

# FREUWDE

*puu*

GENUSSREISE



**Franz-Josef  
Unterlechner**

Neu im Vier Jahreszeiten

**Feinkost  
aus dem Woid**

Gourmet-Zutaten

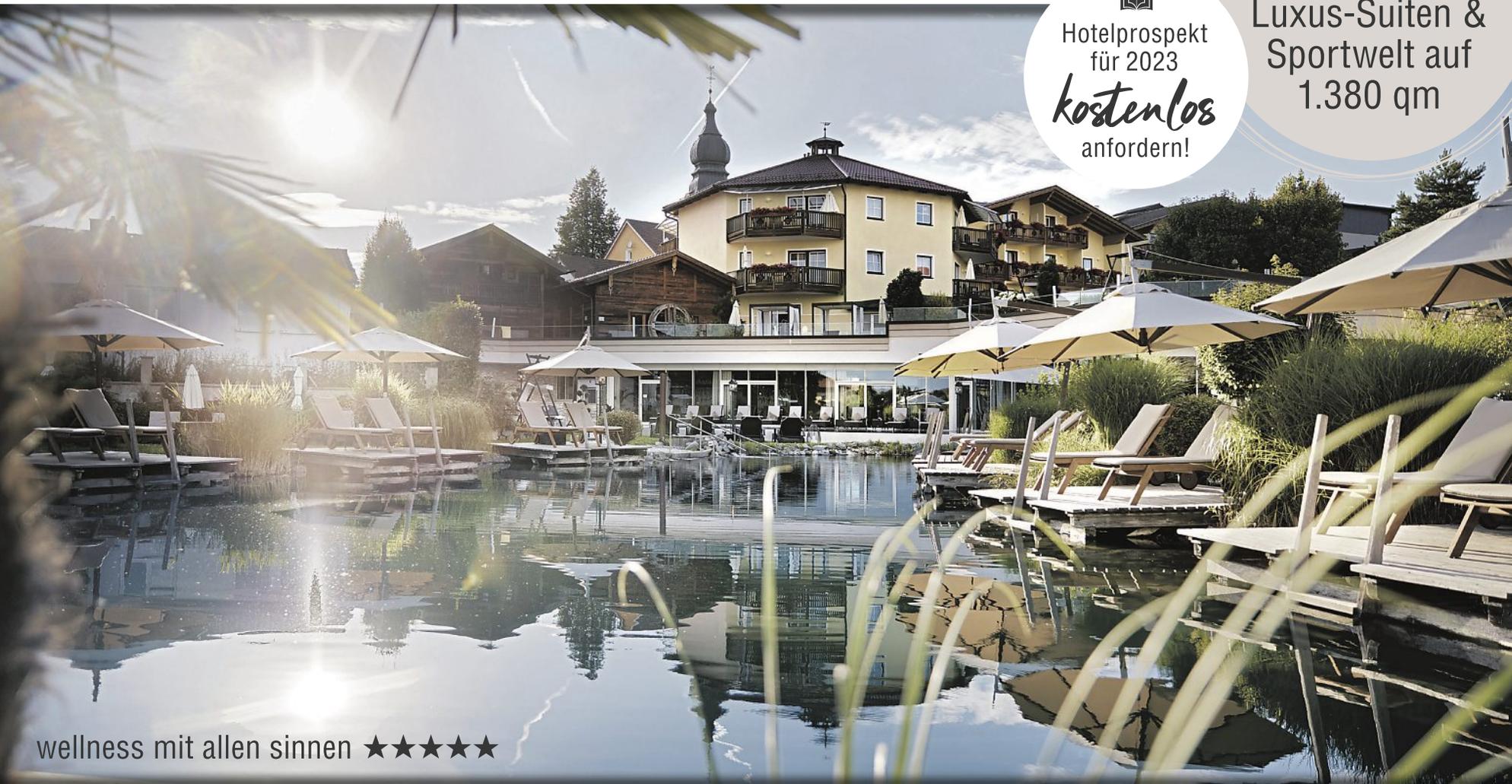
**Südtirol  
Spezial**

Kulinarik in Italia

Neu

Luxus-Suiten &  
Sportwelt auf  
1.380 qm

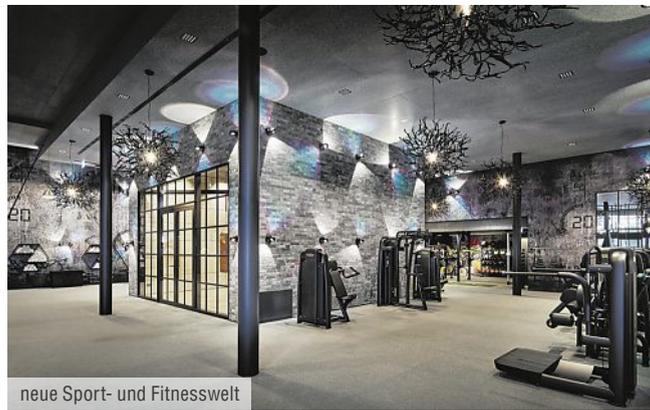
Hotelprospekt  
für 2023  
**kostenlos**  
anfordern!



wellness mit allen sinnen ★★★★★



neue Design-Suite



neue Sport- und Fitnesswelt

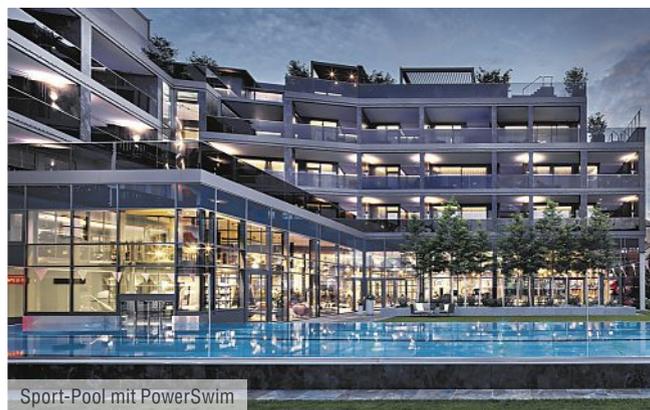


Design-Suite mit eigener Sauna

Finden  
statt suchen!

An **OSTERN**  
mit einem **Jagdhof**  
**Geschenk-Gutschein**  
überraschen!

Per Post oder online  
zum Ausdrucken.



Sport-Pool mit PowerSwim



20 m Indoorbecken mit Massageliegen

## Glücksmomente

gültig bis 15.12.2023  
mögliche Anreisetage: So - Di

**3 Übernachtungen**  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhnspension

**1 Treatment NACH WAHL**

Wellness-Massage, 50 Min.

ODER

Gesichtsbehandlung  
mit BABOR Kosmetik, 50 Min.

ab € **771** p.P. im DZ-Classic



Bevor irgendwas geschnippelt oder gekocht wird, muss eine Flasche Rotwein her. Die französische Sitte hat schon lange bei uns Einzug gehalten. Sie regt sowohl den Appetit als auch das Gespräch und die Verdauung an.

Foto: Adobe Stock



# Bräuche gegen Bäuche

Liebe Leserinnen und Leser,



„Freude pur“-Redakteurin Isabel Winklbauer isst grundsätzlich alles mit Messer und Gabel, auch Hähnchen. Auf Volksfesten sorgt das immer wieder für Belustigung. Foto: privat

## Impressum

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

**Anzeigen** | Benjamin Czesch (verantwortlich)  
und Christine Tolksdorf,  
(Anschrift wie Verlag)

**Texte** | Isabel Winklbauer (verantwortlich)

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

**Titelfoto** | Adobe Stock

**Druck** | Süddeutscher Verlag  
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer  
Straße 40 · 81677 München

Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).

die Ernährungsgewohnheiten im Rest der Welt sind schon manchmal merkwürdig. Als ich als Studentin einmal bei einer Familie in Southampton zu Gast war, briet die Gastgeberin – da mir Pie, Ham und Chips nicht zu schmecken schienen – freundlicherweise zur Abwechslung ein Huhn. Dabei kann man ja nichts falsch machen. Ich stand in der Küche und sah freudig zu – bis sie dem knusprig gebratenen Tier komplett die Haut abzog und in den Mülleimer warf. Ich stand mit offenem Mund da. Die Hähnchenbrust kam dann in schneeweißen Scheiben auf den Tisch, mit Minzsoße. Auf Sri Lanka dagegen hätte ich weinen können am Buffet eines Ayurveda-Hotels. Meine Lieblingsspeisen lagen in Hülle und Fülle vor mir ausgebreitet, aber ich durfte sie nicht essen, weil ich nun mal Kapha, Pitta, Vata, ich weiß nicht mehr was war und somit im falschen Verein für die Knusperente. Bei einem Benimm-Seminar erlebte ich, wie man in französischen Adelskreisen eine Banane isst: auf dem Teller mit Messer und Gabel, Kopf ab, Strunk ab, seitlich aufschneiden und dann auswickeln wie eine Weißwurst. Das Ritual macht's!

Natürlich gibt es auch bei uns in Bayern und im Alpenraum erstaunliche Sitten. Würste auszuzeln ist in der Welt wohl beispiellos, Literbierkrüge leeren auch. Nürnberger Bratwürste treten fast immer im ungeraden Verbund als „Drei im Weggla“ auf, nie zu viert

oder zu zweit. In manchen Regionen Südtirols rührt man die Polenta 40 Minuten lang, der Wahnsinn bei einem Produkt, das nach fünf Minuten gar ist. In der Zwischenzeit hat man doch den Käse und zwei Birnen verputzt!

Aber wissen Sie was, hinter all diesen Angewohnheiten, das Essen zu verkomplizieren, steckt vermutlich die Liebe zum Guten. Welches meistens damit zu tun hat, dass man sich nicht überfressen sollte. Sich Zeit lassen, alles schön anschauen, in kleinen Häppchen essen und dazu viel trinken sollte man. Nur so ist Essen ein Genuss. Vor allem, wenn man die Bräuche drum herum liebgewonnen hat.

Wir wünschen eine schöne Genussreise!

Ihre Isabel Winklbauer  
Redaktion „Freude pur“

# Aus dem Inhalt

## 06 Kurz gemeldet

Nachrichten aus der Gastronomie

## 08 Interview

Sternekoch Franz-Josef Unterlechner im Gespräch

## 10 Mandeln & Co.

Das neue Superfood im Porträt

## 12 Feinkostgeheimnisse aus dem Bayerwald

Wo der Küchendirektor von Feinkost Käfer regelmäßig einkauft

## 14 Das gibt es nur in Südtirol

Besondere Spezialitäten in Norditalien

## 16 Südtirols Birnen

Die Palabirne ist nur eine von mehreren Verführungen

## 18 Meraner Genussfrühling

Kurztrip in die „mediterrane“ Enklave

## 20 Seefisch aus der Steiermark

Besuch bei Fischzüchter Michael Wesonig in der Steiermark

## 21 Wirtshausfestival

Die Traunseewirte laden ein

## 22 Shopping

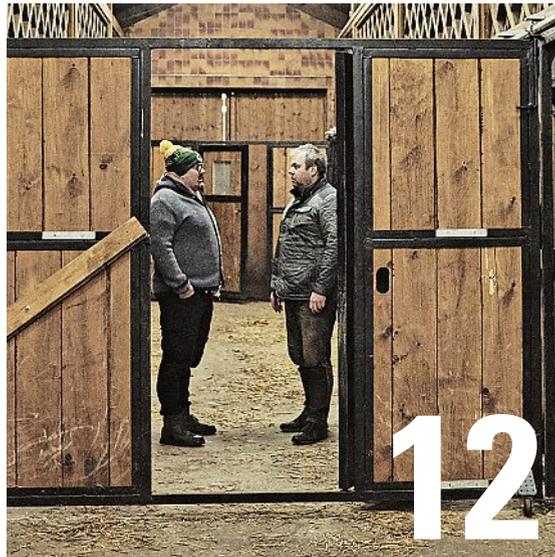
Tipps der Redaktion

## 24 Lappland

Rentiergeschnetzeltes und mehr

## 26 Byebye Bayer

Glosse: Wir feiern Alfons Schuhbeck



### Spezial: Kulinarik, Genuss und Wandern in Südtirol

Foto: Andreas Friedrich

# 14



### Wenn ich den Gebirgs- see seh', brauch ich kein Meer mehr: Seefisch aus den Bergen

Foto: Moma



# SENTI VINI

[www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) Weine online shoppen

**-10%**

**10% auf Ihre nächste Weinbestellung sichern!**

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)



Bei uns können Sie italienische Weine sowie ausgewählte deutsche und internationale Premiumweine online kaufen. Geben Sie Ihren Gutscheincode **GENUSSREISE** bei Ihrer nächsten Bestellung im Warenkorb auf [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) ein. Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Einkauf, ohne Mindestbestellwert.

**GUTSCHEINCODE GENUSSREISE**

Es gilt nur ein Gutschein pro Bestellung / Kunde. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Gilt nicht auf Wertgutscheine und Veranstaltungen. Keine nachträgliche Anrechnung. Gültig bis 30.04.2023 ohne Mindestbestellwert.

## KONTAKT

Senti Vini Weinhandels GmbH  
Gerne beraten wir Sie persönlich  
Tel.: 089 780 646 60

## ANSCHRIFT

Am Werbering 4  
85551 Kirchheim bei München

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr  
Samstag 10 - 15 Uhr

[www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)

# Abräumen, angeln, aufatmen



## Herr Roboter, schauen Sie mal bitte!

Cobioten unterstützen neuerdings den Service in Restaurants

Ein Highlight der diesjährigen Gastronomie-Fachmesse Internorga in Hamburg war der Service-Roboter Plato. Der „Cobiot“ (so nennt man Roboter für Menschen), erschaffen von der United Robotics Group, unterstützt Servicekräfte im Hotel- und Gastgewerbe bei vielerlei Routineaufgaben, vom Servieren bis zum Abräumen des Geschirrs, wobei er sich selbstständig zwischen den Gästen bewegt. Die Menschmaschine ermöglicht so den Mitarbeitern die Konzentration auf das Erfüllen von Wünschen und soziale Interaktion. Auch die körperliche Entlastung, die Plato bietet, spielt eine wichtige Rolle: In der Gastronomie zählt die Beanspruchung des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes zu den häufigsten Ausfallursachen.

„Von den Beschäftigten im Hotel- und Gastgewerbe erwarten die Kunden einen hohen Service. Mit Plato und unserem Cobiot-Ansatz haben wir die Art der Interaktion von Mensch und Roboter revolutioniert, mit einem echten Mehrwert für Mitarbeiter, denn er eröffnet neue Freiräume für anspruchsvolle Serviceleistungen“, freut sich Thomas Linkenheil, geschäftsführender Vorstand der United Robotics Group.

Cobioten sind auf lebendige Umgebungen wie Restaurants spezialisiert. Plato verfügt etwa über eine autonome, mobile Plattform und ein intelligentes Navigationssystem speziell für Innenräume. Er und seine konkurrierenden Geschwister (zum Beispiel Bellabot des Herstellers Pudu Robotics) sind im Moment ziemlich gefragt – „Freude pur“ hat unter anderem bei einem Recherchebesuch im Schreinerhof im Bayerischen Wald bereits Service-Roboter gesichtet. Sind die elektrischen Diener eines Tages auch noch ansprechbar wie Siri und Hey Google, wird das Essen bald richtig spaßig!

*Plato im Einsatz – er entlastet müde Kellner- und Bedienungenfüße.*

Foto: United Robotics Group

## Fisch an der Angel!

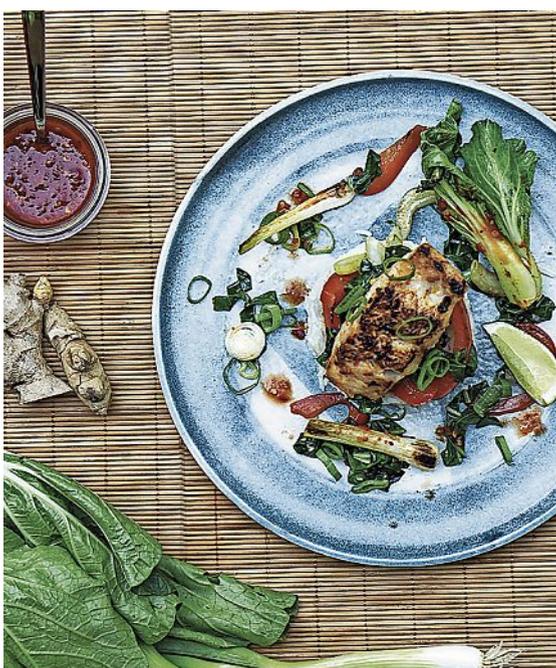
Island Pro Travel bietet Spezialreisen für Gäste, die gerne guten Fang machen

Islands reiche Fischgründe sind ein Traum für jeden Angler. Besonders der Reichtum an großen Dorschen, Steinbeißern und Schellfischen macht dieses Revier im Nordatlantik zu einem unvergleichlichen Erlebnis. Auch der König der Meeresfische, der Heilbutt, geht hier so manches Mal an den Haken. Es wurden schon Exemplare von weit über zwei Meter gefangen!

Islands Fischreichtum basiert vor allem auf den besonderen Strömungsverhältnissen entlang der Westfjorde. Diese, gepaart mit praktisch unbelasteten Gewässern und einer nachhaltigen Fischereipolitik der Isländer bringt einen gigantischen Fischreichtum vor den nördlichen Westfjorden hervor. Der Veranstalter Island Pro Travel macht den Traum möglich, hier einmal die Rute auszuwerfen: In den beiden Fischergemeinden Sudureyri und Flateyri freuen sich die Gäste über kürzeste Anfahrtswege zu den Hot-Spots, geschützte Häfen, komfortable Unterkünfte und eine gute Verpflegung. In den kleinen Orten dreht sich praktisch alles um die Fischerei, nur etwa 200 Einwohner leben jeweils darin. Ein Austausch mit Kennern ist also auch drin. Und mit etwas Glück wird unter der Mitternachtssonne geangelt. **Infos unter [www.islandprotravel.de/angeln](http://www.islandprotravel.de/angeln)**

*In Flateyri ist gut fischen: Ein typisches Boot schaukelt vor der Küste des isländischen Dorfs.*

Foto: Adobe Stock



## Endlich Viktoriabarsch zum Aufatmen

Strenge Auflagen und unabhängige Kontrollen ermöglichen jetzt den sorgenfreien Genuss des umstrittenen Fisches

Mehr als die Hälfte der weltweit verzehrten Fische und Meeresfrüchte stammen heutzutage aus Aquakulturen. Dabei kann Wildfischerei, wenn nachhaltig und ökologisch ausgeführt, nicht nur das Ökosystem schonen, sondern einen hohen Mehrwert für viele Menschen bringen. Der aus dem gleichnamigen See in Afrika stammende Viktoriabarsch von Naturland-zertifizierten Fischereien zeigt, wie wichtig klare öko-soziale Regeln für die Fischereien sind – und dass man Viktoriabarsch, auch Nilbarsch genannt, jetzt mit gutem Gewissen genießen kann.

Die Richtlinien des 1982 gegründeten Bio-Verbandes, zu dem mittlerweile mehr als 100.000 Erzeuger in aller Welt gehören, sind streng: Unabhängige Kontrollstellen überprüfen regelmäßig die Einhaltung und bescheinigen, dass die Betriebe in jeder Hinsicht nachhaltig wirtschaften. Speziell die Naturland-Wildfisch-Richtlinien sorgen dafür, dass der Nilbarsch-Bestand nachhaltig in Kleinfischerei befischt und das Ökosystem des riesigen Binnensees geschont wird. Die hohen Naturland-Sozialstandards steigern die Lebensqualität der Fischer und ihrer Familien.

Der Viktoriabarsch lässt sich ganz leicht verarbeiten: Sein Fleisch ist fest, der Fisch zerfällt somit nicht beim Kochen oder Dünsten. Würzig im Geschmack, bleibt er auch beim Grillen oder Braten schön saftig. Wer es lieber etwas leichter und frischer mag, für den eignet sich der Fisch auf asiatische Art mit knackigem Gemüse – auch für Kochanfänger geeignet.

*Auch für ungeübte Köche und Köchinnen ist Viktoriabarsch leicht zuzubereiten. Zusammen mit Chinakohl, Zitronengras, Paprika und den richtigen Gewürzen lässt sich daraus eine köstliche asiatische Fischpfanne zaubern.*

Foto: Alberto Delgado/Naturland/akz-o

# MEDITERRAN — meets — BAVARIA



## Die FASANERIE - idyllische Tradition & stilvolle Moderne

Wer gern das Besondere dem Gewöhnlichen vorzieht, dem dürfte es in der FASANERIE gefallen. Das Traditionslokal präsentiert sich im stilvoll-modernen Gewand.

Allein schon die Lage macht die FASANERIE zu einer besonderen Gastro-Adresse. Denn um die historischen Gemäuer der ehemals königlichen Fasanenzucht herum findet sich - trotz der Nähe zur Stadt - nur Wald, Wiesen und Ruhe! Hier, am Rande des Hartmannshofer Parks, unweit vom Botanischen Garten und dem Schloss Nymphenburg, lässt er sich erleben, der Mix aus traditionsreichem Haus und modernem Flair - auf hohem Niveau.

Neben fünf sehr individuell und stilvoll ausgestatteten Gasträumen in unterschiedlichen Größen und Farben, bietet auch einer der schönsten Biergärten Münchens unter alten Kastanienbäumen ein reizvolles Ausflugsziel und sicher immer ein freies Lieblingsplätzchen. Eine wunderschön ausgebaute, nach oben offene Tenne bietet Platz für bis zu 250 Gäste für Familien- oder Firmenfeiern aller Art.

## Das Restaurant - gutes Essen und noch viel mehr...

Unter dem Motto „Mediterran meets Bavaria“ gelingt hier der Spagat zwischen traditionell weiß-blauem Gaumenkitzel im Biergarten und der leichteren mediterranen, saisonalen Küche im Restaurant. Ungewöhnliche Akzente setzen neu interpretierte Wildgerichte, passend zum Haus.

Pächterin Martina Schotter, die bereits das Café Limulus im Nymphenburger Schloss zum Erfolg geführt hat, beschreibt: „Wir kochen qualitativ hochwertig, immer frisch, saisonal und aus der Region. Flankiert von ausgewählten Weinen möchten wir jede raffinierte kulinarische Kreation für unsere Gäste zu einem kleinen, feinen Genussgipfel machen.“ Mit köstlichen selbstgebackenen Kuchen & Torten verwöhnt die Wirtin und ihre Mutter wie schon früher im Café Limulus nun die Gäste der FASANERIE. Ein Muss für Kuchen-Fans.

## Die Lage - mitten im Grünen und doch in München

Wenn Sie mit dem Auto zur Fasanerie kommen, finden Sie in der Hartmannshofer Straße 20 viele Parkplätze direkt vor der Tür. Und auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, wie der U- und S-Bahn (Haltestelle München Moosach), sowie dem Bus (Haltestelle Untermenzinger Straße) erreichen Sie die FASANERIE schnell und bequem.

Unser Tipp: Fahren Sie mit der Trambahn Linie 17 bis zur Amalienburgstraße und spazieren Sie ca. 15-20 Minuten durch das schöne, angrenzende Wäldchen „Kapuzinerhölzl“.

## Für alle, die gern „Ahh“ und „Ohh“ sagen

Sie mögen es spannend? Definiert man eine Überraschung als „Etwas, womit Sie nicht gerechnet haben, das rasch über Sie kommt.“, so ist das schon ganz nah am 4-Gänge-Überraschungsmenü der FASANERIE. Sie entscheiden sich lediglich vorab einmal für Fleisch, Fisch oder vegetarische Küche. Alles andere dürfen Sie dann ganz gespannt dem Küchenteam der FASANERIE überlassen. Ganz sicher ist, dass Vorspeise, Zwischengang, Hauptspeise und Dessert immer ein feiner Gaumenschmaus sein werden.



# Der Synästhetiker in der Küche

Franz-Josef Unterlechner ist neuer Küchenchef des Schwarzreiter Restaurants im Münchner Hotel Vier Jahreszeiten. Wir trafen ihn, während er sich gerade bestens einlebte



**G**eboren ist Franz-Josef Unterlechner in München, aufgewachsen in Taufkirchen. Der heute 37-Jährige ist bereits mehrfach ausgezeichnet, darunter mit dem Bocuse d'Or in Silber, zudem war er Top Chef Germany 2019 im deutschen Fernsehen. Er hat am Königshof an der Seite von Martin Fauster gekocht und in der Überfahrt zum dritten Michelin-Stern beigetragen. Das Jahr 2023 hält eine weitere Herausforderung für den Spitzenkoch bereit: Seit dem 2. Januar ist er kulinarisch für die Schwarzreiter Tagesbar sowie das vom Guide Michelin mit einem Stern gekrönte Schwarzreiter Restaurant im Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski in München verantwortlich.

*„Freude pur“: Herr Unterlechner, Sie sind Chef de cuisine des Sternerrestaurants Schwarzreiter im legendären Vier Jahreszeiten in München. Sind Sie angekommen?*

**Franz-Josef Unterlechner:** Ja, das würde ich schon sagen. Ich wurde hier sehr gut aufgenommen, passe aber auch nach meinem Empfinden in dieses elegante Haus. Ich mag den Geist der Tradition, der hier überall zu finden ist.

*Was sind denn Ihre Pläne für Restaurant und Tagesbar?*

Wir sind ja noch ganz neu dabei. Aber mein erstes Menü trägt schon sehr meine Handschrift. Die setzt sich aus

Handwerkskunst, Detailverliebtheit und einer tiefen Aromatik zusammen, gekrönt von Eleganz. Zugleich würde ich meine Küche als ehrlich bezeichnen. Der Gast soll mein Essen verstehen – und es soll ihm vor allem schmecken.

*Wie sind denn die ersten Reaktionen Ihrer Gäste?*

Erfreulich gut. Ein Gast merkte an: „Ihre Küche macht so viel Spaß, man kann sich zu zweit einfach einlassen auf sie und genießen, was kommt, aber auch zu sechst macht sie Spaß, weil sie Gespräche ermöglicht oder niemanden in Ehrfurcht erstarren lässt.“

*Wollten Sie schon als Kind Koch werden?*

Als Kind vielleicht noch nicht, aber mit 14, 15 Jahren musste man ja ein Praktikum absolvieren und das habe ich dann beim Käfer gemacht damals, was mir gleich sehr gefallen hat. Danach war klar, ich will dieses Handwerk lernen und perfektionieren.

*Sie waren in der Brigade von Martin Fauster. Ein guter Lehrmeister?*

Absolut, ein sehr guter Lehrmeister und ein Vorbild als Chef. Das traditionelle Handwerk, an dem mir so viel liegt, habe ich von ihm gelernt. Auch, dass man aus allem etwas machen kann. Aus einfachen Zutaten, zum Beispiel

*Franz-Josef Unterlechner im Schwarzreiter Restaurant.*

Foto: Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski

Beuscherl (Lüngerl), entstehen köstliche Gerichte. Man braucht nicht immer Rinderfilet.

*Damit sprechen Sie den Nose-to-Tail-Trend an ...*

Nose to Tail war in der Küche schon immer unser Credo, lang bevor es den Begriff gab. Der Respekt vor dem ganzen Tier ist eine Selbstverständlichkeit für jeden Koch.

*Gleich danach kamen prominente Stationen am Tegernsee, die Überfahrt mit Christian Jürgens, das Bachmair in Weissach ... was hat Sie besonders geprägt?*

Vor allem die Zeit bei Christian Jürgens war traumhaft, wenn auch anstrengend. Dieser Anspruch, das Maximum herauszukitzeln, immer besser zu werden, das habe ich auch von ihm. Und dann habe ich ja die Verleihung des dritten Michelin-Sterns bei ihm als Sous-Chef miterlebt. Franzi, geh raus und rufe laut: Wir fahren nach Berlin, hat



Die Jakobsmuschel kommt in Rot- und Gelbtönen auf den Tisch. Foto: Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski

mir der Christian damals gesagt. Es war eine unvergessliche Freude für das gesamte Team.

*Apropos, wie wichtig ist Ihnen die Arbeit im Team?*

Bei mir hat jeder eine Stimme, jede und jeder darf und soll seine Meinung einbringen. In meiner Küche herrscht ein Miteinander, respektvoll und auf Augenhöhe. Ich habe auch nur einen Mitarbeiter in die bestehende Brigade mitgebracht.

*Hätte das schiefgehen können?*

Das hätte schiefgehen können, ist es aber nicht, weil hier ein kollegiales, ja freundschaftliches Umfeld besteht, trotz der hohen Ansprüche, die wir an uns selbst stellen. Außerdem ermöglicht jeder Wechsel, auch innerhalb des Teams, Neuerungen. Sie müssen wissen, wir arbeiten viele, viele Stunden miteinander, da ergibt Neid nur Streitereien und es kommt nichts Gescheites heraus.

*Vor Ihrer Position hier haben Sie im Atlantik gekocht.*

*Vermissen Sie den Fisch?*

Nein, aber es war dennoch eine gute Zeit.

*Sie selbst sprechen von der Bodenständigkeit Ihrer Küche, die gleichwohl zu eleganten Höhenstügen abhebt. Wie viel Wert legen Sie auf regionale Herkunft?*

Das A und O sind vorzügliche Produkte, wir kaufen selbstverständlich in Bayern ein, zum Beispiel unser Rindfleisch, aber einen Wolfsbarsch kannst du hier nicht angeln. Wie schon Witzigmann gesagt hat, das Produkt ist der Star in der Küche. Ihm sind wir ergeben – und geben unser Bestes, damit es glänzen kann.

*Was ist Ihre hervorragende Eigenschaft beim Kochen und Kreieren von Gerichten?*

Da würde ich als erstes mein Handwerk nennen, darauf kann ich mich verlassen, das gibt mir, wie wahrscheinlich jedem Spezialisten, eine große Sicherheit. Dann Leichtigkeit und Eleganz. Meine Spezialität ist sehr gutes Essen, das sehr gut schmeckt – und auch sehr gut aussieht. Ich liebe monochromes Essen auf dem Teller.

Auster in grün-weißer Umgebung – so sieht eines der erwähnten monochromen Gerichte aus. Foto: Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski



*Wie dürfen wir das verstehen?*

Schauen Sie, eine Auster ist eine Auster, nicht wahr? Aber wir richten sie so an, dass sie ausschaut wie ein kleines Kunstwerk in Grün- und Weißtönen. In meinem aktuellen Menü tritt auch die Jakobsmuschel auf, sie ist in Gelb- und Rottönen gehüllt. Und der Ochsenschwanz trägt Dunkel, wie es der Jahreszeit entspricht. Ich bin schon ein saisonaler Koch. Im Frühjahr dürfen wir uns dann auf eine Explosion von Farben auf dem Teller freuen ...

*Haben Sie schon einmal etwas von Synästhesie gehört? Das ist die Begabung, etwa Farben zu hören oder wie bei Ihnen Geschmacksrichtungen farblich zu sehen?*

Synästhesie, ich glaube, das kann ich auch.

*Die Auswahl der Speisen, ihr Dialog im Menü, die kulinarische Ausgewogenheit ... wann und wo findet Ihre Kreativität statt? Sicherlich nicht in der Küche?*

Doch, genau dort und nirgends sonst. Ich brauche die Produkte um mich herum, um auf Ideen zu kommen. Zu Hause ein Menü aufschreiben, da würde ich Tage brauchen. Je weniger Freiraum ich habe, desto leichter fällt mir das.

*Wo wollen Sie kulinarisch hin? Den einen Stern verteidigen oder nach mehr greifen?*

Also, zwei Sterne wären schon mein Traum.

*Kann man aus der Sterneküche etwas fürs Kochen dabei lernen?*

Selbstverständlich. Zum Beispiel den Ochsenschwanz, den ich als Schmorgericht serviere. Er taugt nicht nur für die berühmte Suppe, sondern auch als butterweiches Stück Fleisch, gelöst vom Knochen und garniert mit Trüffelscheiben, Topinambur und Trevisano.

*Wie wichtig ist der Kontakt zu Ihren Gästen?*

Sehr wichtig. Ich gehe jeden Abend hinaus zu ihnen, gieße zum Hauptgang die Sauce an. Das direkte Feedback der Gäste ist für uns Köche essenziell, das ist nicht anders als bei Ihnen zu Hause, wenn Sie kochen.

*Grill-Challenge im Wald oder Black Box Kochen beim Top Chef Germany auf SAT.1 ... was war Ihre größte Herausforderung?*

Also das Kochen im Wald war schon sehr witzig. Wir hatten minus fünf Grad, draußen Schnee, aber auch drinnen in der Scheune trugen wir Daunenjacken unter unserer Kochkluft. Alles musste aufs offene Feuer. Weiß jemand, wie man einen Fasan grillt, fragte ich in die Runde. Nein? Dann mache ich das! Sein Handwerk beherrschen, das bedeutet eben auch, dass man weiß, wie man mit den unterschiedlichsten Produkten am besten umgeht.

*Was ist Ihr größtes Glück beim Kochen?*

Dass ich andere glücklich und das machen kann, was mir so viel Spaß bereitet.

*Auch Zwiebeln hacken?*

Ja, ich schneide auch Zwiebeln oder putze ein, zwei Kisten Artischocken, die Arbeit mit den Händen entspannt mich.

*Ihre Lieblingszutat?*

Das ist keine oder alle. Man sollte sich mit allen Produkten, die man verwendet, sehr gut auskennen, dann ist die Hitzequelle, siehe Kochen im Wald, egal.

*Ihr Lieblingsgericht?*

Oh, ein Wiener Schnitzel mochte ich immer schon gern und das gibt es auch hier im Haus. Man sollte ein Stück aus dem Kalbsrücken nehmen und es dann in Butterschmalz hoch aufgehen lassen.

*Vegan essen, ein interessanter Trend auch für die Spitzengastronomie?*

Selbstverständlich bieten wir auch ein rein vegetarisches Menü an, es ist weitgehend vegan.

*Chef de cuisine, Küchenchef, Küchendirektor, Head Chef ... können Sie uns noch rasch die Unterschiede erklären?*

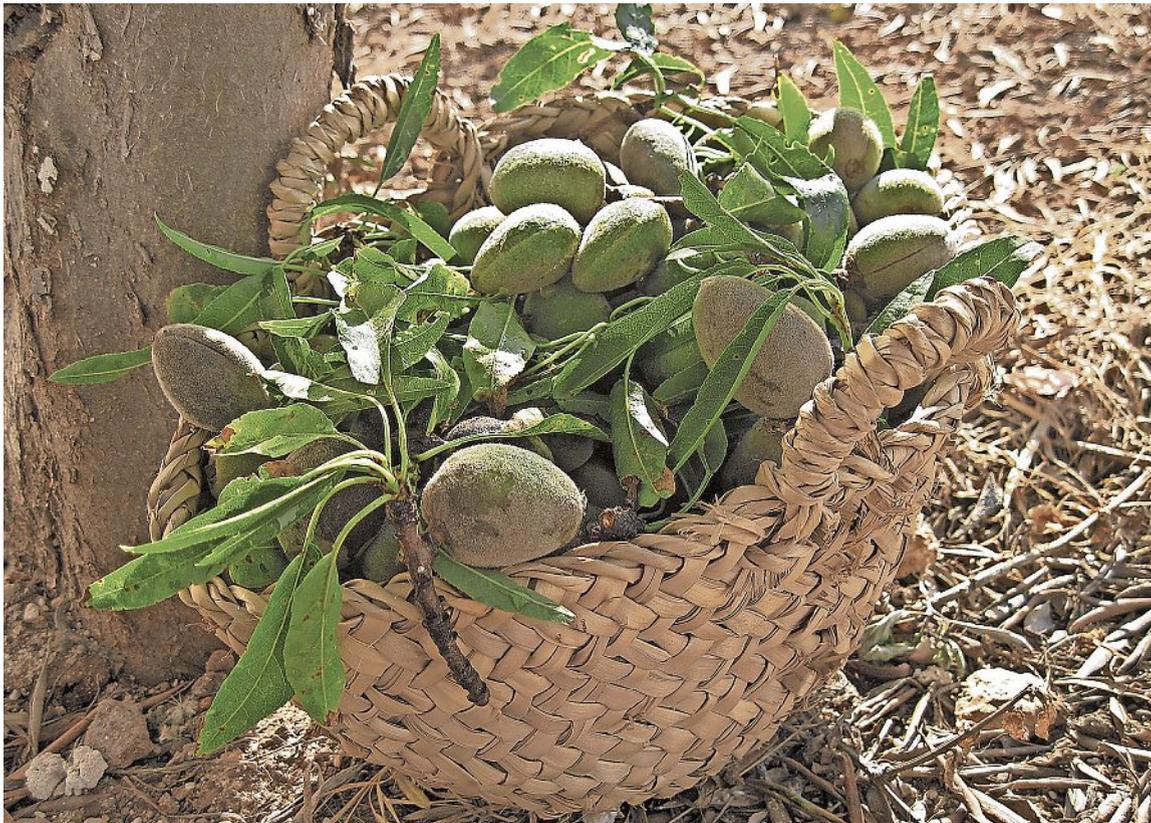
Ja, hier tanzt nur der Küchendirektor aus der Reihe, er ist verantwortlich für den Gesamtbetrieb. Alle anderen Bezeichnungen bedeuten das Gleiche.

Herr Unterlechner, wir danken für das Gespräch.

Interview: Bettina Rubow

# Superfood Mandeln & Co.

„Wenn jemand das Gehirn leer geworden ist, soll er oft die Mandelkerne essen. Das füllt sein Gehirn wieder auf und gibt die rechte Gesichtsfarbe.“ (Hildegard von Bingen)



Frisch geerntete Mandeln gleichen eher Früchten als Nüssen, die sie ja auch nicht sind.

Fotos: Pixabay

auch daran, dass man sie nur selten gründlich zerkaut und daher viel Nuss unaufgelöst den Verdauungsapparat passiert – und im Darm als Ballaststoff Gutes bewirkt.

Die feinen Unterschiede zwischen Schließ- und Steinfrüchten, Kapsel- und Kernfrüchten und deren Samen verstehen nur Biologen ganz. Genießer dürfen Walnüsse Walnüsse sein lassen und sollten nur wissen, dass die Mandel als Samen einer Steinfrucht eher mit der Aprikose verwandt ist als mit der Walnuss.

## Herkunft und Inhaltsstoffe

Der Mandelbaum, der im Februar zauberhafte weiße Blüten hervorbringt, stammt ursprünglich aus dem westlichen Asien und ist heute auch im Mittelmeerraum und in Kalifornien verbreitet. Bereits im Altertum verwendete man süße und bittere Mandeln, die sich äußerlich nicht unterscheiden, als Heil- und Genussmittel. Mandeln enthalten Vitamin E und B2, was essenziell für den Zellschutz, auch der Haut, und den gesamten Stoffwechsel ist. Mit ihren Flavonoiden (pflanzlichen Farbstoffen) schützen sie sich selbst vor Sauerstoffradikalen – und uns vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Kulinarische Mandelfreuden

Bei uns wandert die Mandel in Lebkuchen und Weihnachtsplätzchen, wo sie feiner als die Haselnuss schmeckt, und natürlich ins Marzipan. Bereits die Köche des Altertums wussten den Samen der Baumfrucht zu schätzen, die Römer übernahmen die Nux Graeca von den Griechen (wie eigentlich alles, was gut war). Man wusste auch schon damals die süße von der bitteren Mandel zu unterscheiden, die man nur medizinisch verwendete oder vor einem Trinkgelage einnahm, um länger durchzuhalten. Heute weiß jedes Kind, dass die in Bittermandel enthaltene Blausäure ab einer gewissen Menge tödlich ist und nie etwas für Kinder. Die Römer verfeinerten zahlreiche Gerichte mit frischen, getrockneten oder gerösteten (süßen) Mandeln. Vielleicht schmecken daher die Ricciarelli aus Siena so zart und fein? Sie sind ein herrliches Ostergebäck. In Frankreich, Italien und Griechenland hat sich auch der Brauch gehalten, bei einer Hochzeit jedem Gast einige mit Zucker ummantelte Mandeln, in Tüll gehüllt, mit auf den Heimweg zu geben. Die Mandel mit ihrer schützenden Schale galt wie die Nuss schon immer als Fruchtbarkeitssymbol.

## Selbstgemachtes Mandelmus, ein Geheimtipp der veganen Küche

Mit Mandelmus lassen sich aus zahlreichen Gerichten vegane Speisen zaubern, auch in den asiatischen Küchen taucht das im Geschmack angenehm dezente Mus auf. Man kann es selbst herstellen, wenn man einen leistungsstarken Mixer in der Küche hat. Auch Mandelmilch, wie man sie aus Spanien (als Horchata) kennt, lässt sich aus Mandelpulver und Wasser selbst herstellen. Und noch ein letzter Tipp: selbst gebrannte Mandeln schmecken oftmals besser als gekaufte. Und mit Chili geröstete Mandeln sind ein feiner Snack zum Apéro oder Bier. Bleibt noch das Mandelöl zu nennen, das von den Griechen als Samen des Zeus verehrt wurde, es eignet sich insbesondere zur Pflege trockener Haut und als angenehm duftendes Massageöl.

Bettina Rubow



Ungeschälte Mandeln sind ein deftiger Snack, vor allem mit Salz und Chili.



Ohne Mandeln keine Macarons aus Paris. Gut, dass das kostbare Gut auch noch gesund ist.

**N**üsse und Mandeln sind wie alle Samen sehr gesund, denn in ihrem Keim steckt ja die Kraft für einen ganzen Baum. Sie enthalten bis zu dreißig Prozent Eiweiß, wenig Kohlenhydrate und viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Vor allem Omega-3-Fettsäuren schützen die feinen Gefäße in Gehirn, Auge und rund ums Herz vor Arteriosklerose. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt laut Studien, wenn man täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln isst. In den kleinen Kraftpaketen stecken zudem jede Menge Vitamine, Antioxidantien und Mineralien, die sich besser vom Körper verwerten lassen, wenn man sie anröstet. Zum Beispiel Magnesium für die Muskeln, Kalzium für die Knochen und Zink fürs Immunsystem. Schädliches Cholesterin enthalten Nüsse und Mandeln wie alle pflanzlichen Lebensmittel nur in

Spuren, dafür macht das nussige Low-Carb-Lebensmittel nachhaltig satt.

## Mandeln und Nüsse machen nicht dick

Warum nur kaufen wir teure Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin E, Magnesium oder Zink, wenn dieselben Nährstoffe doch in Nüssen und Mandeln enthalten sind? Wohl nur, weil sie pro 100 Gramm um die 570 Kilokalorien aufbieten und daher einen grottenschlechten Ruf in der Diät-Branche haben. Oder hatten. Denn rechnet man die zugegeben erhebliche Energiezufuhr durch Mandeln und Nüsse gegen ihren Nährwert, so fällt die Bilanz positiv aus. Mit einer Handvoll Mandeln, Hasel- oder Walnüssen bekommen wir enorm viel Nährgegenwert. Dass die kleinen Bomben dennoch nicht dick machen, liegt wohl



www.hotel-neue-post.de

Lieblingsplatzlerl



Servus & Griass di

**SIE SUCHEN ERHOLUNG IN EINEM ANGENEHMEN UMFELD? SIE WÜNSCHEN SICH HERZLICHEN SERVICE?  
SIE MÖCHTEN DIE NATUR AKTIV GENIEßEN? SIE LASSEN SICH GERNE VERWÖHNEN?**

All das finden Sie hier in Bodenmais mitten im Bayerischen Wald unterm Arber. Im Wohlfühlhotel Neue Post können Sie den Alltag hinter sich lassen, authentische Gastfreundschaft erleben und sich auf ein vielfältiges Freizeitangebot freuen.

Die Neue Post ist „**IHR DAHOAM**“ für eine kleine Auszeit und idealer Ausgangspunkt für kurze und lange Wanderungen und Ausflüge zu vielen Sehenswürdigkeiten.

Abwechslung wird auch im Hotel groß geschrieben: Unsere Wellnesslandschaft mit Sole- und Aromadampfbad, Kräuterstadl, finnischem Saunastadl, Infrarotkabine, Hallenbad mit direktem Ausgang zur Gartenanlage und Liegewiese lädt zum Entspannen ein. Das Highlight des Hauses ist der große Außenwhirlpool – für Sommer- und Wintergäste. *(Unter Einhaltung der aktuellen Auflagen)*

Unser Kosmetik- und Massageteam wird Ihren Aufenthalt zudem mit wohltuenden Anwendungen abrunden.

Lassen Sie den Tag in der gemütlichen Atmosphäre unserer Stuben Revue passieren oder bei einem Glas Wein im Kaminzimmer ausklingen. Wir freuen uns auf Sie zu jeder Jahreszeit.



## SCHNUPPERTAGE

- 3 Übernachtungen inklusive Verwöhhpension  
*(Frühstückbüfett, nachmittags Kaffee, Kuchen & Snack, 4 Gang Wahlmenü am Abend)*
- 1 Ganzkörper-Naturholzmassage  
*(sanfte Faszienbehandlung 40 min.)*
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

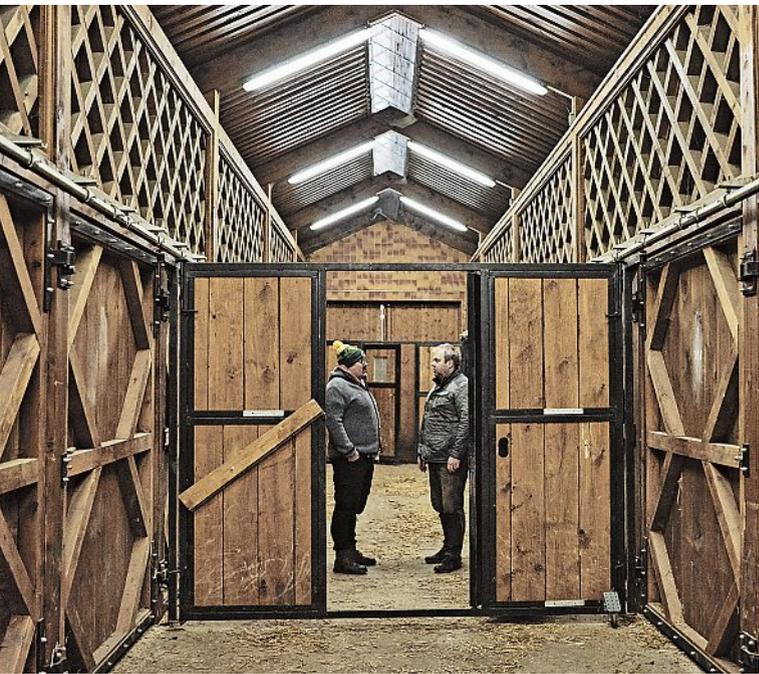
**AB EURO 341,00 p.P.**

## WOIDWUNDER

- 3 Übernachtungen inklusive Verwöhhpension  
*(Frühstücksbüfett, nachmittags Kaffee, Kuchen & Snack, 4 Gang Wahlmenü am Abend)*
- 1 Alpienne Honigpeeling, 1 Alpienne Rückenmassage, 1 Alpienne - entspannendes Honig-Zirbenbad
- Fitnessprogramm, täglich wechselnd

**AB EURO 411,00 p.P.**





Michael Schinharl zu Besuch bei Hirschzüchter Erwin Mauerer (li.). Oben Mitte: Der Küchenchef auf einer der Wiesen im „wilden Osten“ (o.). Auf der Falz: Fledermausstück vom Bayerwaldrind mit Orangen-Meerrettich-Kompott, frittiertem Rosenkohl und Suppengrün.

# Feinkostgeheimnisse aus dem „Woid“

Der Bayerische Wald ist eine Wunderkammer von Zutaten, die der Käfer Küchenchef Andreas Schinharl besonders schätzt

**W**as hat ein Prinz aus Dänemark mit dem Bayerischen Wald und seinen wunderbaren kulinarischen Inspirationen zu tun? Die Antwort ist in Blumen bei Heibach zu finden – eine fast schon verwunschene Landschaft in den Ausläufern des „Woids“ mit grünen Wiesen und dicht bewaldeten Hügeln. Nach Straubing sind es rund 25 Kilometer und auch St. Englmar ist von hier aus nicht weit. Doch zurück zum dänischen Prinzen: Dieser ist kein Mensch, sondern

ein Hirsch. Genauer gesagt der Urvater von Erwin Mauerers Hirschzucht aus dem königlichen Gatter von Prinz Frederik von Dänemark, mit dem der erfolgreiche Straubinger Unternehmer vor 20 Jahren, eigentlich als Hobby, seine Zucht aufbaute. Seine Firma für Heizung, Sanitär und Haustechnik hat er immer noch, aber die Hirschzucht wurde parallel immer größer. Dazu kamen noch seltene Steinböcke, und seine Rotwildherde ist inzwischen auf mehrere Hundert Exemplare angewachsen. Die freilaufenden Tiere suchen sich ihre Nahrung in den großen um-

zäunten Ländereien der Mauerers, wo es genug Kräuter, Eicheln, Bucheckern, Baumtriebe und Baumrinden gibt. Als Zufütterung gibt es Gras und Heu und immer frisches Wasser vom Züchter. Das Fleisch seiner Tiere, die Mauerer in seiner privaten Wildmetzgerei ganz in der Nähe der Zucht verarbeitet, ist äußerst delikat – fettarm, eiweißreich und vor allem „nicht allergen und sehr gut verträglich“, sagt Mauerers Frau Angelika, die auf dem großen Hof in Untergrub eigenen Bienenhonig herstellt und eine Fischzucht angelegt hat. Aus dem Hirschfleisch machen die Mauerers auch Hirschsalami und zarte Hirschwiener, die sie in ihrem Hofladen in Salching verkaufen. Und hier kommt Andreas Schinharl ins Spiel, Küchenchef der Käfer-Wiesenschänke auf dem Münchner Oktoberfest: „Die Wiener sind so fein, man merkt diesen zarten Würsten gar nicht an, dass sie vom Wild stammen. Sie haben mehr Kraft, mehr Substanz, irgendwie ein stolzes Geheimnis. Es ist wirklich schade, dass Mauerer davon nur so wenige produziert, weil ich sie daher nicht auf der Wiesn präsentieren kann“, bedauert der gebürtige Straubinger.

Der gelernte Koch und Metzger, Jahrgang 1971, begann seine Karriere genau hier und kochte danach unter anderem im 3-Sterne-Restaurant Bareiss in Baiersbrunn und bei Mathis Food Affairs in St. Moritz. Als Chef der Wiesn-Schänke hat er den Anspruch, seinen Gästen jedes



Regional einkaufen – wie hier im Hofladen von Wallner Putten, ist eines der Grundprinzipien des Küchenchefs Andreas Schinharl. Fotos Silvio Knezevic, Südwest Verlag



Oben Mitte: Spargelpommes mit Zutaten aus dem Bayerischen Wald. Rechts daneben: Schinharls Vogelkiacherl mit Erdbeeren aus dem Woid.

Fotos: Silvio Knezevic/ Südwest Verlag

Jahr neue kulinarische Highlights aus Bayern zu servieren, die er ausschließlich mit regionalen Produkten zubereitet. Vieles kommt aus dem Bayerwald, denn zu den Produzenten von hier hat er einen ganz speziellen Bezug. Gerade hat Schinharl ein neues Kochbuch veröffentlicht: „Mein Bayern – Neue Wege in der bayerischen Küche“. Hier geht er gemeinsam mit dem ebenfalls in Niederbayern geborenen Autor Frank Schoch auf kulinarische Streifzüge, hauptsächlich in der Bayerwaldregion, und erzählt Geschichten über die Menschen hinter den Produkten.

### Spargel & Erdbeeren aus Niedermotzing

Auch auf dem Hof von Hans und Benedikt Gänger in Niedermotzing machten Schinharl und Schoch Station – hier gibt es Spargel und Erdbeeren, die Schinharl immer wieder aufs Neue begeistern. In den frühen 1970er Jahren hatte der Senior Hans Gänger von Viehwirtschaft auf Gemüseanbau umgestellt. Heute bauen die Gängers auf über 100 Hektar an, schon immer ältere Sorten, die langsamer wachsen und weniger Ertrag bringen, dafür viel mehr Geschmack. Alle acht bis zehn Jahre bekommt der Boden eine Erholung und es werden dort Erdbeeren angebaut – ganz innovativ, dem Junior Benedikt zu verdanken, auf Substrat und Stellagen, wo sie weniger anfällig für Bodenkrankheiten sind.

### Bayerwaldrind aus Geiersthal

Gemeinsam mit seinem Schwager, dem Biobauern und Rinderzüchter Sepp Scheßl, betreibt Hofmetzger und Fleischsommelier Alfons Gierl die Höfermühle und den Scheßlhof in Geiersthal zwischen Viechtach und Regen. Die Tiere haben es gut, sie leben auf behütetem Raum, die Wege sind kurz, die Weideochsen werden direkt neben der Metzgerei auf der Weide und im Offenfrontstall des Scheßlhofs aufgezogen. Schinharl liebt dieses Fleisch (das man übrigens auch über den Online-Shop beziehen kann) – „besonders gerne nutze ich Fleischstücke, die kaum jemand auf dem Zettel hat, zum Beispiel das Fledermausstück“, verrät er. Dieses ist der Deckel des Schlossknochens, ein überaus zartes und feinfaseriges Stück, von Gewicht und Größe einer menschlichen Hand – pro Rind gibt es davon nur zwei. In seinem Buch hat er dazu ein schönes Rezept aufgeschrieben: Hier kombiniert er die feinen gesottenen Stücke mit einem frischen Orangen-Meerrettich-Kompott, frittiertem Rosenkohl und Suppengrün.

### Wild aus Geiselhöring

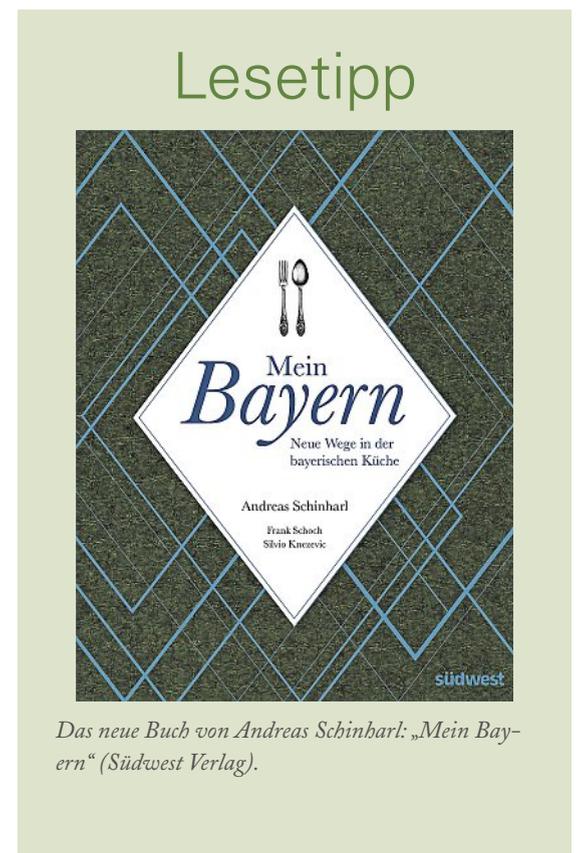
Auch Wild verarbeitet der Wiesn-Küchenchef sehr gerne. Neben Erwin Mauerers Hirschfleisch bezieht er auch Ware aus der Jagd- und Wildmetzgerei von Alfons Jungmayer in Geiselhöring. „Es gibt kein ursprünglicheres Fleisch, kein regionaleres und kein nachhaltigeres“, sagt Schinharl und präsentiert auch in seinem Kochbuch hierzu einige interessante Rezepte. Auch mit Innereien, von der gesurten Rehzung bis zum gebackenen Hirschleberknödel. Schinharl schätzt die Erfahrung und das Wissen des erfahrenen Metzgers Jungmayer sehr, auch auf der Wiesn präsentiert er Ware von ihm. „Seine Wildsalamis sind eine Zierde für jedes Brotzeitbrett.“

### Biomilchprodukte aus Ascha

Sonja und Markus Berl aus Ascha bei Straubing sind ein schönes Beispiel für die Liebe zum Tier und zum Produkt: Auf ihrem Biomilchhof mit eigener Molkerei in Ascha in der Nähe von Straubing produzieren sie Bio-Heumilch, -Joghurt, -Butter und Käse der ganz besonderen Art – denn ihre 50 Milchkühe bekommen nicht nur gewöhnliches Gras und Klee, sondern auch Wiesenschafgarbe, Hornkraut und zahlreiche Kräuter, die von Naturschutzwiesen stammen. „Markus Berls Heumilch ist viel vollmundiger und hat viel mehr aromatische Tiefe, seine Heumilchbutter ist die Essenz seiner Milch, mit vielen gesunden Omega-3-Fettsäuren. Ein gesunder Genuss, der sich unnachahmlich rahmig-zart aufstreichen lässt“, schwärmt Schinharl, der sie in vielen Tausend kleinen Portionen auch für die Wiesn bestellt.

### Zucht und Donaufische aus Lerchenhaid

Die Geschwister Katharina und Michael Mayer sind Vollblutfischer mit einer Leidenschaft für die Aufzucht heimischer Arten. Ihre Fische holen sie aus der Donau und aus ihrer eigenen Zuchtanlage mit 13 Weihern und Becken in Lerchenhaid bei Straubing. Das Besondere: Die Teichanlagen sind mit speziellen Zuläufen so geplant, dass die Aufzuchtumgebung einem natürlichen Bachlauf ähnelt: „Die Forellen, Lachsforellen und Bachsaiblinge der Mayers sind wirklich wunderschöne Fische mit intakten Flossen, was auf eine artgerechte Haltung mit viel Platz und das optimale Futter hindeutet“, meint Schinharl, selbst ein erfahrener Angler. Wer die Fische gerne probieren möchte: Im eigenen Fischgeschäft gibt es sie



Das neue Buch von Andreas Schinharl: „Mein Bayern“ (Südwest Verlag).

fangfrisch, und auch auf dem Straubinger Gäubodenfest sind die beiden Donaufischer mit ihren Steckerlfischen regelmäßig vertreten.

Neben den Produzenten aus dem „Woid“ hat der Wiesn-Küchenchef auch noch weitere regionale Lieferanten, darunter Wallners Bioputen aus Hebertshausen, den Chiemgauhof Locking in Amerang, den Gemüsehof Kraus aus Ismaning, die Münchner Jakob Blum Hofbräuhaus-Kunstmühle und die Augsburgische Brauerei Riegele. „An all diesen Menschen aus meiner bayerischen Heimat schätze ich ihren sympathischen Eigensinn, ihre Tatkraft und Loyalität, und ihre Offenheit“, sagt Schinharl und gibt allen Köchinnen und Köchen auch noch eine wichtige Botschaft mit: „Gehen Sie auf Entdeckungsreise und bauen Sie sich auch Ihr ganz eigenes Netz an Einkaufsquellen direkt auf den Höfen, in Fachgeschäften und auf Märkten auf. Dann beginnt der Spaß am Kochen schon beim ersten Gedanken daran. Und so soll es sein.“

Barbara Brubacher

# Das gibt es nur in Südtirol!

Einzigartigkeiten, Raritäten und Kuriositäten auf den Speisekarten in Alto Adige

Viele Südtiroler Gerichte sind weit über die Landesgrenzen hinaus „exportiert“ worden, wie Schlutzkrapfen und Knödel. Anders verhält es sich hingegen mit traditionellen Gerichten, die meist noch aus Großmutterzeiten stammen. Diese gibt es nur hier! Sie sind echte Raritäten, die so sehr ortsbezogen sind, dass sie oft nicht mal im Nachbardorf bekannt sind. Es sind Besonderheiten, die es gilt zu kennen und zu bewahren. Es ist immer ein kulinarisches Glück, wenn man diese Spezialitäten frisch vor Ort genießen kann. Die Rezepte zum Nachkochen findet man vielfach nun auch in Büchern oder im Internet. Was aber oft entscheidender ist als das Rezept, ist das Gefühl für das Gericht und die Ursprünglichkeit der Zutaten. Bewiesen ist, dass sogar die Wasserqualität, die Luftfeuchtigkeit, ja sogar die Höhe, das Gelingen beeinflussen. Alle Gerichte haben ihren Ursprung in der Urtümlichkeit der Südtiroler Bergbauernfamilien, die Jahrhunderte lang autark auch die langen, harten und schneereichen Winter überlebt haben.

## Schnalser Nudeln

Ein urtraditionelles Gericht aus der Schnalser Bauerntradition, für das es eines eigenen Nudeldrucks bedarf. Wenige, einfache Zutaten (Roggenmehl, Magerquark und Butter), die jeder Bauernhof zur Verfügung hatte. Zu den Schnalser Nudeln gibt's Lammragout vom Schnalser Schaf (seit Herbst 2020 als „Presidio Slow Food“ und besonders erhaltenswert eingestuft).

**Auf der Speisekarte: Oberraindlhof im Schnalstal**

## Vinschger Schneamilch

Wenn es diese Nachspeise gab, dann war immer großes Fest in der Familie, denn einige Zutaten, wie Pinienkerne, Zucker, Zitronen, Rum und selbst Weißbrot, waren früher sehr selten und deshalb auch teuer. Aber auch Rahm musste gespart werden, während man Milch verfügbar hatte und Haselnüsse sammeln konnte.

**Auf der Speisekarte: Biohotel Panorama in Mals**

## Sarner Striezi

Roggenmehl, Hefe, Milch, Wasser und Salz, Öl oder noch besser Schmalz zum Backen. Was einfach klingt, bedarf ganz besonders geschickter Hände und des Gefühls für dieses einfache Hefengebäck. Die Striezel öffnen sich beim Backen und werden noch warm mit dünnen Speckstreifen gefüllt. Ein wahrer Genuss!

**Zubereitet von: Selbergmochts, Cateringservice der Sarner Bäuerinnen**

## Krapfen (Völser/Wipptaler/Sterzinger/Ultner)

Es gab sie eigentlich nur sonntags, zum Patrozinium oder zu besonderen Festtagen, dafür hatte aber jeder Ort ganz



Tirtlan sind meistens mit Spinat oder Ricotta gefüllt und werden stets frisch hergestellt.

Foto: Adobe Stock



Zelten werden liebevoll mit der Hand hergestellt und schmecken immer frisch.

Foto: IDM/ Marion Lafogler



Paarlbrot, bei uns auch Vinschgerl genannt, gibt es bei uns immer seltener und somit fast nur noch in Südtirol.

Foto: IDM/ Frieder Blickle

spezielle Rezepte und jede Bäuerin ihre eigene Füllung. Krapfen bekommt man heute eigentlich häufiger, aber die „besonderen Krapfen“ gibt es auch nur zum jeweiligen Kirchtag. Zur Törggelen-Zeit dürfen Krapfen auch nicht fehlen, speziell jene mit Kastanien- und Mohnfüllung.

**Auf der Speisekarte: Bauernhöfe Törggelen am Ursprung 2**

## Holermulla

Holer heißen in Südtirol die Holundersträucher, die bei jedem Bauernhof aber auch wild wachsen. Die Blüten im Mai werden zu süßem Sirup verarbeitet (wichtige Zutat für den Aperitif „Hugo“), während man mit den reifen Beeren einen eingedickten Saft oder zusammen mit Äpfeln eine Marmelade zubereitet. Holermulla kann man auch einfrieren und als Eis genießen.

**Zubereitet von: Matzhof in Welschnofen**

## Pusterer Tirtlan

Tultres in den ladinischen Tälern, Tirtlen oder Tirtlan im Pustertal, sind die ideale Beilage der nahrhaften Gerstsuppe oder auch kleiner Vorspeisen. Die Tirtlan können mit verschiedenen Füllungen genossen werden: Spinat und Ricotta, Kraut oder Kartoffeln. Roggen- und Weizenmehl, Butter und Milch sind die Zutaten, die zu einem Teig verarbeitet werden. Ausgestochen werden jeweils zwei gleich große Kreise, die gefüllt und dann gebacken werden.

**Auf der Speisekarte: Gasthof Oberraut in Amaten/Bruneck**

## Zelten und Bauernzelten

Ob Bürger oder Bauer: Kein Weihnachten ohne Zelten in Südtirol, damals wie heute. Reiche Bürger konnten sich rare und teure Zutaten (Zitronat, Orangeat, Pignoli, Rosinen und Sultaninen) leisten, während Bauern das eigene Dörr Obst (Feigen, Birnen, Pflaumen) für die Zubereitung des Zeltens hernahmen. Wichtig war immer etwas Besonderes für das Weihnachtsfest zu kredenzen.

**Zubereitet von: Ultner Brot in St. Walburg/Ulten (Bauernzelten), Konditorei Klaus in Bozen (Bozner Zelten)**

## Sarner Grunggln

Sie sind wahre Kalorienbomben, die nur mehr sehr selten gereicht werden. Genauso wie früher: Laut Tradition wurden die Sarner Grunggln nur zu Pfingsten zubereitet. Eine wahrlich nahrhafte Füllung aus Zucker, Mohn, Rum und Honig wird von einem Tunkteig aus Mehl, Milch, Bier, Ei und Schnaps umhüllt und in Fett oder Öl gebacken.

**Auf der Speisekarte: Bad Schörgau in Sarnthein**

## Schwarzplentener Riebl

Man könnte dieses Gericht als den „Bauernschmarrn“ bezeichnen, den es früher manches Mal als willkommene, süße Speise auf den Höfen gab. Zubereitet mit allem was am Bauernhof verfügbar war (Buchweizen, Eier und Butter), wurde der Riebl in einer großen Eisenpfanne gebraten und dann gemeinsam am Tisch verzehrt.

**Auf der Speisekarte: Ebnicherhof in Oberbozen/Ritten**

## Erdepflblattlen

Heutzutage bei Vegetariern sehr beliebt, wurden die „Blattlen“ vor allem im Pustertal und im Eisacktal gerne auf den Bauern Tisch gebracht. „Erdepfl“, also Kartoffeln, sind die Grundlage für dieses Gericht, das zusammen mit Sauerkraut auch als Hauptspeise in den Bauernhöfen und Gasthäusern angeboten wird.

**Auf der Speisekarte: Oberpartegger in Villanders 3**

## Canci Checi

Um dieses Gericht kosten zu können, muss man ins untere Gadertal fahren, dem Seitental des Pustertals im Bereich von St. Vigil in Enneberg und St. Martin in Thurn. Hier ist die ladinische Küche noch urtümlich und traditionelle Rezepte werden nur leicht an die modernen Geschmäcker angepasst. Kartoffel, Butter, Eier, Hefe, Milch, Mehl und Mohn, den Bauern früher für den Eigengebrauch anbauen durften, sind die Hauptzutaten dieser besonderen Nachspeise. Von den „Canci Checi“ gibt es auch eine salzige Version mit Spinatfüllung.

**Auf der Speisekarte: Tlò Plazores in St. Vigil in Enneberg**

# ||| santre

dolomitic home

## Eine Hommage an den Genuss der Heimat

Außergewöhnlich und bodenständig wie die Heimat: So begeistert das 7-Gänge-Gourmet-Dinner im Santre bei Brixen mit klassischen Gerichten und veganen Alternativen aus besten regionalen Zutaten. Dank exklusiver Einblicke in die Küche wird der Abend am Chef's Table zu einem besonderen Erlebnis. Für die perfekte Weinempfehlung der Gourmet-Halbpen- sion bedienen sich 3 Sommeliers aus dem heimischen Weinkeller und laden regelmäßig zu Käse-Weinverkostungen und Events ein.

5=4 /

20.04. – 14.05.2023  
08.10. – 22.12.2023

Die Zeit ist das höchste Gut.  
Und deshalb schenken wir  
etwas davon. Jetzt 5 Nächte  
buchen und eine Nacht  
geschenkt bekommen!

info@santre.it | www.santre.it



# Südtirols Birnen

Palabirne, Butterbirne oder Wasserbirne sind nur drei köstliche Sorten aus dem Land jenseits der Alpen. Wir stellen die Schwester des Apfels unserer Nachbarn vor

Es mag wohl zwanzig Jahre her sein, dass wir sie das erste Mal bewusst wahrnahmen: die Palabirne. Wir waren im Vinschgau unterwegs, Ende August, von Tartsch rauf ins Wanderdorf Matsch. In der Nähe eines Hofes machten wir Halt, da fiel uns dieser Birnbaum auf, knorrig, mit großen gelbgrünen Birnen. Unsere Kenntnisse über Birnensorten waren dürftig, so spekulierten wir, dass es sich womöglich um eine Williams-Christ-Birne handeln könnte – die einzige Sorte, die wir namentlich kannten. Die Herrin des Hauses hatte uns wohl gehört. Sie meinte (im Dialekt): Nein, es handele sich um eine „Palabira“. Wir seien wohl das erste Mal in der Gegend? Waren wir nicht. Hier sei diese Birnensorte sehr wichtig, in Glurns denke man sogar über ein Fest nach. Dann pflückte sie zwei reife Exemplare und steckte sie uns zu, beide boxerfaustgroß, mit fester Schale. Eine kosteten wir gleich: Sie war sehr saftig und überraschend süß; eine samtweiche Süße und mit einem quasi weihnachtlichen Aroma. Später lernten wir, dass der Palabirne ein Zimt-Geschmackston nachgesagt wird.

Zurück in der Heimat versuchten wir herauszufinden, was es mit dieser zauberhaften Obstsorte auf sich hat. Wikipedia steckte noch in den Kinderschuhen. Google wusste nur, dass sie in Südtirol vorkommt. In der örtlichen Gärtnerei, in der wir einen Cox Orange-Apfel und einen Zwetschgenbaum erworben hatten, zuckte der Chef nur mit den Schultern. Ein oder zwei Jahre darauf trafen wir auf einen badischen Pomologen, der uns aufklärte: In Baden und Württemberg wäre diese Sorte als „Sommerapotheker-Birne“ bekannt. Später lernten wir weitere Bezeichnungen kennen: „Zuckerbirne“, „Straßburger Birne“, „Plutzerbirne“, „Türkenbirne“. Letzteres wohl deswegen, weil sie laut Walter Hartmann (siehe Literatur) aus der Türkei über den Balkan nach Mitteleuropa gekommen sein soll, die ältesten Erwähnungen stammen aus der Mitte des 17. Jahrhunderts. Friedrich Schillers Vater Johann Caspar Schiller besprach sie in seinem Werk „Die Baumzucht im Großen“ aus dem Jahre 1795\*.

Das Fest, das die Landwirtin seinerzeit vermutlich meinte, ist inzwischen eine feste Größe im Tal. Es handelt sich um die „Palabira Tage“ im Städtchen Glurns, die heuer vom 4. September bis 24. September stattfinden. Ein kulinarisches Fest mit vielen lokalen Schmankerln mit und um diese alte Birnensorte. Etwa das Palabirnbrot, eher ein Süßgebäck denn ein Brot. Es besteht aus getrockneten Birnenschnitzen und einer Roggen-Dinkelvollkornmischung, die zusätzlich mit Sultaninen gesüßt und mit Fenchel und Kümmel gewürzt wird. Es gibt auch Bäcker, die Palabirnbrot mit Paarlteig herstellen, das üblicherweise für „Vinschgauer“, das würzige Fladenbrot der Region, verwendet wird. „Paarl“ deswegen, weil die Fladen traditionell paarweise gebacken wurden (ein Rezept der Obervinschgauer Bäckerei Schuster findet sich auf [www.schuster.it](http://www.schuster.it)).

## Aus der Pala wird Saft, Chutney, Hochprozentiges gemacht

Die Birne wird in jeder erdenklichen Form verarbeitet und kann an den Marktständen gekostet werden: als Marmelade, Fruchtaufstrich, Chutney, Senf, als Saft sowie natürlich auch Süß- und Hochprozentiges. Der schon erwähnte Walter Hartmann hebt hervor, dass diese Birnensorte sich besonders gut als Brennfrucht eignet – ein Urteil, dem die Vinschgauer wohl nicht widersprechen werden. Die nordalpine Bezeichnung „Sommerapothekerbirne“ weist daraufhin,

dass sie ehemals für alle möglichen medizinischen Zwecke genutzt wurde.

Die Marktgemeinde Glurns (mit rund 900 Einwohnern) verfügt über einen besonderen Charme mit ihrem historischen Kern und der mittelalterlichen Stadtmauer samt ihren wehrhaften Türmen. Zu Zeiten der Römer führte hier übrigens die Via Claudia Augusta entlang, die nördlich der Alpen in Augsburg endete. Die Palabira-Tage

*Knubbelig, langer Stiel, aber noch nicht reif: eine Sommerapothekerbirne, die in Südtirol Palabirne genannt wird. Foto: oH*



*Nicht nur in der Schweiz, sondern auch in Südtirol zu finden: eine gut gewachsene Schweizer Wasserbirne. Foto: Kramer*

umfassen kulturelle Veranstaltungen, im vergangenen Jahr etwa eine musikalisch-literarische Wanderung, Live-musik, Lesungen, Orgelkonzerte, Schaukochen mit Verkostungen und vieles mehr.

Seit dem oben geschilderten Erlebnis achteten wir bei unseren Südtiroltouren besonders auf Birnbaum-Sorten. Dass Palabirnbäume im gesamten Etschtal zu finden sind, ist nicht verwunderlich. Sie werden übrigens erstaunlich groß, im Tal bis zu 20 Meter hoch.

Dass in Südtirol auch Williams-Christ-Birnen gehegt und gepflegt werden, ist klar. Doch wer die Augen aufhält, wird dort auch Butterbirnen entdecken, etwa zwischen Meran und Lana oder im Grödner Tal. Nicht die bei uns populäre „Gellerts Butterbirne“, mit einer stumpfkegeligen, gelb-grünlichen Frucht, sondern eine Variante der „Ulmer Butterbirne“, die sich tiefrot färben kann. Ebenfalls zu finden sind „Schweizer Butterbirnen“, eine Sorte mit faustgroßen apfelähnlichen Früchten, die sich



zur Sonnenseite rötlich färben. Alles Sorten, die sich wie die Palabirne auch für die Vermostung und als Dörrobst eignen. Mithilfe der unten genannten Bestimmungsbücher glaubten wir auch die österreichische „Kleine Landbirne“ und die „Hirschbirne“ erkannt zu haben. Doch mit Obstbestimmungen ist es so eine Sache. Im Grunde ist das Sache von Pomologen. Indes die Aufzählung zeigt: Südtirol ist nicht nur ein Apfel-, sondern auch ein Birnenparadies.

Für Kernobst-Interessierte sei hier das Südtiroler Obstbaumuseum in Lana (südlich von Meran) empfohlen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Apfel, aber auch zu Birnen lässt sich einiges erfahren. Das Museum wurde schon 1990 eingeweiht, ist seitdem erweitert und modernisiert worden. Es ist im historischen Larchgut untergebracht, in zwei Gebäuden und dem ausgebauten Stall. Mit einer multimedialen Ausstellung, interaktiven Stationen, liebevoll gestalteten, lebensgroßen Dioramen und Original-Gerätschaften. Besonders empfehlenswert ist die Kinderwelt, die wohl für Vorschul- und Grundschulkindern gedacht ist, aber auch Erwachsene bestens unterhält. Ab Anfang April ist das Museum regulär geöffnet, für eine Teilnahme an den Führungen bittet der Museumsverein um Voranmeldung. Weitere Informationen samt virtueller Führung auf [www.obstbaumuseum.it](http://www.obstbaumuseum.it).

Horst Kramer

\* als PDF-Scan bei der Bayerischen Staatsbibliothek zum Download.



## Frühling.primavera

**4 Gourmet-Tage in Südtirol – 10 %  
vom 14.04. bis 14.05.2023**

### All dies ist dabei ...

- 4 Tage Gourmet-Pension á la carte.
- 4 Tage Entspannung im Wellnessbereich mit Sauna, Eddypool und großzügigen Ruheoasen.
- Kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel und freier Eintritt in Südtirols Museen-Welt.
- Ab € 461,00/Person

## Literatur-Tipps



Besonders verführerisch in Gruppen: Palabirnen.

Foto: IDM/ Frieder Blickle

Bayerischer Landesverband für Gartenbau und Landespflege (Hrsg.): **„Altbewährte Apfel- und Birnensorten“**, Obst- und Gartenbau-Verlag, München, 13. Aufl. 2021, 55 Seiten

Sofia Blind: **„Die alten Obstsorten“**. Du Mont Verlag, Köln, 2020, 192 Seiten

Dieter Grill/Herbert Keppel: **„Alte Apfel- und Birnensorten“**, Leopold Stocker Verlag, Graz 2005, 254 Seiten

Walter Hartmann: **„Alte Obstsorten“**. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 6. erw. Aufl. 2019, 327 Seiten

Helmut Pirc: **„Enzyklopädie der Wildobst- und seltenen Obstarten“**, Leopold Stocker Verlag, Graz 2. Aufl. 2021, 416 Seiten

## „SMALL & BEAUTIFUL“

### Gourmet- und Boutiquehotel in den Dolomiten

Der Tanzer ist ein kleiner Rückzugsort für atemberaubende Urlaubstage in heimeliger Atmosphäre. Das moderne Design der Außenfassade gepaart mit den natürlichen Elementen im Innenbereich schafft einen Ort der Ruhe und Erholung. Ein Hotel zum Ankommen und wie zu Hause fühlen!



Als Gourmet- und Boutiquehotel verfolgt die Familie Baumgartner-Rieder, höchste Individualität und Einzigartigkeit in jedem Bereich des Hauses. Von den Gourmetgerichten der prämierten Haubenküche über die spezielle Einrichtung der Zimmer bis zu den kleinen Dekoelementen, die das Haus zu einem ganz besonderen Ort auszeichnen.



### Gourmet- und Boutiquehotel Tanzer Familie Baumgartner

Gasthof zum Tanzer OHG  
des Baumgartner Hans & Co.

Dorfstraße 1, 39030 Pfalzen/Issing  
Tel.: 0039 - 04 74 - 56 53 66  
[info@tanzer.it](mailto:info@tanzer.it)



[www.tanzer.it](http://www.tanzer.it)

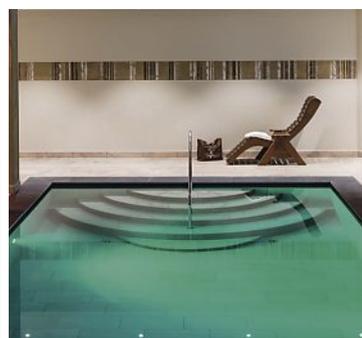


Die alten, engen Gassen von Meran atmen Atmosphäre, hier gibt es noch viele kleine Geschäfte für Shopping mit Charme.

# Frühlingshafte Genuss-Aussichten in Meran

Promenaden, Märkte und ein vorgezogener Frühling machen Meran zur mediterranen Wärmeinsel im Alpenraum. Kulinarik und aussichtsreiche Wanderpfade sind eine verlockende Kombination

**A**uf den Bergen des Inntals lagert noch Schnee, als der „Freude pur“-Reporter sich im März auf den Weg macht in Richtung Südtirol. Nach wolkenverhangenem Wetter keimt die Sehnsucht auf nach Wanderungen mit Minimalgepäck, Cappuccino in der Sonne und generell nach Leichtigkeit. Die Entscheidung für die Alpensüdseite war goldrichtig. Ab dem Brenner reißt die Wolkendecke auf und gibt den Blick frei auf sonnenbeschiene Hänge, auf Bergbauernhöfe und kleine Kirchen. Bereits Bozen verbreitet italienische Atmosphäre, elegante Mode bestimmt das Straßenbild. Weiter geht es mit der Regionalbahn nach Meran, durch das von gleißendem Licht ausgestrahlte Etschtal und vorbei an riesigen Apfelplantagen. Der Bahnhof Meran wirkt mit seiner traditionellen Bauweise wie ein Relikt aus einer vergangenen Zeit und begrüßt die Reisenden zum Frühlingsauftakt in der Kurstadt. Die Promenade an der Etsch gestattet reizvolle Blicke in Richtung der Texelgruppe mit ihren Dreitausendern und in die Sarntaler Alpen. Meran weist ein mildes Klima auf: Die Kurstadt bietet 300 Sonnentage im Jahr und in den Gärten und Parks beginnen schon frühzeitig Bäume und Sträucher aus dem Mittelmeerraum zu blühen. Es ist zwar kein „richtiges“ Mittelmeerklima, doch sehr angenehm, was sogar Palmen und Zypressen hier wachsen lässt. Die Stadt selber ist ein charmantes Schmuckstück und lädt mit ihren historischen Laubengängen zu Shoppingrundgängen und Erkundungen vieler kleiner Läden ein, hier gibt es noch individuelle Beratung in historischem Flair.



**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 ab Sommer 2023: Outdoor-Natur-Pool!

Servus im Wiesnerhof! *Karlheinz, Ingrid, Andreas & Philipp*

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

[www.wiesnerhof.it](http://www.wiesnerhof.it)



Blick auf das ehrwürdige Schloss Tirol – ein Wahrzeichen der Region.

Foto: Andreas Friedrich

## Der Tappeinerweg

Am Rand der Innenstadt beginnt ein beinahe berühmter Spazierweg, der Tappeinerweg, benannt nach dem Meraner Kurarzt Franz Tappeiner. 1846 ließ er sich in Meran nieder, kandidierte in der Politik und engagierte sich für den Kurbetrieb, gründete eine Kurverwaltung mit entsprechenden Bauten wie der Wandelhalle. Gleich am Torbogen des Tappeinerwegs gedeihen Kakteen und entlang von Mittelmeerpflanzen wie Steineiche und Myrte, Feigen und Pinien ist die Tour ein angenehm höhengleicher Panoramaweg mit besten Blicken auf Meran mit seiner alpinen Umrahmung. Weinreben begleiten die Route, der Spaziergang wird zur Wanderung. An Burg Thurnstein und der Kirche Sankt Peter kommt man

zum mächtigen Schloss Tirol, es blickt herab auf Meran, das Burggrafentum und den kompletten unteren Vinschgau. Als Stammsschloss der Grafen von Tirol beinhaltet es das Landesmuseum für Kultur- und Landesgeschichte und historische Ausstellungen. Über das Dorf Tirol mit ausichtsreichen Einkehrstationen wandert man über den Tiroler Steig retour nach Meran und bummelt in den Laubengängen. Apropos Einkehren: Im Frühjahr sitzt es sich wieder bestens auf den sonnenbeschienenen Terrassen bei einem spritzigen Aperitif – in Naturns bei Meran wurde sogar der „Hugo“ erfunden. Dazu noch ein Speckbrot oder ein Käseschmankerl, was will man mehr? Auf den jetzt angenehm schneefreien Wanderwegen gelangt man zu vielen Genussadressen. Das Gütesiegel „Echte Qualität am Berg“ zeichnet Almgasthöfe aus, die Wert auf authentische Küche und überlieferte Rezepte legen. Wie wäre es beispielsweise mit „Schworzplentener Riebl“? Das Rezept aus Großmutter Bauernküche basiert auf Buchweizenmehl, mit Butter zubereitet in der Pfanne und mit Preiselbeermarmelade oder Apfelkompott ein süßer Traum. Die hohe Kulinarik ist in Meran ebenfalls vertreten, gleich mehrere Restaurants führen Auszeichnungen von Gault Millau, Gambero Rosso und Guide Michelin, auf Wunsch mit gluten- und laktosefreien Menüs. Damit harmonieren Spitzenweine aus dem kleinen, aber feinen Weinanbaugebiet – beste Lagreiner, Pinot Grigio und Vernatsch werden hier an- und ausgebaut.

## Der Marlinger Waalweg

Eine „Wanderspezialität“ rund um Meran sind die Waalwege. Sie verlaufen entlang von Wasserkanälen, mit geringem Gefälle und sind ideal für gemütliche Wellness-Wanderungen. Der Marlinger Waalweg ist der längste seiner Art in Südtirol. Seine Entstehung geht zurück auf die Mönche des Schnalser Klosters, die ihren Weinhof bei Marling bewässerten. Am Töll, einem Stauwehr der Etsch, beginnt der Waal und zieht sich schmal am Fels entlang, immer abgesichert von Geländern, und mit weiten Blicken auf den Meraner Talkessel. Obst- und Weingärten erstrecken sich an den Hängen, in strategischen Abständen laden Buschenschänken im Frühjahr zu geselliger Einkehr. Auch bei höheren Temperaturen lässt es sich hier gut wandern, denn Waldstücke sorgen für Abkühlung und es gibt genügend Sitzmöglichkeiten. Nach der Burg Leberberg steigt man ab von der interessanten Wasserroute nach Lana und fährt mit dem Bus zurück nach Meran. Wer regionale Genüsse direkt einkaufen möchte, findet attraktive Stände auf den Wochenmärkten der Region, beispielsweise auf dem Bauernmarkt in Oberlana oder auf dem Meraner Bauernmarkt am Brunnenplatz. Verlockend sind Käsespezialitäten, Speck, Steinobst und selbstgemachte Marmeladen und Südtiroler Schnäpse.

## Wellness-Rundumverwöhnung in der Therme

Zur Rundum-Verwöhnung gehören freilich Wellnessangebote. Und wer Lust hat auf gesundes Schwitzen und Schwimmen, der ist in der Therme Meran bestens aufgehoben. Oder in einem der ausgezeichneten Wellness- und Genusshotels, die es in Südtirol und auch Meran zur Genüge gibt.

Andreas Friedrich

# Schön hier zu sein!

Das Persönliche und Familiäre machen den Unterschied!

Und die Lage ist einfach herrlich: In einer der ruhigsten Ecken Merans, eingebettet in hauseigene Weinberge, ohne Durchgangsverkehr und doch nur 10 Gehminuten (ganz eben zu laufen) vom historischen Stadtzentrum entfernt am Fuße des Küchelberges und des berühmten Tappeinerweges.

hotel  
Sittnerhof  
★★★★

Residence  
La Villa  
★★★★

merano  
Südtirol - Italien



MeranCard macht mobil... das ganze Jahr!

Die clevere Vorteilskarte, mit der Sie nicht nur aktiv und mobil bleiben, sondern auch noch Kultur ohne Grenzen genießen können.

Das Ganze als Willkommensgeschenk bei Ihrer Ankunft.



HOTEL SITTNERHOF \*\*\*\* Alexandra & Patrizia Brunner  
Via 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 Meeresfisch zu Tisch

Salzwasserfisch aus der Steiermark? Wir führten dazu ein Gespräch mit dem Fischfreund und Zucht-Visionär Michael Wesonig

*Herr Wesonig, laut Internetseite „leben“ Sie für Ihre Fische. Das bedeutet...?*

**Michael Wesonig:** Von klein auf haben mich Aquarien und Fische fasziniert. Ich hab schon früh mit dem Fliegenfischen begonnen. Leider hat der Fischotter das Fischen in meinem Fischwasser im wunderschönen Naturpark Mürzer Oberland in den letzten Jahren unmöglich gemacht. Also habe ich mit dem Bau der ersten Bio-Fischzucht im Mürztal begonnen.

*Und ist sie gut geworden?*

Ja! Eiskaltes und glasklares Wasser, das direkt aus der Gebirgsquelle in meine Fischzucht fließt, ist mein größtes Gut. Schatten- und Strömungsbereiche, natürlichen Untergrund, ausreichend Platz und viel Zeit zum Wachsen gibt es auch. Mir ist es wichtig, dass es meinen Fischen gut geht und sie gesund, natürlich und stressfrei aufwachsen dürfen. Am Ufer zu sitzen und meine Fische zu beobachten begeistert mich heute noch immer wie damals.

*Ihr neues Projekt heißt „Regionaler Meeresfisch“. Wir wussten gar nicht, dass die Steiermark an einem Meer liegt?*

Streng genommen heißt das: Es werden Fische gehalten, die sonst im Meer leben würden. In der Steiermark werden sie einfach zu Salzwasserfischen. Hier in Österreich sind wir aktuell auch noch die einzigen, die sich an diese Art von Fischzucht gewagt haben.

*Ihr ehrgeiziges Projekt dazu lautet „Urban Fish Farming“ und bedeutet, Sie setzen dabei auf Nachhaltigkeit?*

Auf jeden Fall bedeutet dies, die Energien aus nachhaltigen Quellen zu beziehen, Photovoltaik, Solar und Holz beispielsweise. Versorgt mit bestem Futter und höchster Wasserqualität, wachsen meine Fische in der Urban Fish Farm frei von Belastungen und Verschmutzungen des Meeres sowie frei von Chemie oder Antibiotika auf. Ohne Überfischung durch Wildfang. Auch Aquakulturen im offenen Meer haben ihre Nachteile: Die Fische nehmen alle Verschmutzungen im Wasser auf und konventionelle Fischzuchten zerstören wiederum ihr eigenes Biotop. Deshalb muss man viel Chemie einsetzen, was wiederum schlecht für die Fische, das Meer und letztlich für uns alle ist. Also habe ich beschlossen, Meeresfische selbst zu züchten – in der Steiermark. Und noch dazu mit richtig kurzen Transportwegen. Das spart eine Menge CO<sub>2</sub>.

*Was züchten Sie denn da für Meeresgetier?*

Doraden und Tigergarnelen. Aber auch diverse andere Meeresfische, wie Adlerfische und Wolfsbarsche tummeln sich in meinen Salzwasserbecken.

*Sind wirklich alle bio?*

Die Zucht im Gebirge ist biozertifiziert. Die Indoor Farm ist „öko“, aber nicht bio. Öko heißt ressourcenschonend, nachhaltig und absolut frei von Chemie und Medikamenten. Eine Bio-Zertifizierung ist für Indoor-Anlagen in Österreich derzeit leider noch nicht möglich.

*Und wie ersetzen Sie dabei das Meer?*

Indem wir versuchen, den Lebensraum der jeweiligen Fischart möglichst genau nachzubilden. Das fängt bei der Wassertemperatur an und hört beim Salzgehalt auf. Das Spannende dabei ist, dass jede Art komplett andere Ansprüche hat. Neben dem stark variierenden Salzgehalt



Michael Wesonig mit einem seiner Lieblinge am Haken.

Fotos: Moma

und auch unterschiedlichen Temperaturen ist auch das Fress- und Schwarmverhalten sehr unterschiedlich.

*Apropos Nachhaltigkeit: Ihre Bio-Gebirgsaiblinge sind bereits doppelte Preisträger.*

Ja, sie sind biozertifiziert und mit dem Slow-Food-Austria-Award ausgezeichnet. An Wettbewerben nehmen wir nicht teil. Was hilft es, wenn ein Produkt 2019 mit Gold Prämiiert wurde?

*Sind Ihre Süßwasserfische nicht sowieso schon lecker genug, warum braucht es da noch Meeresfische?*

Aufgrund unserer Top-Wasserqualität, genauer gesagt unseres eiskalten Bergquellwassers in Trinkwasserqualität, sind wir privilegiert, Saiblinge zu züchten. Aber Meeresfische sind nochmal eine echte Herausforderung für mich!

*Konkret heißt das doch für alle Ihre Fische, ob heimisch oder nicht, einen bedeutenden Mehraufwand für die Aufzucht?*

Ja, da haben Sie absolut recht, es ist sehr aufwendig. Der Punkt ist aber, dass eine Massenproduktion für einen Fisch nicht in Frage kommt. Diese Schiene möchten wir absolut nicht.

*Auf den Tisch kommt somit ein Fisch, der somit so gut wie auch teuer ist?*

Teuer ist es, wenn es auf Kosten anderer Lebewesen oder Ökosysteme geht, und auf Kosten von deren Zukunft – wenn man also von Tieren die Lebensräume ausraubt, statt sie zu schonen. So gesehen sind unsere Fische günstig und der Raub in den Meeren ist teuer. Unnötiges Tierleid durch Massenproduktion ist meiner Meinung nach ein zu hoher Preis.

*Zum Schluss die Frage: Welchen Fisch essen Sie am liebsten? Meinen eigenen Bio-Gebirgsaibling!*

*Herr Wesonig, vielen Dank für das Gespräch.*

Interview: Christoph Trick

## Rezept

### Bio-Gebirgsaibling auf Kürbisrisotto mit Salbei und Pinienkernen

#### Zutaten für 2-3 Personen:

2-3 Bio Gebirgsaiblingsfilets  
Bio Fischgewürz  
Thymianzweige

#### Für den Kürbis:

1 Hokkaidokürbis  
2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und  
3 Thymianzweige

#### Fürs Risotto:

ca. 1 l Gemüsegond	3 EL Olivenöl
1 Zwiebel	350 g Risottoreis
150 ml Weißwein	
100 g Parmesan (je nach Geschmack)	
1 EL Frischkäse	1 Stück Butter
Salz, Pfeffer	

#### fürs Topping:

Pinienkerne, nach Belieben  
Salbeiblätter, grob gehackt  
1 EL Butter

#### Zubereitung

Für das Topping die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und beiseitestellen. Die Butter in der gleichen Pfanne zerlassen, leicht braun werden lassen und den Salbei dazu geben. Ebenfalls beiseitestellen.

Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Das Backrohr auf 200° Grad vorheizen. Den Kürbis in eine ofenfeste Form geben, mit dem Olivenöl, Salz, Zucker und dem Thymian vermischen und ca. 25 min backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Risottoreis hinzufügen und kurz anbraten. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und diesen fast vollständig verdunsten lassen. Jetzt immer wieder mit einem Schöpfer warmen Gemüsegond aufgießen und dabei fleißig umrühren. Geduld! Erst wenn der erste Schöpfer Fond vom Reis aufgenommen wurde, wird der nächste hinzugefügt. So geht das, bis der Reis gar, aber noch bissfest ist.

Anschließend eine beschichtete Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ein paar Minuten braten. Wenn das Filet bis zur Hälfte durch ist (also oben noch roh), fügen wir eine großzügige Flocke Butter hinzu. Mit einem Esslöffel wird die zerlassenen Butter jetzt mehrmals über die Filets gegossen. Das Filet nicht wenden!

Jetzt dem Risotto noch schnell 1 EL Frischkäse, 1 weitere Flocke Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saibling und den Kürbis dazulegen, das Topping darüber geben – et voilà.

# Von Knödeltouren und Wirtshausliebhaberei

Darf es eine Knödelreise, ein Workshop für Kaffee oder eher eine der zahlreichen kulinarischen Wirtshausüberraschungen sein? Die Region Traunsee lädt zum Wirtshausfest ein

**D**as Wirtshausfestival „Felix“ der Region Traunsee-Almtal lässt in Punkto Gaumenfreuden kaum Wünsche offen. Vom 24. März bis 1. Mai findet es bereits zum vierten Mal statt – es gilt als eine Besonderheit unter solchen Festivals.

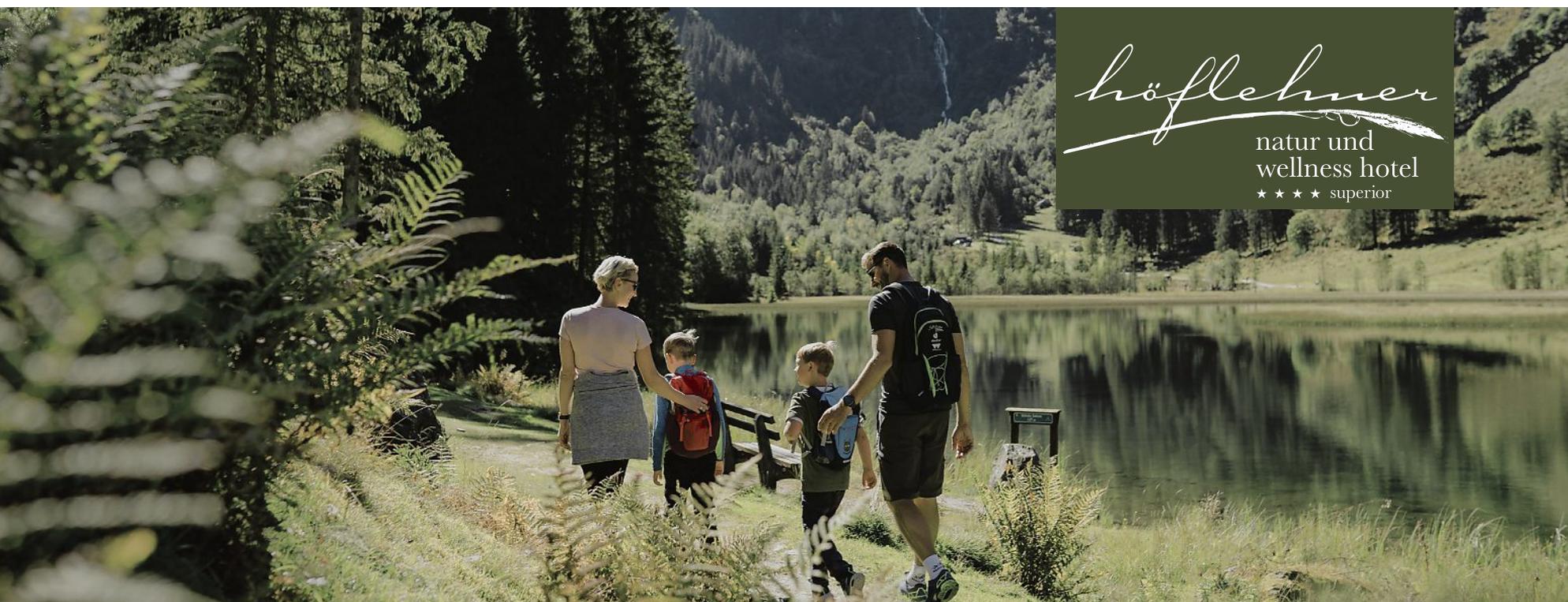
Klar wie Kloßbrühe, dass sich in dieser oberösterreichischen Region vor allem alles um den Knödel dreht. Dem Kultgericht ersten Ranges wird auf dem Programm des Festivals (Infos und Tickets unter [www.wirtshausfestival.at](http://www.wirtshausfestival.at)) die Hauptrolle eingeräumt. Es gibt ihn in fast unzähligen Varianten rund um den Traunsee (am 1. Mai ab 16.30 Uhr, Tickets unter Telefon 0043/7612 74451), sei es salzig, süß, groß oder klein. Die Knödel dürfen auch bei ungewöhnlichen Gelegenheiten genossen werden. Etwa auf einer nostalgischen Oldtimer-Busreise in einem Mercedes Baujahr 1963. Oder per Knödelschiffahrt rund um den Traunsee, wobei die Delikatesse an den jeweiligen Anlegeorten serviert wird. Auch bei der Busfahrt werden die Knödel natürlich nicht im Bus (19. und 26. April ab 10.45 Uhr, Tickets unter Nummer wie oben), sondern in Wirtshäusern bei einer gemütlichen Einkehr ge-

reicht. Während der ganzen Festival-Zeit gibt es zahlreiche weitere schmackhafte Aktionen. Ein Beispiel, das Appetit macht, ist der Ostermarkt am Gmundener Rathausplatz. Dort wird in der vorösterlichen Woche Traditionelles zum Verkosten, Kennenlernen und Mit-nach-Hause-nehmen geboten. Die Vielfalt lokaler Brotspezialitäten steht beim „Brot-Standl-Markt“ nebst Schaubacken auf dem Programm. Und wer beim Schlemmen das Zwerchfell trainieren mag, kann dies beim „Inkorrekten korrekten Menü“ im Kloster Traunkirchen tun. Spitzenköche flankieren dann den Kabarettisten Florian Scheuba und kochen mit Liebe, Witz und Unterhaltung. Auch dieses Kulinarik-Festival nimmt sich übrigens des Themas Nachhaltigkeit an. Unter dem Motto „Zero Waste“ (dt.: null Abfall) stellt man das Wirtshaus der Zukunft ins Rampenlicht. Dabei wird gezeigt, wie die allgegenwärtig kritisierte Lebensmittelverschwendung auf ein Minimum reduziert werden kann. Dazu passend gibt es die Aktion „Tafeln für die Tafel“ in der Brauerei Schloss Eggenberg. Dort wird der Reinerlös eines Kunst- und Kulinarik-Events an Bedürftige gespendet. Guten Appetit! *Christoph Trick*



Die Traunseewirte posieren am Seeufer.

Foto: TVB Traunsee Almtal/ Monika Loeff



## Familienurlaub mit dem Luxus des Natürlichen

AKTIVPROGRAMM · NATURERLEBNISSE · NATURKÜCHE FÜR KINDER

Auf 1.117m in perfekter Einzellage, inmitten der Ennstaler Bergwelt, beginnt die Auszeit für Groß und Klein. Bereits seit Generationen respektieren, leben und geben wir weiter, was uns die Natur vorgibt und sind überzeugt: Wo Natur ist, da ist auch Herzlichkeit.

In unserem familiengeführten Hotel werden Kinder bei spannenden Entdeckungstouren und wahren Naturerlebnissen zum Nature Hero: Alpaka- und Lamawanderungen · Lagerfeuer · Wildtierbeobachtungen · Zwergerlbad · Kinderspielhäuser · Bambi Club · Aktiv- & Spiele-Alm. Eltern genießen währenddessen individuelle Rückzugsmöglichkeiten und Naturelle Wellnessrituale in unserem 5.000m<sup>2</sup> Premium Alpin SPA.

**hoflehner.com**

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH | Gumpenberg 2 | 8967 Haus im Ennstal | Österreich  
GF: Mag. Gerhard Höflehner | +43 (0) 3686 2548 | [info@hoflehner.com](mailto:info@hoflehner.com)

# Kleine Auszeiten

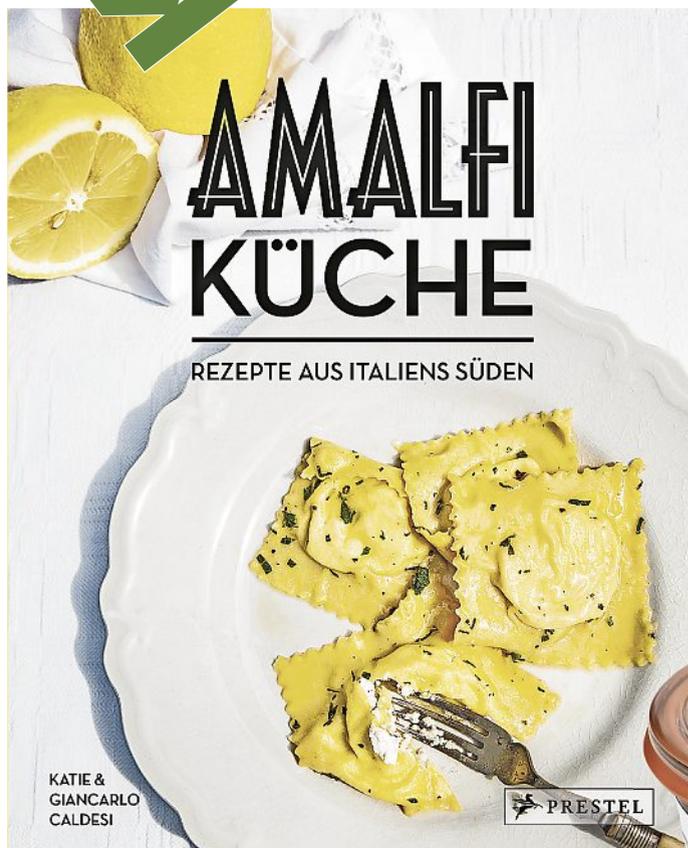
Leckereien,  
die happy machen

Die Erholung geht vom Mund in den Kopf, wenn man sich mal einen ganz besonderen Gaumenkitzler gönnt. Als kleinen Trost, zur Belohnung oder einfach nur so zum Genuss. Das sind kleine Auszeiten, die richtig gut tun und glücklich machen. Ein paar davon kommen hier, denn Lesen kann manchmal wie ein kleines Hors d'œuvre sein.

Text: Kai-Uwe Digel



1



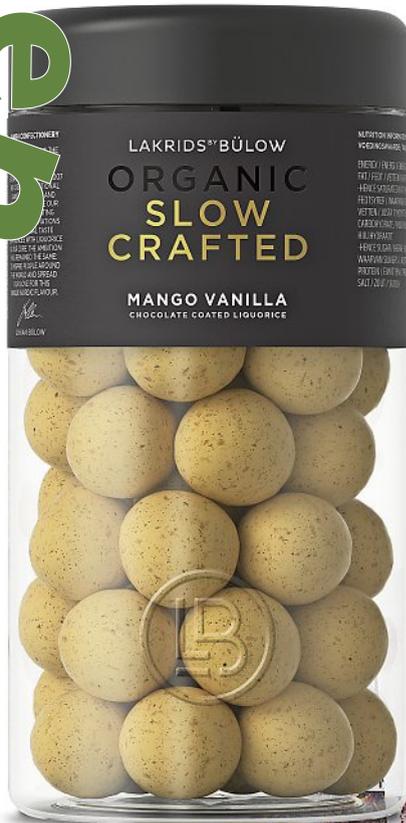
## AMALFI KÜCHE

REZEPTE AUS ITALIENS SÜDEN

KATIE & GIANCARLO CALDESI

PRESTEL

6



8

7



4

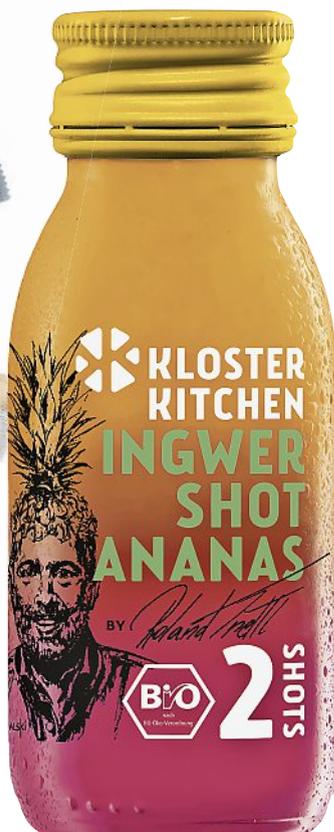


5



3

2



## Fänger mit Roggen

### Aus der eigenen Backstube

Die Sauerteig-Spezialisten von Böcker haben über 100 Jahre Erfahrung mit dem Backen. Da könnte man sich dann vielleicht schon mal an das erste Brot aus dem heimischen Backofen wagen – was soll schon schiefgehen? Für Fans des besonderen Geschmacks haben die „Sauerteigler“ aus Westfalen drei Mischungen in Bio-Qualität im Programm. Eine davon ist der Reinzucht-Sauerteig, der unter anderem auch was fürs Kleingebäck ist, und den eigenen Homemade-Croissants ein fruchtig-mildes Aroma verleiht.

Rezepte und mehr gibt es unter [Sauerteig.de](http://Sauerteig.de)

## Trettl steht auf Ananas

### Kick mit Frucht

TV-Liebesbote und Spitzenkoch Roland Trettl kennt da ja nichts: „Der beste Ingwer Shot, den ich je getrunken habe“, sagt er über den Ingwer-Ananas-„Schuss“ von Kloster Kitchen. Zufällig hat er ihn selber für die Nürnberger Saftmixer kreiert. Aber dieses Selbstbewusstsein steht auf festem Grund: In der Tat schmeckt die Kombi einfach mega: Milde Schärfe trifft auf fruchtige Kraft. Und das ohne raffinierten Zucker und versteckte Zusatzstoffe. Für die Abwechslung gibt's übrigens noch mehr Geschmacks-Varianten, die alle auf einem überlieferten Kloster-Rezept für die schonende Verarbeitung von Ingwer basieren.

Mehr unter [Klosterkitchen.de](http://Klosterkitchen.de)

## Naschen erlaubt

### Ohne ist mehr

Die Zeiten, in denen Protein-Riegel nur etwas für die muskulösen Frauen und Männer in den Fitness-Studios waren, sind zum Glück vorbei. Und auch die Zeiten der verzogenen Gesichter beim Biss in den eigentlich gar nicht so leckeren Snack „Franky“ ist der Grund dafür. Ein Riegel, der gefühlt eher wie eine kleine Tafel Schokolade ist, aber ohne alles auskommt, was ein schlechtes Gewissen machen könnte. Es gibt keinen Zucker, kein Gluten und kein Palmöl. Dafür aber belgische Schokolade, eine extra Ladung Protein und ganz viel Geschmack.

Alle Sorten bei [Frankychocolate.com](http://Frankychocolate.com).

## Pimpt die Küche

### Fermentierung neu gedacht

„Mägen mögen Mikroben“. Diese Feststellung klingt vielleicht erstmal nicht so lecker, aber sie bringt es auf den Punkt. Die Fermentierungs-Profis von Fairment sind überzeugt von der besonderen Wirkung ihrer Produkte, etwa was die funktionierende Darmflora anbelangt. Fermentierung sorgt aber auch für neue oder vielleicht sogar inzwischen vergessene Geschmackserlebnisse. Etwa in Form von Miso. Die japanische Gewürzpaste macht nicht nur die spezielle Note im Asian Food, sondern pimpt auch die alltägliche Küche. Die Miso „Gelbe Erbse“ wird nach japanischem Rezept fermentiert und schmeckt leicht süßlich, was eine wunderbare Ergänzung zu ihrem Umami-Aroma ist.

Mehr dazu bei [Fairment.de](http://Fairment.de)

## Schmeckender Zierrat

### Lasst Blumen essen

Man könnte ja auch das ein oder andere Blümchen im eigenen Garten oder vom Balkonkasten pflücken, um sein Essen ein wenig zu verschönern oder zu aromatisieren. Es ist aber wohl ähnlich wie mit Pilzen: Lass da mal besser die Profis ran. Die sitzen bei Healthypetal und stellen individuelle Mischungen zusammen, die das Porridge tauglich für Instagram oder den Muffin noch ein bisschen verführerischer machen. Und die Auswahl ist gigantisch.

Alle Zusammenstellungen und wofür sie am besten passen unter [Healthypetal.de](http://Healthypetal.de)

## Überraschend lecker

### Schwarzes Gold aus Dänemark

Kopenhagen ist in diesem Jahr die Unesco-Hauptstadt der Architektur. Und alle, die das zum Anlass nehmen, die dänische Hauptstadt auch mal zu besuchen, sollten dies nicht ohne einen Abstecher in einen der schönen Lakritzläden tun. Und auch nicht, ohne dort ein Stück des schwarzen Goldes zu probieren. Denn es ist eine ganz besondere Erfahrung: Süß und dennoch nicht, vollmundig und dennoch leicht. Allein der Duft im Laden ist ja meist schon überwältigend, und die Auswahl in den Auslagen sowieso. Einen kleinen aber feinen Teil davon bringt Lakrids by Bülow schon seit einigen Jahren auch nach Deutschland:

besondere Süßigkeiten in überraschenden Kombinationen, die inzwischen auch „slow crafted“ sind, das heißt besonders langsam und mit Bio-Zutaten gekocht.

Alles, was der feine Zuber so hergibt, findet sich bei [Lakridsbybulow.de](http://Lakridsbybulow.de)

## Von der Küste und kein Fisch

### Bolognese, die aus dem Norden kommt

Der Mann hat offenbar einen Draht zum Wild: Thomas Fesenmair ist seit kurzem der frischgebackene Chef-Gastronom im Münchner Hirschgarten. Und zuvor hat er das Rezept für eine wunderbare Wild-Bolognese ausgetüftelt, zusammen mit seinen Koch-Kollegen von der Hummerkoje auf Sylt. Die nord-südliche Zusammenarbeit hat sich echt gelohnt: Aromatische Tomaten, leckere Kräuter, Meersalz von der Insel und Wildfleisch aus Schleswig-Holstein gehen eine unwiderstehliche Symbiose ein.

Gibt es zum Beispiel über [Gourmetmanufaktursylt.de](http://Gourmetmanufaktursylt.de)

## Urlaub zum Blättern

### Der Geschmack des Südens

„Schenkt das Leben Dir Zitronen, mach Limonade draus“. Dieser Spruch kann schon so ein kleiner Ansporn sein, auch wenn er fälschlicherweise suggeriert, dass Zitronen irgendetwas Negatives hätten. Haben Sie nicht. Zumindest wenn sie von der berühmten Amalfi-Küste kommen. Sie gilt als eine der besten Provenienzen für die Zitrusfrucht, und wer so eine leuchtend gelbe Zitrone je probiert hat, der kann das nur bestätigen. Es geht aber nicht nur um Zitronen in „Amalfi Küche“ von Katie und Giancarlo Caldesi. Das wundervolle Kochbuch ist voller Rezepte für Klassiker und Spezialitäten, die zwischen Obsthainen, Sonnenhängen und pittoresken Städtchen südlich von Neapel entstanden sind. Zusammen mit den stimmungsvollen Fotos wird jedes Schmökern darin zum kleinen Urlaub zwischendurch.

Vorab-Blättern geht bei [Penguinrandomhouse.de](http://Penguinrandomhouse.de)

# Radkreuzfahrt auf der 1<sup>st</sup>-Class MS Primadonna Passau - Wien - Budapest - Passau

Höchster Komfort am Fluss und die Freiheit auf zwei Rädern am Donau-Radweg spüren. Erkunden Sie tagsüber auf ebenen und autofreien Radwegen (täglich 22 - 56 km) die vielfältige Donauregion mit der Schlingener Schlinge, Linz - EU-Kulturstadt 2009, die Weinbauregion Wachau, die Walzerstadt Wien, Bratislava und Budapest - am Tagesziel wartet Ihr „schwimmendes“ Hotel auf Sie. Das einzige rot-weiß-rote Kreuzfahrtschiff 4\*\*\*Sup. MS Primadonna bietet Top-Service, Panoramarestaurant und -bar, Sonnendeck mit Liegestühlen und Entspannung im Wellnessbereich inklusive Whirlpool innen und außen für einen abwechslungsreichen Urlaub.

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- Radkreuzfahrt mit 7 x Vollpension in der 2-Bett-Kabine DU/WC/TV/Tel./Safe/Minibar/Klimaanlage (Einschiffung 1. Tag bis 18 Uhr, Ausschiffung 8. Tag bis 10 Uhr in Passau)
- Parkplatz Passau inkl. Transfer zum Schiff
- Leihrad (7-Gang oder 21-Gang) mit Satteltasche
- 2 x Hydrojet- und 1 x Teilkörper-Massage (je ca. 15 Min.) sowie 1 x traditionelle Bartrasur oder Bordfriseur (waschen/föhnen) pro Kabine
- Bordreiseleitung & täglich Routeninformationen
- Radkarten sowie GPS-Daten der Route
- 4 Landausflüge mit Stadtrundfahrten Wien & Budapest, Stadtrundgang Bratislava, Führung Schluss Eckartsau

### ANREISETERMINE UND PREISE PRO PERSON

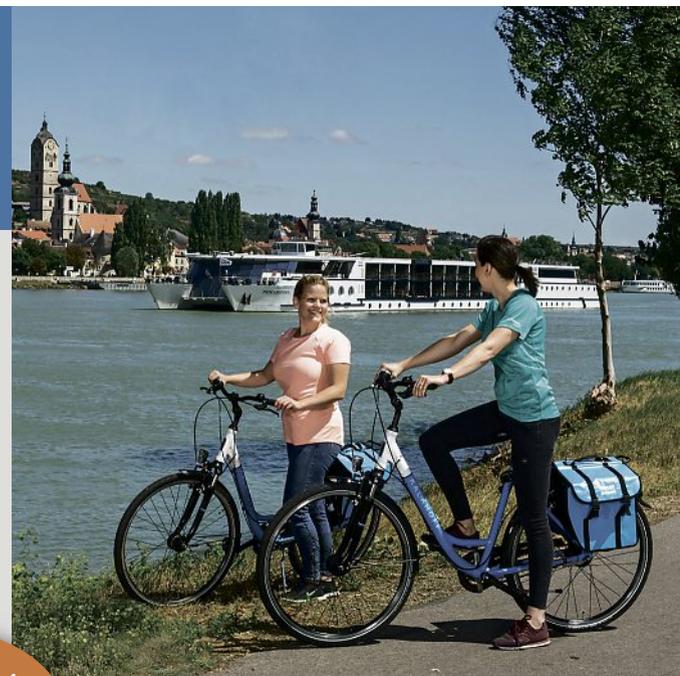
<b>Anreise Fr/Do</b>	<b>4., 11. &amp; 18. Mai</b>
Hauptdeck-Achtern	€ 672,- (statt € 790,-)
Hauptdeck	€ 808,- (statt € 950,-)
Oberdeck (Balkon)	€ 1.267,- (statt € 1.490,-)
Promenadendeck (Balkon)	€ 1.369,- (statt € 1.610,-)

Weitere Termine mit Anreise freitags zum regulären Preis finden Sie online.

**E-Bike** + € 100,-  
**Getränkpaket** + € 129,- (alkoholfreie Getränke, Kaffee/Tee, Qualitätsweine glasweise, Bier)



**Leseraktion Süddeutsche Zeitung**  
 15 % mit Aktionscode:  
 „Süd15“ bei Buchung  
 bis 15. April 2023



### INFOS/BUCHUNGEN

Donau Touristik GMBH  
 Lederergasse 4 - 12, 4010 Linz | Tel. kostenfrei aus DE: 0800 100 1147  
 primadonna@donautouristik.com | [www.sued.donautouristik.de](http://www.sued.donautouristik.de)

# Lapplands Köstlichkeiten

Finnlands Norden hat mehr zu bieten als Rentierfleisch – die lappische Küche schöpft ihre Zutaten aus den Mooren, Wäldern und Seen



Csaba Szöke verfeinert das Abendessen. Es gibt eingelegte Essiggurken und eingelegten Fenchel, dazu Süka mit Saaristoleipä (Felche und eine Brotspezialität).

Foto: Rudi Kanamüller

Der Reichtum Lapplands hat vier Beine, läuft das Jahr über frei umher und ernährt sich den Jahreszeiten entsprechend von Beeren, Moos, Pilzen und Flechten. Rentiere leben im Einklang mit der Natur und sind die Basis dessen, was in der nördlichsten Region Finnlands wichtig ist: regionale, landestypische Küche, die sich, was Produkte und Erzeugnisse betrifft, am Lauf der Jahreszeiten orientiert. Rentiere, genannt „Poro“, werden bis zu 300 Kilogramm schwer und liefern ein Fleisch, das nichts anderes als eine Köstlichkeit ist. Etwa 200.000 Rentiere sind in Finnland beheimatet, die meisten von ihnen, rund 160.000, in Lappland. Jedes Jahr im Herbst werden die Herden von den Besitzern der Tiere, den Poromiehet, eingetrieben. Dann werden die Jungtiere markiert und die Schlachttiere ausgewählt.

Kenner wissen den Geschmack von Rentierfleisch zu schätzen, der sich durch eine unaufdringliche feine Wildnote auszeichnet und extrem mager ist. Es wird in der Regel als Filet, Schulterbraten, Teilstück des Rückens oder als Keule angeboten und zubereitet. Aufgrund seines geringen Fettanteils kann das Fleisch bis zu zwei Jahre lang eingefroren werden.

## Produktvielfalt aus acht Jahreszeiten

Aber es ist nicht nur das Fleisch der Rentiere, das die lappländische Küche verfeinert und ergänzt. Diese ist



Einfach und köstlich: Rentiergeschnetzeltes.

Foto: Rudi Kanamüller

vielmehr ein bunter Strauß, ein Jahreszeiten-Menü. Es kommt nicht von ungefähr, dass die ursprünglichen Bewohner Lapplands, die Sami, das Jahr in acht Jahreszeiten einteilen. Diese Vielfalt findet sich auch in den lokalen Produkten und finnischen Rezepten wieder, da jede Jahreszeit ihre speziellen Schätze frei gibt. Schätze aus den Mooren, Wäldern und Seen: Rentiere, Seesaiblinge, Flechten, Beeren. Diese natürlichen lokalen Zutaten bilden das Gerüst der Esskultur des Nordens. Traditionell gehört zur finnischen Küche das Einlegen

und Pökeln von Lebensmitteln. So wird die Herbsternste über die Wintermonate bis in den Frühling hinein haltbar gemacht. Das geschieht, noch ehe sich das Laub der Bäume bunt verfärbt und die ersten Nachtfroste das Thermometer in den Minusbereich drücken. Bis dahin kann man sich in der Natur reichlich an Pilzen, Molte-

## Rezept für Rentiergeschnetzeltes nach Csaba Szöke

### Zutaten für vier Personen:

500 g Rentierfleisch  
1 EL Butter oder Schweinefett  
1/2 TL Salz  
frischgemahlener schwarzer Pfeffer  
100 ml lauwarmes Wasser  
Kartoffelbrei aus 600 – 800 g Kartoffeln (Puikula)  
1 Prise Salz  
200 ml heiße Milch  
etwas Butter  
Preiselbeerkompott

### Zubereitung

Entweder man kauft das Rentierfleisch schon für Geschnetzeltes vorgeschnitten oder man schneidet das Fleisch selbst in sehr dünne Scheiben. Am besten, wenn es noch gefroren ist. Zunächst Butter in einer Pfanne zerlassen. Danach röstet man das Fleisch portionsweise darin an. Nach und nach alles Fleisch hinzufügen und gut bräunen. Mit dem Wasser angießen und in einem Topf zwei Stunden köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln kochen und mit der Milch und der Butter zu Brei stampfen. Das Rentiergeschnetzelte zusammen mit dem Kartoffelbrei und reichlich Preiselbeerkompott servieren.

## Rezept für Leipäjuusto (Quietschekäse) nach Csaba Szöke

### Zutaten:

200 g Zucker  
200g Butter  
4cl Jaloviina  
200 ml Sahne  
250 g Juustoleipä  
100 g gefrorene Moltbeeren

Der Zucker wird zuerst in einem Topf karamellisiert. Dann Butter begeben und mischen. Anschließend mit Jaloviina übergießen, Sahne hinzugeben und vorsichtig umrühren, bis eine homogene Konsistenz entsteht. Anschließend wird der Käse hinzugefügt und gekocht, bis die Mischung anfängt, zu schmelzen. Fertig! Erkalten lassen und mit den angefrorenen Moltbeeren servieren.

beeren (Lakka), Preiselbeeren (Puolukka) und Krähenbeeren bedienen.

Zu den weiteren finnischen Spezialitäten zählen Karelische Piroggen (Süße Piroggen mit Reisbrei gefüllt), Rentierschinken, Karjalanpaisti (Karelischer Fleischtopf, eine Art Gulasch mit versch. Fleischsorten), Rosolli (Salat aus roter Beete, Mohrrübe, Kartoffel, Apfel und Zwiebel), sauer eingelegte Rote Beete und Gurken, Kissel (unpassierter, leicht gebundener Beerenpudding), Fischsülze und „Glühfisch“ (Loimukala): Fisch auf ein Brett genagelt und am offenen Feuer vorsichtig gegart. Traditionell wird hier der Lachs verwendet (Loimulohi).

Nicht zu vergessen: Brot spielt eine wichtige Rolle bei den Finnen. Besonders Brot aus Roggenmehl. Dazu zählen unter anderem auch das bei uns sehr beliebte Roggenknäckebrötchen, Roggenfladenbrot und das „Lochbrot“ Reikäleipä mit einem runden Loch in der Mitte.

Rudi Kanamüller

### „Hier ist nichts gekünstelt“

Csaba Szöke (27) ist einer der Hauptköche im Ferienressort Harriniva in dem Örtchen Muonio. Beruflich blickt der 27-Jährige auf ein vielfältiges internationales Vorleben mit Kochstationen in Ungarn, England, Schweden und natürlich auch an verschiedenen Orten im Süden Finnlands zurück, wie er sagt.



Rentiere heißen auf Finnisch „Poro“. Mehr als drei Viertel des finnischen Bestands lebt in Lappland. Foto: Pixabay

### Herr Szöke, was ist das Besondere an der nordischen, lappländischen Küche?

**Csaba Szöke:** Die lappländische Küche ist nicht gekünstelt. Sie ist sehr authentisch. Du arbeitest mit dem, was du hast.

### Was meinen Sie damit?

Die meisten Gerichte enthalten nur lokal produzierte Zutaten, hauptsächlich Wurzelgemüse, lappländische Kartoffeln (Puikulaperuna), Pilze, viele Beeren und natürlich Rentierfleisch, verfeinert mit Jaloviina. Dann schmeckt alles besser.

### Was ist Jaloviina?

Jaloviina ist ein finnisches Spirituosengetränk. Es ist vor allem bei Rockmusikern, Jägern und Studenten beliebt. Man sagt auch Berg-Cognac, Schüler-Cognac oder Jallu dazu.

### Was muss man in Lappland unbedingt essen?

Naja unbedingt Poronkäristys, Rentiergeschnetzeltes. Es ist eine der bekanntesten Köstlichkeiten in der Region, eine wahre Lappland-Delikatesse! Rentierfleisch kauft man natürlich am besten direkt beim Züchter in Lappland. Man kann es aber auch im Internet beziehen (www.kudufleisch.de).

### Gibt es noch eine weitere, echte lappländische Spezialität?

Als Koch ist jedes traditionelle Gericht interessant, so wie der finnische Leipäjuusto, der Quetschkäse. Er ist ein richtiger Lappland-Klassiker! Durch die unterschiedlichen Temperatur- und Geschmackselemente bei seiner Zubereitung entsteht eine einzigartige Mischung, die jeden sofort süchtig macht!

# BERGERGUT

das GENUSSAFFINE PA(A)RADIES



so naturnah  
so genussreich  
so zweisam



### JETZT Zeit & Raum...

für die Liebe & für bewusste Momente des Glückseins nehmen!  
Kraft tanken, Durchatmen, sich nachhaltig stärken, zu zweit genießen.  
Bei gemeinsamen Erkundungen des naturbelassenen Mühlviertels,  
**wandernd, gehend, bikend.** In Ihrem ganz persönlichen Lieblingstempo,  
vom Aufstehen bis zum Zu-Bett-Gehen.

Ein kleines, feines **Gourmet Hideaway, soweit weg vom Alltagsstrubel!**  
**„Adults-Only“:** Nur für genussaffine Paar-Reisende!



SOMMERWONNE „6+1“  
UND ANDERE  
PACKAGES ENTDECKEN:



# Eine bayerische Ikone tritt ab

Starkoch bankrott, was jetzt? Die Nation braucht doch einen Superbayern, der für gute Laune sorgt. Unser Autor hätte schon eine Idee, wer ihm nachfolgen könnte ...



**Wir feiern Alfons Schuhbeck**

*So ein lieber Kerl! Damals (2011) war die Welt noch in Ordnung in der Showküche, jetzt ist alles die Isar runter. Foto: Wikimedia Commons/Benjamin Janecke*

Er hat uns jahrelang im Fernsehen unterhalten. Ob in zahllosen Kochshows oder zahlreichen BR-Vorabendserien wie „München 7“, der „Kaiser von Schexing“ oder der „Bergdoktor“ (läuft angeblich im ZDF, egal). Manchmal mit Cameo-Auftritten, öfter als fiktionaler Koch-Charmeur namens Alfons Schuhbeck. Ohne ihn wären wir und viele andere nie auf die Idee gekommen, echte Ingwerscheibchen in unsere bayerisch-indischen Curry-Kreationen reinzuschneibeln! Vermutlich hätte der Supermarkt uns Eck diese Superwurzel ohne ihn nie in sein Sortiment genommen: Die Rede ist natürlich vom echten Alfons Schuhbeck, der als Alfons Karg vor bald 74 Jahren in Traunstein erstmals den weiß-blauen Himmel erblickte. Im vergangenen Herbst wurde er als Steuerhinterzieher verurteilt. Schon während des Prozesses kam zum Schaden gehöriger Spott dazu.

Dem wollen wir uns nicht anschließen. Im Gegenteil. Alfons Schuhbeck war eine bayerische Ikone, ein Sympathieträger mit schlitzohrigem Humor, ein Tausendsassa auf allen TV-Bühnen, ein Botschafter des bayerischen Geschmacks! Das allzu nah liegende Wortspiel sei bitte verziehen. Ihn wollen wir hier ein letztes Mal feiern.

Dazu eine steile These: Ohne Schuhbecks Karriere hätte es Hubert Aiwanger vermutlich nie in eine Talkshow geschafft (dazu später mehr).

Dass Schuhbeck aus den berühmten kleinen Verhältnissen kam, machte ihn uns sympathisch. Dass er bei der Deutschen Bundespost eine Fernmeldetechnikerlehre anfing, noch mehr. Dass er in einer Bundeswehr-Feldküche seine ersten Profischritte als Koch unternahm, fanden wir dermaßen spitzenmäßig, dass wir lange Zeit vermuteten, er habe sich diesen Lebensabschnitt erdichtet. Damit nicht genug: In seinen jungen Jahren gab Alfons Karg sogar den Elvis in einer Rock'n Roll-Combo namens „Die Scalas“. So einen Menschen muss man einfach mögen!

## In den Straßen von Waging am See

In den Siebziger Jahren übernahm der „Fonsi“ als Adoptivsohn des Waginger Bürgermeisters und Gastwirts Sebastian Schuhbeck dessen Gastwirtschaft. Er erlernte seinen neuen Beruf von der Pike auf, unter anderem in Witzigmanns Aubergine, und heimste schon 1983 in Waging einen Michelin-Stern ein. Mit 34 Jahren, Respekt! Nicht dass wir in jenen Tagen zu dieser Szene irgendeinen Berührungspunkt gehabt hätten. Als armer Student kannte unsereins das Aubergine nur von außen. Waging am See war ein exotischer Name („welcher See?“), ferner als San Francisco, dessen Straßen wir immerhin aus der Kino-Distanz kannten. Möglicherweise genossen wir einmal sogar Schuhbecks Künste, freilich ohne es zu wissen. Denn laut Wikipedia betrieb der Koch eine Weile die Kantine der BRK-Hauptverwaltung in München (in der man sich mit „Mahlzeit!“ grüßte).

In den Neunziger Jahren wurde Schuhbeck schließlich omnipräsent, im Fernsehen, am Platzl, in der bunten Presse, eigentlich überall. Unsere Sympathie nahm etwas ab, unter anderem weil sein Partyservice die Feste des bräsigen Dauerkanzlers Kohl bekochte oder weil er noch zu Uli Hoeness' Zeiten zum Leibkoch des FC Bayern avancierte. Schuhbeck hatte übrigens schon lange vor dem Bratwurstfabrikanten einen Steuerhinterziehungsprozess am Hals und wurde dafür 1994 verurteilt – wer weiß, vielleicht war Schuhbeck sogar ein Vorbild für den Bayernboss. Richtig übel nahmen wir ihm, als er ein Flughafenbistro namens „Schuhbeck's Check Inn“ eröffnete. Mit einem dämlichen angelsächsischen Apostroph, wohl weil es sich um eine Art Millionärs-Privatjet-Flugplatz handelte. Die eigens gegründete GmbH musste vor elf Jahren Insolvenz anmelden. Ein schlechtes Omen für den Küchenkönig. Wir bemerkten diese ersten Zeichen seines Abstiegs nicht und verschenkten weiterhin seine Koch-

bücher (bis auf das FCB-Kochbuch), zum Beispiel an die hessische Schwiegermutter und an diverse preussische Tanten – sie alle liebten ihren Alfons von ganzem Herzen. Er war weiterhin Deutschlands populärster Bayer. Nicht zuletzt, weil Gerhard Polt immer seltener auftrat, die Biermösl Blosn (eh halbe Schwaben) sich zerstritten und Edmund Stoibers legendäre Transrapid-Nummer allmählich verblasste.

Vor vier Jahren schloss „Schuhbecks Fine Dining im Boettners“, trotz des korrekten Genitivs. Zwei Jahre später folgte die erneute Anklage wegen Steuerhinterziehung. Diesmal wegen einer Kassen-Software, die sich der Starkoch individuell zurechtschneiden ließ, wie sein Mitangeklagter aussagte. Immerhin ging es um rund 2,3 Millionen Euro, die der Millionär dem Staat nicht gönnte. Er legte ein Geständnis ab.

Zur Anfangsthese: Dass Schuhbecks langer Abgang von der deutschen Bühne mit dem Aufstieg von Hubert Aiwanger korreliert, ist kein Zufall. Die Nation jenseits der Donau und des Mains braucht schließlich immer einen Superbayern, der für gute Laune sorgt. In Schuhbecks Windschatten perfektionierte der Niederbayer im vergangenen Jahrzehnt seine „Opfelloft“-Nummer und faszinierte Bayern wie Nicht-Bayern. Nun ist die Bühne für Aiwanger frei! Man darf gespannt sein, in welcher BR-Serie der Niederbayer demnächst zu sehen sein wird. Außer bei der BR-Polit-Satire-Sendung „Quer“, in der Aiwanger ja sowieso seit Jahren Stammgast ist. Aber angeblich ist das gar nicht der „Hubsi“ selber, sondern ein Schauspieler namens Wolfgang Krebs. *Horst Kramer*

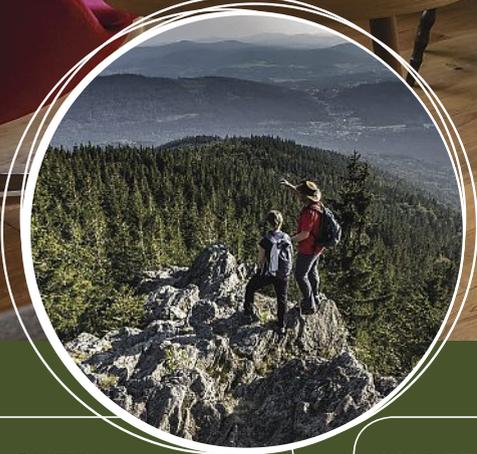
P.S. Drei Jahre und zwei Monate wollte die Richterin Alfons Schubek ins Gefängnis schicken. Gegen dieses Urteil strengt unser Lieblingsbayer nun eine Revision vor dem Bundesgerichtshof an.

# POSTWIRT

LANDHOTEL

★★★★S

*Natur, Genuss, Wellness, Familien, Golf...  
im Bayerischen Wald*



## WILDNIS-WOIDPACKERL

### 3 Übernachtungen inkl. Halbpension

- 1x Postwirt „Zenzerl“ zur Begrüßung
- 1x Eintritt zum Baumwipfelpfad
- 1x Führung durch das Tierfreigelände
- Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad und 3 Saunen
- Kuscheleger Leihbademantel auf dem Zimmer
- Kostenlose Nutzung von Waldbahn und Igelbussen u.v.m.

3 Nächte p. P. im DZ  
ab 339,00 €



## ANGEBOT 5=4

### Sonntags-Montags Spezial

### 5 Übernachtungen inkl. Frühstück oder HP

5 Übernachtungen buchen, nur 4 bezahlen!  
bei Anreise Sonntag oder Montag

- Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad und 3 Saunen
- Kuscheleger Leihbademantel auf dem Zimmer
- Kostenlose Nutzung von Waldbahn und Igelbussen u.v.m.

5 Nächte p. P. im DZ  
ab 320,00 €



## GOLF-ERLEBNIS-TAGE

### 4 Übernachtungen inkl. Frühstück und/oder HP

- 1x Postwirt's „Zenzerl“ zur Begrüßung
- 1x Exklusive Golfbälle mit Postwirt Logo
- 3x Greenfee an unseren 3 Partner-Golfplätzen
- 1x 5-Gang-Genussmenü
- 1x Verwöhnmassage (20 Min.)
- 1x „Sundowner“ auf der Sonnenterrasse
- Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad u. 3 Saunen
- Kuscheleger Leihbademantel auf dem Zimmer
- Kostenlose Nutzung von Waldbahn u. Igelbussen u.v.m.

4 Nächte p. P. im DZ  
ab 558,00 €



## Loslassen & Entspannen in der unberührten, wilden Natur des Bayerischen Waldes

In unserem Landhotel verbinden sich Tradition und Moderne zu einem Genuss für alle Sinne.

Während Ihrer Auszeit verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Küche & Weinkeller und unserer bayerischen Gastfreundschaft.

Finden Sie im Postwirt ihr perfektes Plätzchen für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayerwalds.

