



1 St. Christina im Grödnertal mit Fernblick auf den mächtigen Langkofel

2 Rustikal-fein und klein, nämlich mit nur vier Tischen eingerichtet, ist das Gourmetrestaurant „Le Stuben“ in Wolkenstein

3/4 Auf 2284 Metern Höhe liegt am Fuße des steil aufragenden Langkofels das „Rifugio Emilio Comici“. Der kulinarische Hütten-Hit ist Fisch, der mehrmals pro Woche frisch aus Grado an der Adria geliefert wird

Rehragout und Selchfleisch.

Von den Tälern entlang der Sella Ronda hat das Grödnertal die längste touristische Tradition. Hier wurde schon 1908 der erste Skiclub der Dolomiten gegründet, und es war der unermüdliche Luis Trenker, der dieses Tal zum Mythos werden ließ. Wenn die harte Arbeit am kargen Boden ruhte, widmeten sich die Bergbauern der Holzschnitzerei, einer wichtigen zusätzlichen Einnahmequelle, bis sich der Tourismus zu einem bedeutenden Wirtschaftszweig entwickelte.

„Auch mein Vater war Holzschnitzer“, erzählt Julius Prinoth vom Hotel Alpenroyal in Wolkenstein. Mit Engagement leitet sein Sohn Hannes das eigene Gourmetrestaurant **Le Stuben** im elterlichen Betrieb, stilvoll eingerichtet mit nur vier Tischen. Die einzelnen Gerichte des Degustationsmenüs von Chefkoch Markus Aschbacher sind fein aufeinander abgestimmt und die Saucen delikat, wie beim Entrec der Hirschschinken in Pilzdressing mit mariniertem Radicchio und beim Hauptgang

das Rehmedaillon mit Apfelschips in Portweinsauce. Dazu empfiehlt Hannes aus seinem bestens sortierten Weinkeller gern edle Tropfen der Franciacorta-Region.

Die traditionelle Küche des Grödnertals ist die armer Bergbauern. Die wenigen Grundnahrungsmittel wußte man jedoch auf optimale Weise zuzubereiten. Wer die Speckknödel, Spinatnockerl, die Polenta mit Pilzen und zuvor eine Platte mit hausgemachter Südtiroler Wurst und Schinken im **Speckkeller** von Franco und Rita Insam in Wolkenstein probiert hat, weiß, was gute lokale Küche heißt.

Eine Kabinenbahn bringt uns hinauf zum Piz Sella auf 2284 Metern Höhe. Da liegt sie vor uns, die **Comici-Hütte**, gleich einem Hexenhaus am Fuße des steil aufragenden Langkofels. Drinnen herrscht fröhliche Stimmung, alle Tische sind besetzt. Wer es ruhiger mag, kann sich einen Platz in der gemütlichen Seitenstube reservieren lassen. Der Hüttenwirt weiß, was inmitten der von der Sonne ver-

wöhnten Schneeberge kulinarisch im Trend ist: frische Fische – ein Kurier bringt sie mehrmals pro Woche direkt aus Grado an der Adria. Heiß begehrt bei den Gästen ist die leckere gemischte Fischplatte. Als Digestif serviert uns Oberkellner Nicola eine Grappa-Spezialität namens Santonego, mit Algen der Lagune von Grado. Den Espresso nehmen wir jedoch im **Rifugio Sass Becca** ein, wo man auf 2500 Metern Höhe einen Rundumblick auf die Gipfel der Dolomiten hat.

Das Arabbatal ist weniger für seine Küche als für seine rasanten Pisten bekannt, darunter die steilen Abfahrten von Porta Vescovo – für geübte Skifahrer ein tolles Erlebnis.

Die Gourmetziele des Fassaltals liegen in dem kleinen Ort Moena, wo sich immerhin drei der fünf Michelin-besternten Lokale des Trentino befinden. Eines davon ist das Restaurant **Ja Navalge**, von außen unscheinbar. Hier kocht mit Leidenschaft und Perfektion Alfredo Chiocetti. Schon als Junge wollte er mehr als nur

Polenta zubereiten. Also hat er sich in den Top-Restaurants Europas umgeschaut, und das Resultat seiner Wanderschaft überzeugt: exzellente lokale Küche, gewürzt mit französischer Raffinesse. Begeistert haben uns Kaninchenleber in Schalottensauce mit kleinen Mais-Crêpes, die gefüllten Steinpilzravioli mit gerösteten Speckstreifen und Parmesanblättchen waren ein Gedicht. Dazu haben wir einen Trentiner Pinot Grigio von Cesconi getrunken.

Zwischen Tannen und Lärchen versteckt, wo es verdächtig nach Pilzen riecht, liegt eine ehemalige Almhütte, die sich längst zum Sterne-Restaurant **Malga Panna** aufgeschwungen hat. Das Credo der Besitzerfamilie Donei heißt: *cucina territorio*. „Wir verwenden bevorzugt lokale Produkte wie Wild, Forellen, Pilze sowie den typischen, würzigen Almkäse Puzzone. Dazu empfehlen wir gern die erstklassigen Weine vom Trentiner Weinget Vallarom“, erklärt Virgilio Donei, und so kombiniert Sohn Paolo, der Küchenchef, Käse-

