



Alta Badia oder der kulinarische Sternenhimmel in Südtirol

Hochgenuss in der Hochabtei - Alta Badia

Alta Badia in Südtirol ist ein Traum für Wanderer. Doch nicht nur die Bergwelt begeistert hier - auch die gastronomischen Freuden der Region ...

Wandern und
Bergsteigen

lagacio.com

Faszination Dolomiten, Alta Badia Über
400 km Wander- und Bergrouen



Sommer in den
Bergen

rosskopf-ladurns.it/sommerurlaub

Sterzing & Gossensass in Südtirol.
Jetzt top Angebote sichern!



Saftig grün rollen sich an diesem Morgen die blühenden und von gelbem Löwenzahn durchsetzten Sommeralmen rund um das hoch aufragende, markante **Sassongher-Massiv** aus, das mit seiner grauen Vierkant-Kuppe auf 2665 Metern in den kobaltblauen Himmel sticht. Wild zerklüftet wie eine Western-Landschaft mutet hier vom Ort **Corvara** auf rund 1500 Metern die hohe Dolomiten-Bergwelt rings um an. Der markante Sellastock mit dem 3152 Meter hohen Piz Boé, um die herum im Winter Ski- und im Sommer Radfahrer gerne eine Umrundung – die **Sella-Ronda** – unternehmen, oder der Cirgruppe - die Bergwelt ist vielfältig in dieser Gegend.

Alta Badia, auch Hochabtei, nennt sich das Gebiet, das sich auf 1152 bis 2778 Meter Höhe in Südtirol zwischen Pustertal, Cortina und Grödenal erstreckt und sechs Dörfer umfasst. Das sind Corvara, Colfosco, La Villa, San Cassiano, Badia und La Val. Mehr als 400 km gut ausgeschilderte Wege führen Wanderer hier durch das Herz der Dolomiten.

Nicht weniger abwechslungsreich ist die Kultur. Denn hier werden gleich drei Sprachen gesprochen. Neben italienisch und deutsch trifft man hier auch auf ladinisch. Diese aus der Sprache des Hirtenvolks "Räter" und dem Romanischen entstandene Sprachform ist in mehreren Tälern Oberitaliens verbreitet. Ladinisch ist jedoch mehr als nur eine Sprache. Es ist eine Kulturform, die in religiös geprägte Traditionen vor allem an katholischen Feiertagen ihren Ausdruck findet.

Und nicht zuletzt bringt die ladinische Kultur eine ausgezeichnete und prägnante Küche mit sich. Dabei steht die traditionelle Zubereitung mit frischen Zutaten einheimischer Bauern im Vordergrund. Auch mit kargen Mitteln lassen sich hier schmackhafte Gerichte kreieren. Dazu zählen zum Beispiel Gerstensuppe, Teigtaschen mit Sauerkraut-Füllung – die Tutres – Schlutzkrapfen, mit Spinat gefüllte Ravioli, Bales, das sind Knödel, oder Furtales als eine spiralförmig frittierte Süßspeise. Getreide, Gemüse wie Erbsen, Kartoffeln oder Rüben, Speck, Milch, Eier und Käse finden Eingang in die **ladinische Küche** und prägen diese bis heute auch in ihrer Weiterentwicklung markant.

Wanderungen durch ein kulinarisches Paradies

Ich begeben mich auf die Suche nach den gastronomischen Freuden der Region, die hier nicht nur in den Tälern in guten Restaurants zu finden ist, sondern vor allem auch in den Hütten, die sich entlang von Wanderwegen in der Bergwelt erreichen lassen. Es ist ein Aufstieg mit Genuss, der in dieser Region zelebriert wird. Sport, Aktivitäten und Feinschmeckerküche stehen hier eng beieinander. So wundere ich mich auch nicht über den neu ins Leben gerufenen "Giro d'Italia dei Sapori", die Tour zu den italienischen Geschmäckern, die in Anlehnung an den legendären Giro d'Italia geschaffen wurde. Die Königsetappe eben jenen Radsport-Etappenrennens fand in diesem Jahr in Alta Badia statt. Königlich soll daher auch die Küche der Gegend sein und sich von seiner besten Seite zeigen. Keine Schwierigkeit für eine Region die mit derart vielen Sterneköchen aufwarten kann. Diese Etappe

meistert man hier leicht. Geprägt durch die Bräuche und Traditionen ihrer Heimatregion gestalten die Sterneköche im Rahmen des **Giro d'Italia dei Sapori** Rezepte, die viel von der Tradition ihrer Heimatregion geprägt sind. So, wie der Giro d'Italia sich auch durch alle Regionen Italiens zieht, so soll auch die Küche mit ihren regionalen Spitzen glänzen.

Ich beginne meine Wanderung in **La Villa** und fahre mit der Seilbahn hinauf auf 2000 Meter Höhe. Hier kann ich von Hütte zu Hütte wandern oder mit dem Fahrrad oder E-Bike Touren unternehmen, um die Stätten kulinarischer Freuden zu erreichen. Ist anderenorts eine Hütte eher geprägt durch bodenständige, einfache Küche, die man bei einem Stopp zwischen den Aktivitäten in der Natur genießt, so ist es in Südtirol und besonders in Verbindung mit diesem Genießer-Marathon genau umgekehrt. Die Hütte ist das Ziel für das es sich zu wandern oder biken lohnt in der Umgebung dieser einprägsamen Natur.

So kann ich auf meinem Genussweg zum Beispiel der 2-Sternekoch Norbert Niederkofler, die 1-Sterneköche Matteo Metullio, Nicola Laera und Emanuele Mazzella, aber auch viele weitere Größen der italienischen Gastronomie antreffen. Jeder dieser Köche pflegt seine eigene Art und Inspiration, die sich in ihren Gerichten unverwechselbar niederschlägt.

Sterneköche oder die Sternstunden der Kochkunst

Die Kreationen der Sterneköche lassen Gaumen und Geist verzücken und die Zunge schnalzen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Gehackten vom Reh mit Sellerie, Haselnüssen, Caprino-Ziegenkäse und pain d'épices, mit dem Nicola Laera aufwartet, abgerundet mit einem Südtiroler Baluburgunder? Oder einer Portion Eier-Teigtaschen gefüllt mit Steinpilzen, Pecorino-Schafskäse und schwarzen Trüffeln aus Norcia, die Emmanuelle Mazzella seinen Gästen kredenzt, in seiner Leichtigkeit bestärkt mit einem Südtiroler Sauvignon? Das Nudeln nicht Nudeln sind, beweist 2-Sternekoch Norbert Niederkofler mit seinem Gericht aus Fussili auf Tiroler-Carbonara-Art mit einem frischen Ei, die am besten zusammen mit einem Südtiroler Weissburgunder genossen werden. Anderenorts erfreue ich mich an gefüllten Paccheri-Pasta mit Alm-Ricotta-Käse, Tomaten, Oliven und Kapern, in Verbindung mit einem Pino Bianco bevor ich mich dem Genuss eines rosa gebratenen Hirschfilets mit Heidelbeeren, Sellerie und grünem Apfel hingebe und dazu einen Blauburgunder der Region genieße. Auch der Genuss der regionalen Kreation der ladinischen „Bales“, Knödel aus Blaukäse, Milch, Zwiebeln, Roter Beete, Brotmehl und Trentingrana ist ein Erlebnis regionaler Küche.

Noch ein Dessert? Wie wäre es mit einer Putizza nach Art Newcomers Matteo Metulio, der dieser Süßspeise mit einer Kreation aus zwei Reiswaffeln, zwischen Aprikosengelee und Milchcreme an einer Kugel Schokoladeneis nicht nur einer unvergleichliche Leichte verschafft, sondern dem traditionellen, Triester Gericht auch zu einer einzigartig-modernen Form verhilft. Passend dazu mundet ein Südtiroler Goldmuskateller. Dem Schlemmen noch nicht genug versuche ich mich an einem klassischen Strudel, der in der Region in zahlreichen Variationen mit oder ohne Nüsse daherkommt und eines der traditionellen Gerichte der Region bildet.

Explore your way oder das Outdoor-Erlebnis Alta Badia

Nach soviel kulinarischen Freuden, ist es höchste Zeit, sich sportlichen Aktivitäten zu widmen, um die Natur in Alta Badia in vollen Zügen genießen zu können und einen gesunden Ausgleich zum Gastronomieerlebnis zu finden. „Explore your way“, unter diesem Motto warte die Region mit einer Fülle von Angeboten auf. Trekking, Hiking, Free Climbing, Downhill, Bike- oder E-Biketouren und vieles mehr lassen sich unternehmen, je nach sportlicher Fitness und Leidenschaft.

Ich leihe mir ein E-Bike und erkunde das Moviemént Areal auf 2000 Metern unweit des Ortes La Villa. Nach einer kurzen Auffahrt mit der **Piz Sorega** Kabinenbahn beginne ich meine Tour auf einem geschotterten Weg auf einer ausgeschilderten Strecke in Richtung der nächstgelegenen Hütte. Vorbei an blühenden Wiesen und den schroffen Bergen der Sellagruppe im Hintergrund, an denen sich die Wolken fangen geht es ausblickreich weiter über Stock und Stein. Die mäßig bis steilen

Anstiege würden einen nicht elektrisch angetriebenen Radfahrer wohl scheitern lassen, wie gut, dass mir mein elektrischer Motor Anschlag gibt und ich fast mühelos die Höhen erklimme, um noch überwältigendere Ausblicke genießen zu können. Für eine Stärkung. Belebt und von der Natur verwöhnt kehre ich in meine Unterkunft zurück. Wellness und Spa bietet einen gelungenen und entspannenden Ausgleich zu den erlebten Outdoor-Aktivitäten.

Perlen der Hotellerie in Alta Badia

Bei allem gastronomischen Genuss und der Vielzahl an Möglichkeiten am Urlaubsort, bildet die Unterkunft einen wesentlichen Bestandteil für einen gelungenen Urlaub. Mit je mehr Hingabe der Hotelier sich seinem Haus widmet, desto wohler fühlt sich der Gast und desto lieber kehrt er zurück. Diese wohl nicht besonders neue, aber dennoch vielfach missachtete Regel der Gastfreundschaft findet sich meist nur in wenigen Häusern durchgehend umgesetzt. Wo man sie antrifft, ist es, als ob man eine Perle gefunden hat, einen Schatz, den man als Urlaubserinnerung mit sich nimmt.

Und so schätze ich mich bei meinem Aufenthalt glücklich, eine solche Perle als Unterkunft gefunden zu haben. Tradition und "Ladinite" - ladinischen Stil prägen die Zimmer des Hauses, das mit Traditionsmöbeln und Antiquitäten eingerichtet ist und dadurch seinen individuellen Stil erhält, denn jedes Zimmer ist anders. Mehrere Restaurants in unterschiedlichen Farbgebungen und Ausstattungen sorgen zudem für ein erlebnisreiches Ambiente rund um den kulinarischen Hochgenuss, der hier beheimatet ist. Der Weinkeller ist ein Labyrinth, das es zu entdecken und zu erleben gilt und für Entspannung sorgt ein wohltuend gestalteter Wellnessbereich. „Drei Brüder mit einer gemeinsamen Philosophie, dem Blick auf das Natürliche, der Leidenschaft für Bio und der Umsetzung dieser Leidenschaft in allen Bereichen des Hauses, führen dieses Hotel“ erklärt mir Axl, der meine Unterkunft repräsentiert. „Respekt vor dem Tier und der Natur ist für uns ebenso wichtig wie der Respekt vor dem Angestellten und die Liebe zur Gastfreundschaft“, fügt er hinzu. Tatsächlich werden alle Angestellten des Hauses hier wie Familienmitglieder behandelt. Das bindet sie ans Haus, lässt sie ein Teil des Betriebs werden. Und damit ist dem sozialen Engagement und dem Familiengedanken noch nicht genüge getan. Denn 2007 wurde eine Stiftung zur Förderung von Familienprojekten in Afrika gegründet.

Berauscht von den Eindrücken der Region, beflügelt von den gastronomischen Sternstunden, bewegt von den Erlebnissen in meinem Hotel und begeistert von der Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Menschen in Alta Badia, dieser kleinen Region mit großen Zielen und weitreichenden Möglichkeiten, verlasse ich nach einigen Tagen wehmütig den Ort des Hochgenusses in der Hochabtei. Erholt und entspannt entferne ich mich langsam mit dem Zug Richtung Deutschland und lasse die Dolomiten-Bergwelt bis zum Nächsten Besuch hinter mir. Denn wer weiß, jeden Tag wird ein neuer Stern geboren, während ein anderer untergeht - und die Entdeckungsreise beginnt erneut.

Kurz notiert: Reiseinfos Alta Badia, Südtirol

Wie kommt man hin?

Die Region Alta Badia und Südtirol sind am besten mit dem Zug oder mit dem Auto von Deutschland aus zu erreichen, da kein Flughafen in unmittelbarer Nähe liegt. Der Weg führt über den Brenner an der österreichisch-italienischen Grenze. Belohnt wird diese Fahrt mit atemberaubenden Ausblicken in die Dolomiten-Bergwelt. Von Norden über die A22 kommend folgt man an der Ausfahrt Waldbrück der Bundesstraße SS242. Mit der Bahn fährt man bis Franzenfeste (Fortezza) und lässt sich von seinem Hotel dort mit einer einstündigen Transferfahrt abholen.

Unterkunft:

Das Hotel „La Perla“ in Corvara bietet in jeder Hinsicht einen Aufenthalt mit Wohlgefühlcharakter und hochklassigem Gastronomiegenuss. Hier kocht der 1-Sternekoch Nicola Laera. Info & Angebote:

www.hotel-laperla.it

Aktivitäten und Gastronomie:

Informationen rund um den Giro d'Italia dei Sapori und den Outdoor-Aktivitäten vor Ort liefert der Tourismusverband Alta Badia: www.altabadia.org

Weitere Tipps:

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Die besten Rucksäcke aller Klassen

Die besten von outdoor getesteten Rucksäcke im großen Überblick und als pdf zum Download (Stand: Juli 2016). [mehr](#)

Gebaut für Ihre Arbeit. Und für Ihr Leben.

Erleben Sie den neuen Fiat Fullback am besten selbst bei einer Probefahrt. [mehr](#)

OutDoor Messe 2016: Trailrunning-Schuhe

Dynafit, Scott, Viking: Für Fans unbefestigter Wege beginnt das Jahr 2017 bunt & vielfältig - 13 neue Trailrunning-Schuhe ... [mehr](#)

Leichte Softshelljacken im Test 2016

Leichte Softshelljacken sind die idealen Begleiter auf Wandertouren im Sommer. Doch welche tragen sich bequem und schützen vor Wind und Nieselregen? [mehr](#)

Feier Deine Jugend – mit OTELO YOUNG und 4 GB!

Der Tarif für alle bis 27. Telefon-Flat, SMS-Flat, 4 GB. Nur 19,99 € mtl.* Zum Angebot. [mehr](#)

Messe 2016: Vibram präsentiert Furoshiki...

Dass Vibram eine Vorliebe für außergewöhnliches Schuhwerk hat, zeigten sie bereits mit der ersten FiveFingers Kollektion. 2017 kommen weitere... [mehr](#)

hier werben

powered by plista

Werde allwissend!

Für draußen ist da alles drin.



101 outdoor TIPPS



»OUTDOOR 101-TIPPS




 Jetzt zum outdoor-Newsletter anmelden und keine wichtigen Neuigkeiten mehr verpassen!

Ich habe die [Datenschutzbestimmungen](#) gelesen und stimme ihnen zu.