

Das Ultental in Südtirol

# EIN TAL VOLLER SCHÄTZE

Wer einmal da war, kehrt wieder.  
Weil's so schön dort ist und die  
Menschen so nett. Und weil es  
so viele gute Dinge zu  
entdecken gibt.





Das Ultental mit seinen idyllischen Höfen liegt rund 20 Kilometer südwestlich von Meran



links: Das Ultental ist auch Heimat der Laugenrinder, von denen hervorragendes Rindfleisch aus nachhaltiger Berglandwirtschaft und artgerechter Tierhaltung kommt. rechts: Jahrhunderte Sonne und Wind haben den hölzernen Hoffassaden ihre charakteristische Patina verliehen

Wer ins Ultental reist, fährt in eine Sackgasse. Zwar führt eine Straße hinein, doch nach zweiundzwanzig Kilometern endet sie in St. Gertraud, direkt vor den Ortler-Alpen. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass dieser beschauliche Flecken in Südtirol sich seine Ursprünglichkeit bewahrt hat. Im Osten des sonnen- und schneeverwöhnten Tals steigen mit Lärchen bewaldete Felswände steil auf. Im Westen schmiegen sich jahrhundertalte Höfe und Häuser an die Hänge. In der Mitte sammelt sich das Wasser des Flusses Falschauer im türkisfarbenen Zogglers Stausee, der 1995 ein Dutzend der einst schönsten und ältesten Ultener Höfe unter sich begrub.

### *Auf Sisis Spuren*

Noch heute wird die vom Massentourismus verschonte Region geprägt von kleinbäuerlicher Kultur und von der Liebe der Menschen zu ihrem Land. Denn was sie verbindet, ist die Besin-

nung auf althergebrachte Traditionen, der nachhaltige Umgang mit natürlichen Ressourcen, und der achtsame Genuss. Am Eingang des Tals, etwa elf Kilometer südwestlich von Meran, liegt das Dorf St. Pankraz. Unser Weg führt uns weiter ins drei Kilometer entfernte Mitterbad, das Anfang des 19. Jahrhunderts wegen seiner eisen- und magnesiumhaltigen Heilquellen zu den bekanntesten Bädern im deutschsprachigen Raum gehörte. Zu den prominenten Gästen zählten Reichskanzler Otto von Bismarck, Kaiserin Elisabeth von Österreich, die Brüder Heinrich und Thomas Mann. Letztgenannter beendete hier seinen Roman über die „Buddenbrooks“. Von der einstigen Pracht ist aber nichts übriggeblieben. Seit 1919 wechselten mehrfach die Besitzer, was dazu führte, dass das Badehaus und sämtliche Nebengebäude mittlerweile komplett verfallen sind. Dennoch lohnt sich ein Abstecher durch die stille, wildromantische Bergwelt bis zur Quelle

FOTOS: PETER VON FELBERT  
TEXT: CLAUDIA RESHÖFT



Auf der einen Seite lockt das Tal mit Lärchen bewaldeten Hänge zu Bergwandertouren, auf der anderen Seite mit dem Skigebiet Schwemmalm

im Marauntal.

Es ist Zeit für einen kleinen Mittagsimbiss auf dem Raffehof, gut zwei Kilometer oberhalb von St. Walburg. Was in dem gemütlichen, kleinen Buschenschank aufgetischt wird, stammt ausschließlich aus eigener Produktion: die

Butter, das Fleisch, der der Speck – und die sensationellen Dinkel-Brotklee-Nocken.

### *Alles Gute kommt aus Ulten*

In St. Walburg pulsiert im „Eggwirt“ das Herz des Dorfes, nachdem sich die Kir-

che auf einen nahegelegenen Hügel zurückgezogen hatte. Hier, im in der „scharfen Kurve“ gelegenen Gasthof versammeln sich Einheimische zu Bier und Wein. Kein Wunder, denn hier geht es so urig zu wie vor 600 Jahren – eine so lange Tradition hat der Eggwirt, der, bevor er zur Herberge wurde, als Thingstätte diente. Bis heute ist die originale „Eckstube“ von 1611 erhalten. Sie wirkt so gemütlich, dass man am liebsten gar nicht mehr aufstehen mag. Erst recht nicht nach der Terrine vom Ultner Zie-



## *Irmgard's Dinkel-Brotklee-Nocken*

Zutaten für 4 große Portionen

200g Dinkelvollkornbrot (in Würfel geschnitten), 2 Eier  
200-300 ml warme Milch, 30g zerlassene Butter, 4 EL Dinkelvollkornmehl, 1 EL Brotklee, etwas Schnittlauch, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

■ Zubereitungszeit: 20 Minuten ■ Garzeit: etwa 15 Minuten

**Zubereitung:** Die Dinkelvollkornbrotwürfel mit der warmen Milch übergießen, die zerschlagenen Eier, die zerlassene Butter und alle übrigen Zutaten mit der Masse verrühren. Nocken formen und im aufgekochten Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit zerlassener Butter und Parmesankäse servieren. Gutes Gelingen!



**1** Exclusive Möbel mit Gebrauchsspuren aus Antikholz werden bei Christian Paris gefertigt ([www.christianparis.bz](http://www.christianparis.bz)) **2** Priska Schweigl hat das familiengeführte Hotel Schweigl vor zehn Jahren geschmackvoll modernisiert. Für ihre Gäste bietet sie Filz-Kurse in der hauseigenen Werkstatt ([www.hotel-schweigl.it](http://www.hotel-schweigl.it)) **3** Mit ein wenig Glück findet man auf den Trödelmärkten der Region kunstvoll hergestellte Türbeschläge. **4** Christian Paris ist ein Handwerker. Selbst die Nägel schnitzt er aus gutem alten Holz. **5** Die Filzwolle wurde überwiegend durch Naturfarben getönt





1



2



3



4



5

1 Beim Eggwirt speist man in der über 400 Jahre alten holzgetäfelten Stube 2 Handgefertigte Filz-Hauspantinen kommen von dem Ultner Label „Begauf“. 3 Entspannung pur findet man bei einer Wollbadanwendung im Hotel Waltershof. 4 Im Anschluss an die Behandlung darf man das wolkengleiche Schafwollvlies mit nach Hause nehmen. 5 Dorothe Egger von „Bergauf“ gehört zu einer Handvoll Menschen, die die gesunden Aspekte der Wolle wieder ins Bewusstsein rücken wollen

genkäse mit feinem Gselchten – selbstverständlich vom heimischen Rind – auf einem Salatbett. Probieren sollte man unbedingt auch eine der Forellenspezialitäten, die der Eggwirt täglich frisch in Variationen serviert.

Im Haus gleich nebenan wird früh aufgestanden. Richard Schwiembacher knetet in der Backstube den Teig für Vollkornbrote aus selbst gezüchtetem Sauerteig. Denn was in der Bäckerei „Ultner Brot“ in den Ofen kommt, wird nach guter alter Handwerkertradition selbst und aus ursprünglichen naturbelassenen Zutaten hergestellt. Bestes biologisches Getreide wie Weizen, Roggen, Dinkel und Kamut wird kurz vor dem Verarbeiten in der eigenen Steinmühle gemahlen. Dazu kommt reines Quellwasser aus den Ultner Bergen, gewürzt wird mit mineralstoffreichem Steinkristallsalz. Oder, wie beim traditionellen Ultner Brot zusätz-

lich noch mit Fenchel, Kümmel und Brotklee.

Kräuter in allen Varianten verwendet man auch im Hotel Unterpichl, das seine Gäste mit kreativer Küche verwöhnt. Das engagierte Küchen-Team setzt auf gesundheitsbewusste Zubereitung und vollen Genuss. Brot, Brötchen und Baguette werden selbst gebacken. Die angerichteten Teller gleichen einer Augenweide. Und wer mag, nimmt sich die legendären hausgemachten Bio-Vollkorn-Kräuternudeln fertig abgepackt mit nach Haus.

### *Gegen alles ein Kraut*

Der geradezu verschwenderische Einsatz von Kräutern im Ultental kommt nicht von ungefähr. Seit Menschengedenken weiß man um ihre stärkende und heilkräftige Wirkung. Doch im Zuge der Fast-Foodisierung der Gesellschaft ging

das Wissen darum beinahe verloren. Für die Ultener hat die Bäuerin Waltraud Schwiembacher den traditionellen Schatz gehoben. In der von ihr vor fünfundzwanzig Jahren gegründeten Winterschule lernten die Menschen des Tales alte Handwerkskünste sowie überliefertes Kräuterwissen kennen. Für die meisten der bäuerlichen Absolventen erschlossen sich so ganz neue Möglichkeiten, mit ehrlichen, handwerklich gut gemachten Dingen einen neuen Broterwerb zu schaffen.

Einer von ihnen ist der Korbflechter Erhard Paris von der Moritzhöhe, der aus den Zweigen von Lärche, Haselnuss und Weide Körbe und Dekorationsobjekte auf so meisterliche Weise flicht, dass der Bozener Star-Designer Matteo Thun auf ihn aufmerksam wurde und für die Innenausstattung des Hotels Pergola im nahen Algend verpflichtete.

## *In Kräutern gebackene Kalbsmedaillons auf buntem Gemüse mit Schnittlauch-Remoulade*

### Zutaten für 4 Personen

8 kleine Scheiben von der Kalbsnuss zu je 60 g,  
Pfeffer aus der Mühle, Kräutersalz, 2 Eier,  
2 Tl feingeschnittene Kräuter (Petersilie, Thymian,  
Oregano, Salbei, Basilikum, Kerbel),  
2 EL Mehl, 300 g Brösel, Öl zum Backen,  
50 g gedünstete Karottenstreifen,  
50 g gedünstete Zucchiniestreifen,  
50 g gedünstete Selleriestreifen,  
50 g gedünstete Kürbissestreifen,  
200 g Mayonnaise, Kräutersalz,  
Weißer Pfeffer gemahlen, 2 Tl geschnittener Schnittlauch,  
■ Zubereitungszeit: XX Minuten ■ Garzeit: XX Minuten

**Zubereitung:** Kalbsmedaillons zurechtschneiden, mit Kräutersalz und Pfeffer marinieren.

Im Mehl wenden, durch das Eigelb ziehen und im Brösel-Kräutergemisch wälzen. Dann im heißen Öl beidseitig backen.

Gemüsestreifen mischen, im Olivenöl schwenken und würzen.

Mayonnaise mit Kräutersalz, weißem Pfeffer und Schnittlauch verrühren.



Gertrud und Armin Schwiembacher wollen die Gäste ihres Hotels Unterpichl mit naturbelassener Küche verwöhnen

Waltraud Schwienbacher selbst betreibt in St. Walburg den Hofladen „Kräuterreich Wegleit“, in dem sie die ursprünglichsten Produkte der Region anbietet: selbst hergestellte Cremes und Salben, sowie Kräutertees für jede Befindlichkeit und Laune, feinstes Brotkonfekt und köstliche Nudeln. Keinesfalls entgehen

lassen sollte man sich eine persönliche Begegnung mit der „Kräuterhexe“, wie Waltraud Schwienbacher im Tal genannt wird. Beispielsweise in den Seminaren ihrer Naturlebensschule (Infos unter [www.kraeuterreich.com](http://www.kraeuterreich.com)). Ihr neuestes Projekt ist übrigens das Label „Bergauf“, das einen Showroom in Kuppelwies

betreibt. Dort wird in Handarbeit, nach streng nachhaltigen Kriterien Wolle von Ultner Bergschafe zu Wohnaccessoires, Teppichen, Matratzen und Bekleidung verarbeitet. Denn Wolle gilt als überaus gesundheitsfördernd: Die enthaltenen Kaliumsäuren steigern die Oberflächendurchblutung der Haut. Die Fasern wirken wohltuend auf den Bewegungsapparat, regen den Stoffwechsel an und haben eine entgiftende Wirkung, wie Studien der Universitäten in Aachen und Zürich zeigen. Zudem schafft Wolle ein ausgeglichenes Mikroklima für den Körper – im Winter wärmt sie, im Sommer kühlt sie. Deshalb wurde im Ultental ein Wollbad entwickelt, das werde ich gleich einmal ausprobieren.

Im lässig-familiären doch höchst komfortablen Hotel Waltershof in St. Moritz – nein, nicht der Schweizer Nobel-Skiort, sondern das herzerwärmende Ultner Dörflein gleichen Namens – gönne ich mir eine knappe Stunde abtauchen. Ein flauschiges Schafwollvlies legt sich über meinen Körper. Meine Befürchtung, ich würde darunter ins Schwitzen geraten, bewahrheitet sich nicht. Ich liege eingehüllt in einen wolkengleichen Kokon. Um mich herum ist es still – keine Musik, keine Klänge, die mich auf Fantasiereisen schicken wollen und doch nie

## Petersilien-Frischkäsemousse auf Carpaccio von der Honigmelone

Zutaten für 6 Personen

150 g Topfen, 100 g Mascarpone, 1 Ei gehackte Petersilie,

200 ml geschlagene Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g Honigmelone

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten

■ Kühlzeit: circa 2 Stunden



**Zubereitung:** Topfen mit Mascarpone verrühren. Petersilie mit dem Stabmixer einrühren. Geschlagene Sahne nach und nach unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäsemousse in eine Schüssel füllen und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Honigmelone in sehr feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller mit dem Mousse anrichten. Mit Pfeffer aus der Mühle und Kerbel garnieren.



Fictam quidebis dolorem. Musamet inctaquam veliqui undignim roero cum accaect aeceatia eicat. Sitempor erferum ad



1



2



3



4

1 Florian Staffler ist einer der letzten, der noch weiß, wie man Wollmatratzen herstellt.

Er hat sein Wissen an Martina Miribung weitergegeben, die für „Bergauf“ Wollmatratzen fertigt. 2 Dorothea Egger hat in der Winterschule gelernt, wie man Rohwolle webspinnt. 3 Das Fleisch der Ultner Bergschafe ist durch die vielen Kräuter sehr schmackhaft. Sie liefern aber auch den Rohstoff für die originellen Wollprodukte. 4 Bäuerin und Macherin: Waltraud Schwienbacher ist die Initiatorin vieler ehrgeiziger und erfolgreicher Projekte 5 In den Seminaren mit der Betreiberin des „Kräuterreichs“ findet so mancher Einheimische und Gast zurück zur Natur



5

51





Die schneereichen Winter und das ehrliche Essen machen das Südtiroler Ultental zu einem ebenso familiären wie genussreichen Ziel

wirklich zur Ruhe kommen lassen. Stattdessen zieht ein fein-würziges Räucheraroma von Zirbe und Alpenrose durch den Raum. Entspannungsstufe eins ist erreicht. Jetzt werden die Meridiane meines gesamten Körpers mit kleinen Wollbäuschen sanft massiert, dabei wird – so lasse ich mir sagen – das Lanolin optimal in die Haut eingearbeitet. Ich gebe mich dieser so zarten, stillen und tiefenentspannenden Behandlung ganz hin, schlummere ein – und erwache mit

einem Gefühl mentaler Frische und engelsgleicher Gelassenheit.

### *Gläserne Käseproduktion*

Dem Himmel näher kommt man jedenfalls auch, wenn man ein paar Kilometer bergan weiter zum malerischen Bio-Hof Unterschweig fährt. Denn dort stellen Anna und Alois Berger hocharomatischen, würzigen Bergkäse her. Getreu dem bio-dynamischen Gedanken lassen sie ihren Kühen die Hörner, „weil's

gesünder ist und besser schmeckt“, sagen sie. Das allein aber ist nicht das ganze Geheimnis ihres wunderbaren Käses. Anna Berger würzt ihre Laibe mit Kräutern wie Oregano, Bockshornklee, Goldmelisse oder Kornblumen von den eigenen Kräuterterrassen. Wir entscheiden uns für den „Blütenzauber“, setzen uns aufs nächste Bänkchen, packen unser Ultner Schüttelbrot aus und gönnen uns eine wohlverdiente Jause in der Wintersonne. Und mit einem Mal fühlen wir uns dem Himmel ganz nah.



## *Schoko - Pfefferminzhalbgefrorenes*

### Zutaten für 3 Formen

**6 Eigelb, 2 Eier, 125 g Zucker, Rum, 4 Gelatine, 800 ml Schlagsahne, 4 Eiweiß, 125 g Zucker, 200 g Schokoraspeln, Minze nach Belieben**

■ Zubereitungszeit: 15 Minuten

■ Garzeit: circa 40 Minuten

**Zubereitung:** Eigelb, Eier und Zucker schaumig schlagen.

Die aufgeweichte Gelatine mit dem Rum unterrühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne, den Eischnee mit Zucker, die Schokoraspeln und die Minze vorsichtig unterheben. ca. 4-5 Stunden gefrieren lassen und dann servieren.



1



2



3

1 1. Bei der Käseproduktion auf dem Bio-Hof Unterschweig können Interessierte durch eine Glasscheibe zusehen 2 Richard Schwiembacher backt mit Hingabe und allerbesten Zutaten die Ultner Brot-Spezialitäten 3 So sieht ein gutes Brot aus. Wie's schmeckt? Nach reiner, veredelter Natur 4 Anna Berger käst nach herkömmlicher Tradition – aus der bio-dynamischer Milch von den hofeigenen Kühen



4

## Adressen

### Buschenschank Raffenhof (Seite 45)

Raffein 467, I-39016 St. Walburg/ Ulten  
Telefon +39 - 348 312 48 87  
E-Mail: raffenhof@gmail.com

### Gasthof Eggwirt (Seite 46)

I - 39016 St. Walburg/Ulten  
Telefon: +39 - 473 795319  
[www.eggwirt.it](http://www.eggwirt.it)

### Ultner Brot (Seite 53)

Dorfplatz Nr. 114/a  
I-39016 St. Walburg im Ultental  
Tel. +39 - 473 795327  
[www.ultnerbrot.it](http://www.ultnerbrot.it)

### Hotel Unterpichl (Seite 49)

St. Walburg Unterpichl, 293/B  
39016 Ulten - Ultental  
Tel: +39 - 473 795479  
[www.unterpichl.it](http://www.unterpichl.it)

### Kräuterreich Wegleit (Seite 50)

Familie Schwiembacher, Wegleit 315  
I - 39016 St. Walburg / Ulten  
Tel. +39 - 473 795386  
[www.kraeuterreich.com](http://www.kraeuterreich.com)

### Ultner Flechtwerkstatt (Seite 49)

Erhard Paris, Moritzhöhe (oberhalb St. Nikolaus), Tel. +39 - 339 171 3897  
E-Mail: [erhard.paris@hotmail.com](mailto:erhard.paris@hotmail.com)

### Bergauf (Seite 50)

G. Z. Schmiedhof 349  
I-39016 St. Walburg,  
Tel. +39 329-2722105  
[www.bergauf.it](http://www.bergauf.it)

### Hotel Waltershof (Seite 50)

I-39016 St. Nikolaus/Ulten  
Tel. +39 (0473) 79 01 44  
[www.waltershof.it](http://www.waltershof.it)

### Bio-Hof Unterschweig (Seite 52)

Unterschweig 267  
I-39016 St. Nikolaus (BZ)  
Tel. +39 0473 - 790 252  
[www.uab.it/unterschweig](http://www.uab.it/unterschweig)