

## SPAGHETTI ODER KNÖDEL?

Auf der Südtiroler Speisekarte verbinden sich die Einflüsse einer ursprünglich bäuerlichen Küche mit jenen der deutsch- und italienischsprachigen Nachbarn zu einer Vielfalt von besonderer Charakteristik. Nudelgerichte und Knödel schließen sich nicht aus, sondern bilden ein verführerisches Nebeneinander. Dabei folgt man neben den „deutschen“ Tellergerichten gerne der italienischen Speisefolge des „antipasto“ (Vorspeise), „primo“ (erster Gang), „secondo“ (Hauptgericht) und „dolce“ (Nachspeise) – die Nudelgerichte bilden dann meist den ersten Gang. Zu den warmen Vorspeisen zählt neben Nudeln aller Art – wie Spaghetti, Tagliatelle, Tortellini, Ravioli oder deren Südtiroler Variante, den Schlutzkrapfen (Teigtaschen mit Spinat und Topfen gefüllt) – eben auch der Klassiker der Südtiroler Küche, der Knödel. Es gibt ihn als Speck- oder Leberknödel in der Fleischbrühe, als Tris – also je ein Speck-, Käse- und Spinatknödel mit zerlassener Butter und geriebenem

Johnson &  
Dipoli, Neu-  
markt



Parmesan – oder dann als Semmelknödel zum Braten oder geselchtem Fleisch mit Kraut. Eine Besonderheit im Südtiroler Speiseplan ist die „Marende“, eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag. Dazu wird neben würzigem Almkäse auch der Südtiroler Speck serviert – fein geschnitten oder am Stück. Das Gütesiegel dieses leicht geräucherten Rohschinkens ist die geschützte Herkunftsbezeichnung „Südtiroler Speck GGA“ (geschützte geografische Angabe). Speck kommt oft auch beim Törggelen auf den Tisch. Das Törggelen bezieht seinen Namen von der alten hölzernen Traubenpresse, der Torggl, und ist zur Weinernte mit einer Wanderung zu den Buschenschänken der Weinbauern verbunden, wo neben Speck und Wein geröstete Kastanien, Kaminwurzeln (geräucherte Hartwürste), Schlutzkrapfen, Rippchen vom Schwein („Rippelen“), knoblauchduftende Hauswurst oder Selchkarree, beides mit Kraut, und schließlich Graukäse, der mit Zwiebeln, Essig und Öl angemacht wird, angeboten werden. Auffällig ist die Vielfalt im Brotkorb von Vinschger Paarden aus Roggenmehl, die paarweise gebacken werden, über Pusterer Breatln aus Roggen- oder Weizenmehl bis hin zum knackigen, harten Schüttelbrot oder den italienischen Sorten wie ungesalzenem toskanischen Weißbrot. Ein Hauch von Donaumonarchie umweht die Desserts wie den Kaiserschmarren und die Topfen- oder Marillenknödel. Im Herbst locken Süßspeisen wie der Kastanienreis und in der Vorweihnachtszeit Stollen und Fruchtebrot, die saftigen „Zelten“ mit Rosinen, Datteln, getrockneten Feigen, Nüssen und Pinienkernen. Zum Kaffee stellt sich die Wahl zwischen Apfelstrudel, Buchweizentorte und anderen Köstlichkeiten. Bei Dorffesten und den Kirchtagsfeiern duftet es verführerisch nach Krapfen und Strauben. Die Südtiroler Wirte decken ein breites gastronomisches Spektrum ab: von modernen Bars, in denen man sich zum schnellen Espresso oder einem Prosecco trifft, über gemütliche Kaffeehäuser bis zu eleganten Vinotheken mit großer Weinauswahl, von der Pizzeria, den Buschenschänken und bodenständigen Gasthäusern bis hin zu den Restaurants der Luxusategorie, in denen sich fast siebzig Haubenköche erfolgreich und kreativ um die Verfeinerung der Südtiroler Küche auf der Basis heimischer Produkte und Rezepte kümmern (siehe Gastronomieführer „GaultMillau 2008“, Ausgabe Südtirol).



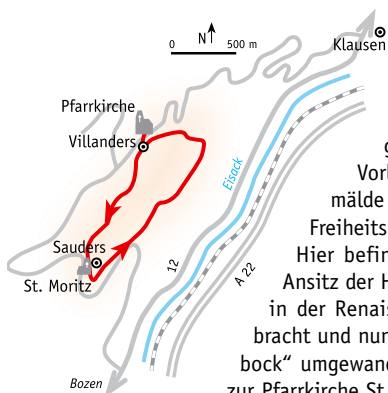
Speckknödel



Villanders

## AUF DEM VILLANDERER TÖRGGELESTEIG 21

*Um dem ursprünglichen Brauch des Törggels auf die Spur zu kommen, wählen wir den Villanderer Törggelesteig über dem Eisacktal zu einer kurzen, aber genussreichen Wanderung durch die herbstlich-golden gefärbten Weinberge mit weitem Blick hinüber zu den Dolomiten und kehren unterwegs in einigen Weinbauernhöfen ein, in denen wir mit Eigenbauweinen und kräftigen bäuerlichen Gerichten verwöhnt werden.*



Wir beginnen unsere Wanderung in der Ortsmitte von Villanders, in der Kirchgasse von St. Stephan, die auch als Defreggergasse bezeichnet wird, weil sie zur Vorlage für Defreggers berühmtes Gemälde „Das letzte Aufgebot“ zum Tiroler Freiheitskampf gegen die Franzosen diente. Hier befindet sich auch der eindrucksvolle Ansitz der Herren von Villanders (15. Jh.), der in der Renaissance in seine heutige Form gebracht und nun sensibel in das Hotel „Zum Steinbock“ umgewandelt wurde. Von hier gelangen wir zur Pfarrkirche St. Stephan aus dem 16. Jh. und der angrenzenden, 1344 erbauten gotischen Michaelskapelle. Im Friedhof stehen die schmiedeeisernen Kreuze auffälligerweise umgekehrt am Kopfende der Gräber, sodass Besucher und die

Verstorbenen symbolisch nach Osten zum Sonnenaufgang blicken können. Unser Weg ist als Törggelesteig ausgeschildert und führt uns leicht bergab, zwischen den Häusern hindurch und dann am Hang entlang zum Ortsteil Saunders. Dort finden wir an der Kirche den Larm-Hof (Tel. 0472 843163) und den Winklerhof (Tel. 0472 843105). Dann kurz auf gleichem Weg zurück und über einen Pfad durch den Wald steil hinab zur Straße, auf der wir den Pschnickerhof (Tel. 0472 843498) erreichen. Wieder zurück bis zur Abzweigung geht es nach rechts zum Oberpartegger (Tel. 0472 847869) und weiter zum Oberfurnerhof (Tel. 0472 843332), in dem sich eine der schönsten bemalten Stuben im Eisacktal befindet. Auf steilem Weg kehren wir zum Ausgangspunkt zurück. Die Buschenschänken sind nicht immer geöffnet – am besten vorher anrufen!

Blick auf  
Saunders/  
St. Moritz

### EINKEHR

Wer es gepflegt mag, ist in den schönen alten Räumen des Edelsitzes **Zum Steinbock** als Gast bestens aufgehoben und umsorgt. Das Hotel-Restaurant mit seinen gemütlichen Zimmern und den wunderschön getäfelten Gasträumen ist wirklich etwas Besonderes. Ein junges, engagiertes Team hat unter Hannes Pignater das Restaurant in ein Paradies für Gourmets verwandelt und sich zu Recht eine Haube im Restaurantführer „GaultMillau Südtirol 2008“ verdient. Die Küche verfeinert kreativ Südtiroler Gerichte und ergänzt hervorragend die bäuerliche Kost der Buschenschänken unserer Wanderung. Die heutige Spannweite Südtiroler Kochkunst wird so genussreich vermittelt. Villanders, St. Stefan 38, Mo Ruhetag, Tel. 0472 843111, [www.zumsteinbock.com](http://www.zumsteinbock.com)

### Infos in Kürze

-  Leichte Wanderung durch Dorf und Weinberge für die ganze Familie.
-  September bis November
-  P beschränkt im Ort möglich
-  knapp 2 Stunden
-  Busverbindung von Klausen,
- Höhenunterschied: ca. 150 m
- [www.sii.bz.it](http://www.sii.bz.it)

### Eisacktaler Feste

Mit der Zahl festlicher Veranstaltungen ist das Eisacktal rekordverdächtig! Das Gästemagazin des Tourismusverbandes Eisacktal listet sie alle auf ([www.eisacktal.info](http://www.eisacktal.info)). Im März bildet die Eisacktaler Kost den Auftakt, bei der in vielen Gastbetrieben Spezialitäten wie Weinsuppe, Schwarzplentene Knödel (aus Buchweizenmehl), Bauernschöpfernes (Hammelbraten) u. v. m. angeboten werden. Im Juli folgen die Sterzinger Joghurttage ([www.joghurttage.com](http://www.joghurttage.com)) mit einem Galadiner in den Gassen der Neustadt. Von Juli bis August füllen die Eisacktaler Straßenküchen die Sommerabende mit Leckerbissen. Beim Treffpunkt Wein ([www.brixen.org/treffpunktwein](http://www.brixen.org/treffpunktwein)) unter den Lauben von Brixen präsentieren die Eisacktaler Winzer im Sommer ihre neuen Weine. In Sterzing finden dann mittwochs Laternenparties statt ([www.sterzing.com](http://www.sterzing.com)) und in Mühlbach die „Mühlbocha Gossnkuchl“ – ein kulinarisches und handwerkliches Ereignis ([www.gitschberg-jochtal.com](http://www.gitschberg-jochtal.com)). Im Juli/August wird Donnerstag nachts die Brixner Altstadt zum Festplatz für die „Sommeremotionen“ ([www.brixen.org](http://www.brixen.org)), die sich gleichzeitig in Klausen „Langer Donnerstag“ ([www.klausen.it](http://www.klausen.it)) nennen und im Sept./Okt. als Gassltörggelen fortgesetzt werden. Höhepunkte sind im September das Villnösser Speckfest ([www.villnoess.info](http://www.villnoess.info)) und der Südtiroler Brot- und Strudelmarkt in Brixen ([www.brotmarkt.org](http://www.brotmarkt.org)), gefolgt vom Knödelfest in Sterzing, bei dem man an einer Tafel von 300 m Länge Platz nehmen kann ([www.knoedelfest-sterzing.com](http://www.knoedelfest-sterzing.com)). Überall gibt es Eisacktaler Köstlichkeiten zu genießen!

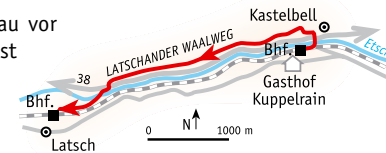
Gebratene  
Kastanien



## MIT DER VINSCHGERBAHN NACH KASTELBELL 6

*Gut essen und trinken im Vinschgau? Kein Problem – die Bahn bringt Sie sicher hin und zurück! Vierzehn Jahre stillgelegt, wurde die Strecke Meran–Mals nach grundlegender Renovierung 2005 wiedereröffnet. Als schnelle Alternative zur stark befahrenen Staatsstraße wurde sie gleich ein Publikumserfolg und bietet allen Komfort, einschließlich Fahrradvermietung für den gut ausgebauten Radweg durch den Vinschgau.*

Jahrhundertlang war der Vinschgau vor allem die Kornkammer Südtirols. Erst mit den Transportmöglichkeiten der Vinschger Bahn seit 1906 konnte der Obstanbau so intensiviert werden, dass im Frühjahr die etwa 12 Millionen Apfelbäume ein faszinierendes Blütenmeer bilden. Zum Glück hat aber neben dieser Monokultur der bis Schlanders reichende Weinbau einen viel beachteten Aufschwung genommen. Wegen der Klima-, Höhen- und Bodenverhältnisse entwickeln im Vinschgau auch Spargel, Marillen, Birnen und Erdbeeren einen ganz besonderen, wieder sehr geschätzten Geschmack. In Laas würdigt ein Fest die begehrten Marillen und verbindet im August unter der Bezeichnung „Marmor und Marillen“ kulinarische Angebote aus der goldfarbenen Frucht mit der Ausstellung bildhauerischer Kunstwerke aus dem



Vinschger-  
bahn mit  
Schloss  
Kastelbell



reinweißen Laaser Marmor. Wer aus der Vinschger Bahn in Kastelbell aussteigt, erblickt sofort die malerisch auf einem Felssporn liegende Burg. Direkt am Bahnhof liegt unser kulinarisches Ziel, das Gourmetrestaurant Kuppelrain. Vor der Einkehr gönnen wir uns aber noch eine lohnende Wanderung. Dazu schlagen wir den Weg Nr. 8 und später 8A nach Latsch ein und folgen dem 1873 erbauten Latschander-Waal, der als einer der großen Waale des Vinschgaus heute noch in Betrieb ist. Er

Innenhof  
Schloss  
Kastelbell



zeugt von der Bedeutung des Wassers für die Landwirtschaft in diesem trockenen Landstrich. In Latsch ist in der Spitalkirche der um 1515 von Jörg Lederer geschaffene, prächtige Flügelaltar zu bewundern. Wir fahren mit der Bahn eine Station zurück zu den Genüssen, die uns in Kastelbell erwarten.

### Infos in Kürze

👉 Problemlose Wanderung mit anschließenden Gaumenfreuden.  
🕒 Insgesamt etwa 4 Stunden  
📏 Höhenunterschied: ca. 380 m

🌸 Frühjahr (Apfelblüte!) oder Herbst.  
📍 am Bahnhof Kastelbell  
🚆 Vinschgerbahn von Mals oder Meran.

### EINKEHR

Im **Restaurant Kuppelrain**, mit dem hübschen Garten für einen Aperitif mit Blick auf die Burg Kastelbell, zelebriert Jörg Trafoier, modischen Exzessen abhold, seine klassische Kochkunst: die Grundprodukte werden geschmacksintensiv betont und auf kreative Weise interpretiert. Seine Frau Sonya Egger ist Sommelière und Herrin über einen gut bestückten Weinkeller. In den schönen Gasträumen serviert sie die besten Gewächse von den steilen Vinschgauer Weinterrassen am Sonnenberg. Zarter kirschduftender Blauburgunder und Rieslinge mit feiner Säure ergänzen die Gerichte aus einheimischem Fleisch (Lamm!) mit zartem Gemüse, Butter, Käse und selbstgebackenem Brot auf das Beste. Eine bleibende kulinarische Erinnerung! Kastelbell, Bahnhofstr. 16, So und Mo mittags Ruhetag, Tel. 0473 624103, [www.kuppelrain.com](http://www.kuppelrain.com)



### Spitzenköche in Südtirol

Ein gutes Wiener Schnitzel der Südtiroler Küche war nie zu verachten, ebenso wenig wie die übrigen Gerichte von allgemein guter Qualität. In diese lobenswerte Szenerie hat eine neue Generation von Spitzenköchen weitere Abwechslung gebracht. Die Dichte an Sterne- und Haubenköchen in Südtirol ist ebenso bemerkenswert wie ihr Sinn für wechselseitige Inspiration. Die drei Meisterköche Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann haben gemeinsam das erfolgreiche Buch „So kocht Südtirol“ verfasst. Aber auch die Kochbücher von Anneliese Kompatscher und Herbert Hintner zeugen von ungebrochener Nachfrage nach Südtiroler Rezepten. Ein meisterlicher Interpret einer kreativen Südtiroler Küche ist Norbert Niederkofler vom Restaurant „St. Hubertus“ in St. Kassian. Herbert Hintner vom großartigen Restaurant „Zur Rose“ in Eppan und Gerhard Wieser vom Restaurant „Trenkerstube“ in Dorf Tirol stehen dem in nichts nach. Unter den Frauen ist Anna Matscher hervorzuheben („Zum Löwen“ in Tisens) und dann ganz junge Köche wie Martin Obermarzoner im Klausener Restaurant „Jasmin“, Hannes Pignater im „Steinbock“ in Villanders sowie Stefan Unterkircher und Claudia Pitscheider im „Castel Ringberg“, Kaltern. Aber es blüht noch eine andere „Rose“ in Südtirol: in Kurtatsch. Dort kochen und servieren Arno Baldo und Doris Mayr für ihre Gäste in der schönen Renaissancestube. Noch viele andere hochqualifizierte Chefs, wie Peter Girtler beim „Stafler“ in Mauls, sind zu empfehlen und im jährlich erscheinenden „GaultMillau Südtirol“ ([www.gaultmillau.at](http://www.gaultmillau.at)) zu finden.

Sternekoch  
Herbert  
Hintner  
mit seinem  
Trüffel-  
lieferant