucht ist ein einmaliges Naturerlebnis

**D**ie Bletterbachschlucht im Eggental südöstlich von Bozen ist ein landschaftliches Paradies – und eine geologische Wunderstätte, die einmalige Einblicke in 250 Millionen Jahre Erdgeschichte ermöglicht. Rund 50.000 Besucher zieht die Bletterbachschlucht Jahr für Jahr an, darunter sogar Nachwuchsastronauten. Schon mehrfach hat die europäische Weltraumorganisation ESA hier Kurse zum Zweck einer Marssimulation durchgeführt, unter anderem unter der Leitung von Thomas Reiter. Und Deutschlands Rekordastronaut kennt sich da aus, verbrachte er doch fast ein Jahr seines Lebens auf den Weltraumstationen Mir und ISS. Warum gerade die Bletterbachschlucht für das ungewöhnliche Training taugt? „Die Verhältnisse sind hier weltweit einzigartig“, erklärt Reiter. „Sie kommen denen am nächsten, die wir vom Mars kennen.“

Für einen anderen Promi bleiben trotz aller gemeisterter Achttausender die heimischen Dolomiten das schönste Gebirge der Welt. Die Rede ist von Reinhold Messner. Sein Credo, das er nicht zuletzt bei einer Jubiläumsveranstaltung in der Bletterbachschlucht wiederholte, lautet ja: „Je besser wir die Mythen und die Geologie der Dolomiten kennen, desto mehr lernen wir diese Berge schätzen und respektieren.“ Und genau diesen Ansatz verfolgt das Geoparc-Besucherzentrum von Aldein: Mit Schautafeln, Gesteinsproben und Modellen will es von der Geologie der 2009 zum Unesco-Weltnaturerbe geadelten Dolomiten und insbesondere der nahen Bletterbachschlucht erzählen und Erdgeschichte erklären.

## Mit Guide oder auf eigene Faust unterwegs

Lebendiger macht das freilich ein Guide. In unserem Fall ist es der erfahrene Toni Stürz, der mit uns auf Zeitreise geht. 250 Millionen Jahre Erdgeschichte in drei Stunden. „Die Schlucht, die der Bletterbach in 15.000 Jahren auf acht Kilometer Länge bis zu 400 Meter tief gegraben hat, ist ein Dorado für Wissenschaftler, weil hier die verschiedenen Schichten so deutlich sichtbar sind wie an kaum einem anderen Ort“, erklärt Toni auf dem Weg bergab, „Dinosaurierforscher fanden hier sogar Hinweise auf Fische – extrem selten in Europa.“ Doch die im Überschwang gern „Grand Canyon Südtirols“ genannte Schlucht ist auch ein landschaftliches Paradies mit senkrechten Wänden, bizarren Felsgebilden und rauschenden Wasserfällen. So spektakulär das Wildnis-Setting erscheint, so ungefährlich ist der teils mit Stegen und Leitern gesicherte Weg ober- und unterhalb der Felswände, die das manchmal nur wenige Meter breite Bachbett säumen. Helmpflicht besteht dennoch.

## Arche Noah der Urzeit

Neben Ausblicken auf das 2317 Meter hohe Weißhorn und den ins „Butterloch“ stürzenden 30-Meter-Wasserfall ermöglicht der Canyon indessen auch für Laien Einblicke in die Erdgeschichte. Dabei hilft Toni, versteinerte

Muscheln, verkohltes Holz und Gipsablagerungen in der Natur zu entdecken. „Die Bletterbachschlucht“, meint er, „ist wie eine Arche Noah der Urzeit und birgt noch unendlich viele Geheimnisse.“

Fakt ist: An heißen Tagen werden manch tiefere Bachstellen ganz unwissenschaftlich von Badenixen und kindlichen Staudambauern frequentiert. So schön so ein kühles Bad im Talgrund auch sein mag: Nach dem schweißtreibenden Erklimmen des steilen Jägersteigs müsste man sich fast schon wieder erfrischen! Doch wenn der Anstieg einmal geschafft ist, gestaltet sich der Weg zurück zum Geoparc-Besucherzentrum recht gemütlich. Manche Tafeln tragen hier das Kürzel E5. Da werden passionierte Wanderer hellhörig. Schließlich gehört der Europäische Fernwanderweg E5 vor allem dank der Alpenpassage zwischen Oberstdorf und Bozen zu den berühmtesten seiner Art. Was viele nicht wissen: Die Strecke führt noch weiter gen Süden, eben auch durch die Bletterbachschlucht und von dort nach Radein und weiter in den Naturpark Trudner Horn. „Ein toller Ausgangspunkt für Schluchtwanderungen ist auch der Jochgrimmpass, der sich vom Eggental über das Lavazëjoch erreichen lässt“, weiß Toni. „Bei einem etwa 45-minütigen Spaziergang kann man in Richtung Gurndin-Alm laufen und erreicht

über den Panoramasteig unseren neuen Aussichtspunkt, samt wunderbarem Blick in den oberen Schluchtteil.“ Von hier führt eine Reihe von Wegen entweder bis ins Etschtal, wo der Bletterbach einmündet, oder nordwärts Richtung Maria Weißenstein.

Dort entdeckte ein anderer Toni, sein Nachname: Santa, 2011 in einem Sumpfgebiet eine rund 7600 Jahre alte, dank Lufteinschluss quasi unversehrte Lärche – eine archäobiologische Sensation. „Der Baum“, berichtet der Rentner stolz, „ist sogar älter als Ötzi!“ Und ein Quell wertvoller Erkenntnisse über die damaligen Klimabedingungen: Wissenschaftler entlocken der uralten Lärche scheinweise ihre Geheimnisse. Schade, dass das kleine Museum, in dem die „Moorlärche Weißenstein“ ausgestellt war, schließen musste. Dafür wird das Trail-, Wege- und Hochseilgartenangebot rund um die nahen Dolomiten-Top-Protagonisten Rosengarten und Latemar ständig erweitert. So ist das sogenannte Erlebnisreich „Latemarium“ auf mittlerweile zwölf Themenwege angewachsen.

Christian Haas

*Die Bletterbachschlucht bietet spektakuläre Einblicke in die Erdgeschichte. Die Wanderung ist gut machbar.*

Foto: Eggental Tourismus/Geoparc Bletterbach







Links: Kloster Säben auf dem „heiligen Berg“ ist einer der ältesten Wallfahrtsorte Tirols. Foto: IDM Südtirol/Alex Filz

Oben: Kloster Neustift, 900 Jahre alter Kraftort.  
Foto: Brixen Tourismus/Helmut Moling

Rechts: Der berühmte Kreuzgang am Dom von Brixen.  
Foto: Brixen Tourismus/Alex Filz

# Meditative Auszeiten

Jahrhundertealte Abteien und Klöster als Orte der Stille und Einkehr

**M**an brettert oder schleicht – je nach Verkehrslage – wieder einmal über die Brennerautobahn Richtung Meer. Links und rechts reiht sich Burg an Schloss, Kapelle an Kloster. Und wieder sagt man sich: Beim nächsten Mal lege ich hier einen Stopp ein und schaue mir das alte Gemäuer an. Das könnte eine Lebensaufgabe werden, denn Südtirol hat rund sechshundert Kirchen und Klöster. Einige der schönsten haben wir besucht. Und festgestellt, dass man „K. und K.“-süchtig werden kann. Wobei „K. und K.“ in diesem Fall Kirchen und Klöster und nicht das habsburgerische „kaiserlich und königlich“ bedeutet. Man muss keineswegs kunsthistorisch ambitioniert oder gläubig sein, um immer wieder über die Vielfalt dieser buchstäblich in Stein gehauenen Geschichte Südtirols zu staunen. Die schlichte, fast hingeduckt wirkende Dorfkapelle aus dem sechsten Jahrhundert ist immer noch ein schützender Zufluchtsort; die romanische Kirche im Nachbardorf zeugt von Erdverbundenheit, die gotische Klosterkirche macht den Blick und die Seele weit. Und der barocke Überschwang einer prachtstrotzenden Anlage zeigt noch heute, wo einst Macht und Reichtum regierten.

## Maria Trens

Gefühlt gleich hinterm Brenner, nämlich in der Umgebung von Sterzing (Vipiteno), liegt unser erstes Ziel: Maria Trens in Freienfeld. Maria Trens gilt – nach Maria Weißenstein in den Dolomiten – als einer der wichtigsten Südtiroler Wallfahrtsorte. Die Legende erzählt, dass einst ein Bauer unter dem Geröll einer Mure eine unversehrte Marienstatue fand. Wie ein Baby trug er sie auf seinen Armen nach Hause und versammelte die ganze Familie zum Gebet davor. Was für ein Schreck, als am nächsten Morgen die Muttergottesfigur unauffindbar war. Nach langem verzweifeltem Suchen fand sich die Madonna

neben der Kirche wieder. Ein Zeichen des Himmels, so der damalige Volksglaube, dass sich die „Trenser Mutter“ genau hier niederlassen wollte. Bald setzten Bittgänge und Wallfahrten nach Maria Trens ein. Die unzähligen Votivtafeln zeugen auch nach Jahrhunderten vom fest verwurzelten Glauben – und bringen jeden Besucher zum Innehalten und Nachdenken.

## Kloster Säben

Über dem beschaulichen Klausen (Chiuso) thront unübersehbar eine eindrucksvolle festungsähnliche Anlage: das ehemalige Kloster Säben. Die wehrhafte Anlage ist nur zu Fuß erreichbar, doch es lohnt sich, den Heiligen Berg zu besteigen. Man sollte jedoch als nicht ganz durchtrainierter Mensch etwas mehr Zeit einplanen als die angegebenen dreißig Minuten auf dem Kreuzweg und 45 Minuten auf der Promenade. Oben angekommen, atmet man auf einem – je nach Befindlichkeit – sonnendurchglühten oder schattigen Plätzchen erst einmal durch. Und nimmt die ganz eigene Stimmung in sich auf, die viel mit der wechselvollen Geschichte der Klosterburg zu tun hat. Säben war bereits im sechsten Jahrhundert ein bedeutender Bischofssitz, bis dieser 975 nach Brixen verlegt wurde. Aus dem wuchtigen Komplex wurde ein Kloster mit vier Sakralbauten und dem Jubiläumsbrunnen: Marienkapelle (Gnadenkapelle), Liebfrauenkirche, Heilig-Kreuz-Kirche und Klosterkirche. Sie erzählen von kriegerischen Zeiten, aber auch von mehr als dreihundert Jahren Leben in klösterlicher Abgeschiedenheit, bis die letzten Benediktinerinnen 2021 das Kloster verließen. Doch damit ist die Geschichte noch nicht zu Ende. Seit 2024 erwecken Zisterziensermönche vom Stift Heiligenkreuz bei Wien den heiligen Berg zu neuem Leben. So bleibt Säben ein Ort der Spiritualität, von der jede Besucherin, jeder Besucher etwas spürt, wenn er die teils etwas morbide wirkende Klosterburg erkundet. In Klausen könnte man nach einer

ausgiebigen Rast noch die Loretokapelle mit ihren vielen Kunstwerken anschauen. Die spanische Königin Maria Anna ließ 1702/03 das kleine Gotteshaus errichten. Es ist die Nachbildung des Hauses der Heiligen Familie in Nazareth. Vorbild ist das auf wundersame Weise dorthin gelangte „Original“ in Loreto bei Ancona, wie die Legende erzählt.

## Kloster Neustift

Nicht umsonst wird das 1142 gegründete Augustiner Chorherrenstift Neustift „Südtiroler Engelsburg“ genannt. Neustift wurde schnell zu einer Art Impulsgeber für ganz Tirol. Das zeigt sich auch im verschachtelten Ensemble von Bauten mit der romanischen Engelsburg, dem gotischen Kreuzgang mit seinen herrlichen Fresken und der glanzvollen barocken Stiftskirche. Bevor man sich den ausgezeichneten Weinen der Augustiner Chorherren widmet, sollte man unbedingt die historische Pinakothek und die Stiftsbibliothek anschauen.

## Dom von Brixen

Bevor man lässig unter Brixens Arkaden flaniert, steht der unbedingt lohnenswerte Besuch des Doms an: Das mehr als tausend Jahre alte Gotteshaus ist ein Hort der Frömmigkeit und eine prall gefüllte Schatzkammer sakraler Kunst. Irgendwo zwischen all den Gemälden, Fresken, Altären und Kapellen hat sich ein Fabeltier eingeschmuggelt: ein weißer Elefant. Er ist – gut versteckt – an einer Kreuzgangwand zu finden und Produkt überbordender mittelalterlicher Fantasie; also kein Abbild des berühmten Elefanten Soleiman. Das arme Tier wurde im 16. Jahrhundert auf Europatour geschickt und machte eine lange Pause in Brixen.

Dorothea Friedrich



# Blütenzauber in Südtirol

Wo und wann Äpfel, Birnen und Zwetschgen am schönsten blühen

**W**er einmal die Blütenfesttage „Lana blüht“ in Lana und Umgebung erlebt hat, besucht sie immer wieder. Rund 1,8 Millionen Apfelbäume fangen an zu blühen – ein überwältigendes

Schauspiel! Das in der Regel von Ende März bis weit in den Mai zu bewundern ist. Fast alle bekannten Apfelsorten werden rund um Lana angebaut: vom früh blühenden Gala über Elstar und Granny Smith bis zu Golden Delicious, „das Flaggschiff für den Südtiroler Obstbau“, wie man dort sagt. Den Höhepunkt bildet zweifelsohne das „Blütenhöfefest“ am Sonntag, 13. April, an dem viele historische Höfe ihre Tore öffnen und ihre flüssigen und festen Schätze anbieten. Ein weiterer Renner: die „Bäuerliche Genussmeile“ am Samstag, 26. April, mitten in Lana, mit mehr als fünfzig Ständen der örtlichen Landwirte, mit Fleisch- und Milchprodukten, Obst- und Spargel delikatessen, Destillaten, Weinen sowie Kräuterspezialitäten und Honig.

So groß das Obstanbaugebiet Lana auch ist, macht es indes nur fünf Prozent der Südtiroler Obstflächen aus. Außer den oben genannten „Supermarktäpfeln“ gedeihen auch viele andere Arten im milden Südtiroler Klima, darunter Birnen, Zwetschgen, Kirschen, Marillen sowie seltene Arten wie Quitten oder auch Mispeln. So ist Ober- und Vinschgau für seine „Palabira“ berühmt – die Palabirne, in Süddeutschland besser bekannt als „Sommerapothekerbirne“. Das mittelalterliche Städtchen Glurns gilt als Zentrum der Palabira-Kultur. Unter anderem wegen seiner Palabira-Tage Anfang September, die Kulinarisches mit Musik und Literatur verbinden. Mit gut 900 Metern liegt Glurns deutlich höher als Lana (300 Meter). Entsprechend später setzt die Blüte ein, zirka von Ende April bis Ende Mai, je nach Lage. Wobei der Palabirnbäumchen ausgesprochen robust ist und sehr alt werden kann. Klar, dass sich die Südtiroler Obstprofis auch auf Williams-Christ-Birnen verstehen. Zum Beispiel rund um Meran. Wer ein Auge für Birnen hat, wird dort auch Butterbirnen entdecken; sie öffnen ihre Blüten je nach Frühlingsfortschritt

manchmal schon Anfang April. In höheren Regionen wie dem Grödnertal Tal etwas später.

## Je höher der Ort, desto später die Blüte

Im Eisacktal findet sich ein Ort, der sich auf den Zwetschgenanbau und deren Verarbeitung spezialisiert hat: Barbican (800 Höhenmeter) ruft regelmäßig seine „Zwetschken-Wochen“ aus, zumeist Anfang September. Die Barbianer Zwetschke (im Südtirol mit k geschrieben) gilt als sehr alte eigene Sorte. Sie ähnelt von der Form und vom Geschmack her unserer Hauszwetschge (*Prunus domestica* subsp. *domestica*). Die Einwohner von Barbican haben ihrem Lieblingskernobst eine eigene Wandertour gewidmet, den „Zwetschkenweg“. Er führt von der Ortsmitte 2,5 Kilometer zwischen Zwetschgen- und Kastanienbäumen hindurch. Ein Dutzend Infotafeln klärt über die lange Geschichte und die kulinarische Gegenwart dieser besonderen Pflaume auf.

Wie die Zwetschge zählt auch die Marille zur Gattung der *Prunus*-Gewächse; in deutschen Geschäften heißt sie Aprikose. Ihre lateinische Bezeichnung (*Prunus armeniaca*) deutet auf ihren Ursprung im Kaukasusland Armenien hin. Dass sich die Marille im Vinschgau auf Höhen bis zu eintausend Metern wohl fühlt, ist mithin nicht verwunderlich; wie in der Umgebung der Marmorkommune Laas, vierzig Kilometer westlich von Meran. Frucht und Gestein werden mit einem gemeinsamen Fest namens „Marmor und Marillen“ gefeiert, heuer am Wochenende des 2. und 3. August. Die Blütezeit variiert von März bis April. Am Latschanderwaalweg oberhalb von Goldrain standen vor einigen Jahren zwei prächtige Marillensäulen, unweit einer Palabirne. Wie es dem Trio heute ergeht, wissen wir leider nicht. Die Wanderung ist wegen seiner tollen Aussichten indes immer empfehlenswert.

Die Kirschblüte lässt sich indes an der Südtiroler Wein-



Eine Apfelblüte aus der Nähe. Fotos (2): Horst Kramer.

Eine Südtiroler Obstbesonderheit: die Palabirne, bei uns besser als Sommerapothekerbirne bekannt.



straße bei Penon oder rund um Völs am Schlern genießen. Dort werden Süßkirscharten wie Kordia und Regina ge-  
hegt und gepflegt; sie blühen zumeist im April.

Weil Südtirol ein Paradies für fast jede Obstsorte ist, wurden hier einst auch Mispeln und Quitten angesiedelt. Die Mispeln (*Mespilus Germanica*, nicht zu verwechseln mit den Misteln, *Viscum*) werden in Südtirol Nespeln genannt. Der Baum ist anspruchslos und resistent. Die Frucht verfügt (nach längerer Lagerung) über einen angenehm erfrischenden, säuerlichen Geschmack, sowohl roh als auch eingekocht. Mispeln schätzen Höhenlagen bis zu 800 Metern, sie blühen im Mai und Juni. Dass man in Südtirol auch Quitten liebt, zeigen Spezialitäten wie der Quittenbrand und das Quittenbrot, eine Süßigkeit, die aus Quittengelee gezaubert wird. Quittenbäume leben unter anderem rund um Meran, im Eggnertal und an der Etsch, südlich von Kaltern. Ihre kleinen weißen Blüten sind ab Ende April zu sehen. Zurück zu den Äpfeln. In Lana werden auch traditionelle Apfelsorten wie der Morgenduft gezüchtet. Zudem haben in ganz Südtirol alte Sorten wie der Tiroler Spitzleder in Bauerngärten und auf Streuobstwiesen ihre Refugien gefunden. Mehr Informationen zur Geschichte des Apfels sind im Lanaer Obstbaumuseum zu finden ([www.obstbaumuseum.it](http://www.obstbaumuseum.it)).

Horst Kramer

Im April rund um Lana und in ganz Südtirol millionenfach zu sehen: Apfelblüten. Foto: Lanaregion.it/Maike Wittreck

**Kaufdown** Urlaub in Südtirol





# Waldurlaub mit Dolomitenpanorama

---

Yoga- & Entspannungsangebot — physiologisch- & psychologische Diagnostik — Homöopathie  
17 Meter Infinity Sky Pool mit Dolomitenpanorama — Forest Spa im Fichtenwald



SALTUS



★ ★ ★ ★ ★

# ANDREUS RESORTS

Alle  
Specials mit  
Gratisnächten  
finden Sie  
online



\*\*\*\* ANDREUS



\*\*\*\* SONNENALM



\*\*\*\* GOLF LODGE



## 1 MARKE - 1 PHILOSOPHIE - 1 FAMILIE - 3 HÄUSER

- Am 18-Loch Golfplatz mit Golfschule • 12.000qm Wellness & Spa • 3.000qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen • 33 Meter Sportbecken (29°C) • Indoor-Outdoor Pools (34°C) • Fitness-Tower
- Adults only Areas • Miniclub & Finki Island • Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- NEU: Sportarea mit Tennis, Padel, Pickleball, Beachvolleyball & Minigolf • Reitstall und Reitschule

**PASSEIERTAL/MERAN - 0039 0473 491330 - INFO@ANDREUS.IT - WWW.ANDREUS-RESORTS.IT**

Andreus Golfhotel GmbH - In der Kellerlahne 3 a - I-39015 St. Leonhard