

Vom Wandern und Rasten



292 Seiten, 210 x 130 mm, Hardcover, Fadenheftung, Einbandprägung, Leseband, mehr als 300 Farbfotos, in 4-Farb-Intenso plus Spezialdruckverfahren, auf schwerem, halbmattem Kunstdruckpapier klimaneutral gedruckt, mit 4-farbigem Schutzumschlag, 8- u. 12-seitige aufklappbare Panoramakarten 84 x 13 cm, 103 x 13 cm, uewb Verlag 2010, Verkaufspreis in Deutschland 24,90 €, + Versand 1,60 € = 26,50 € für Österreich und Schweiz: 24,90 €, + Versand 4,60 € = 29,50 €

Kulinarische Atempausen

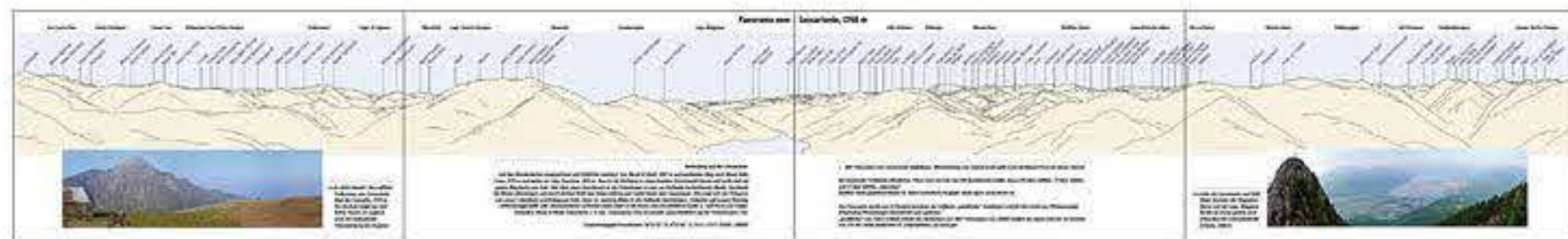
Inhalt

Vorwort		8
Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte	Gesunde Wildkräuterküche	12
Gipfelgenuss hoch über dem Lago Maggiore mit 8-seitiger Panoramakarte vom Sessariente, aufklappbar auf 84 x 13 cm	Filmaction fürs Bayerische Fernsehen	46
Lagh de Calvaresc, eine Laune der Natur	Süß-Pikantes für Leib und Seele	76
Gletschermühlen in Graubünden, Vorarlberg und im Tessin	Krautkräpfen und Hochprozentiges	100
Rheinwaldhorn: Zu den Quellen des Rheins	Urzüftiges Hausmacher-Vesper	130
Stromboli, Vulcano und Elba Kennst du das Land, wo die Zitronen blüht?	„Arancinis alla Siciliana“, Schoko-Vulkane und Pomeranzengeist „Elba“	184
Lardo und Formaggio d'Alpi aus dem Bregenzerwald	Getrüffeltes Filetpfännchen à la „hoch empor“	212
Sonnenaufgangswanderung auf die Schesaplana, mit 12-seitiger Panoramakarte, aufklappbar auf 103 x 13 cm	Candle-Light Raclette	240
Anhang, Anmerkungen, Literatur, Bildnachweis, Webcams, Dank		277

Eine kleine Seiten- und Textauswahl:

Gipfelgenuss hoch über dem Lago Maggiore

Das Telefon klingelte. Am anderen Ende der Leitung grüßte mich Fridel Baur. Fridel Baur? Es dauerte ein wenig, bis ich begriff. Baur? Baur! Natürlich! Der bekannte Bergfilmer. Ich hatte doch ein Bild von ihm in meinem letzten Buch „hoch empor“ abgedruckt. Winterbegehung der Vajolettürme, eine abenteuerliche Geschichte, mit noch abenteuerlicheren Bildern. Eine Aufnahme hatte es mir besonders angetan. Ein Bergsteiger in der letzten Seillänge am Delagoturm. Ein außergewöhnliches Bild aus einer außergewöhnlichen Perspektive. Vom Stabeltertum aus aufgenommen, zeigt es einen Kletterer an der filigranen Felsnadel. Zum unteren Bildrand hin verliert sich der senkrechte Fels im Nichts. Aber Fridel? Der geniale „Filmmensch“ hieß doch Gerhard. Ich stutzte, bis mir Fridel auf die Sprünge half. „Ich bin der Sohn von Gerhard Baur und arbeite für das Bayerische Fernsehen.“ Jetzt war alles klar. Fridel sagte, er habe „hoch empor“ gelesen und sei auf eine Geschichte gestoßen, die ihm gefallen habe. Da könnte man doch was draus machen, filmtechnisch gesehen. Als Mitarbeiter im Stammteam der Redaktion „bergauf bergab“ realisiere er jährlich mehrere eigene Sendungen. Ob ich nicht Lust hätte, für diese Sendung auf einem Gipfel ein Menü zu kochen? Fridel spielte auf die Rezeptseiten in „hoch empor“ an. „Saltimbocca alla Romana“ im Trangia und in luftiger Höhe gekocht, „.....“



Sonnenaufgangswanderung auf die Schesaplana



Frühling lässt sein blaues Band ...

Es ist nicht nur das Plätschern, Rauschen und Gurgeln am Bergbach. Da gibt es vieles zu entdecken. Mit allen Sinnen. Die Geräusche sind dabei „nur“ die Hintergrundmusik zu einem inspirierenden Konzert von Impressionen und Anregungen. Was kommt mir nicht alles in den Sinn. Beim Anblick des kleinen, von Brunnenkresse gesäumten Bergbächleins läuft mir schon das Wasser im Munde zusammen, wenn ich an eine kräftig duftende „Brunnenkressensuppe“ denke. Auch vom buschigen, sattgrünen Wurzelstock des Scharbockkrautes gleich daneben könnte ich jetzt eine Brotzeitdose voll praller Blütenknospen zupfen. In Essig eingelegt, stehen sie geschmacklich ihren „Kapern-Kollegen“ aus dem Supermarktregal in nichts nach! Weiter oben entdecke ich die dicken, saftigen Stängel der Bachbunge. Eine Handvoll der gehaltvollen, „antiskorbutischen“ Blätter darf in keinem Wildkräutersalat fehlen. Die zahlreichen jungen Sprossen sind zerhackt, mit etwas Steinsalz und Butter verrührt, ein schmackhafter und gesunder Brotaufstrich. Welche Heilkräfte stecken in einem frisch gesammelten Wildkräutersalat! Im alten, von mir wohlbehüteten Kräuterbuch ist nachzulesen: „An Quelle, Bach und Teich, im stillen Wiesenthal, spiegeln sich die goldenen Sonnenstrahlen des Frühlings mit den ersten Blumen in lieblicher Weise im klaren Wasserlein. Hier finden wir heilsame Kräuter in Hülle und Fülle und nun beginnt die Sammelzeit für einen vortrefflichen und vor allem gesunden Wildkräutersalat. Er ist blutreinigend, magenstärkend, stoffwechsel- und wasserreibend, verdauungsfördernd, steinabtreibend, mit antiskorbutischen Kräften, dient gegen nervöse Unterleibsstockungen, Urinverhaltung und ist gut gegen Würmer! Seine Kräfte entfaltet er besonders im Portadersystem und in der Leber, wo er die Stockungen beseitigt, die Gallenabscheidung verbessert und die Zurückbildung der Producte krankhafter Vegetation bedingt, „.....“



Lardo und Formaggio d'Alpi aus dem Bregenzerwald

Über „Speck“ zu schreiben, lag mir schon immer im Sinn bzw. auf der Zunge. Ich hatte schon an vielen Orten die unterschiedlichsten Stücke vom Schwein genossen. Also Bauch-, Rücken- bzw. Schinkenspeck, roh, gegart, gewokelt, geräuchert oder getrocknet. Mal als magerer, buchen-, u. wacholdergeräucherter „Schwarzwälder Speck“ oder „Rauchfleisch“ im großelterlichen Schwarzwälder Bauernhof. Mal als marmorierter korsischer Nacken-Coppa, der mit Meersalz und duftenden Macchia Kräutern veredelt wurde. Als durchwachener italienischer Pancetta, der als Zutat bei „Spaghetti alla Carbonara“ nicht fehlen darf. Oder aber als unverwechselbarer „Colonnata-Lardo“ bei Wanderungen in den Apuanischen Alpen. Dort im kleinen, kaum 300 Einwohner zählenden „Kuhnest“ Colonnata oberhalb von Carrara, bekannt durch den ebenfalls schneeweißen Carraramarmor, aus dem Michelangelo seinen David meißelte, reifen die rechteckigen, fünf Zentimeter dicken Speckstücke in verschlossenen Steintruhen aus Canaloni-Marmor zum weltberühmten „Lardo di Colonnata“. Nur diese feinporige Marmorsorte wird seit 2000 Jahren für die Lagerung und Entwässerung des festen und schneeweißen Rückenspecks vom Schwein verwendet. Und nur dieser Stein saugt sich nicht mit Feuchtigkeit voll und gibt dem Lardo seinen unverwechselbaren Geschmack. Die Qualität des Ausgangsmaterials sowie die Reifung der Fettquader in Steinutgefäßen sind natürlich für das spätere Endergebnis ausschlaggebend. z. Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl mariniert werden. „.....“

