

So schmeckt
WeihnachtMagenbrot zur
Weihnachtszeit

von René Weber

Mailänderli, Brunslì, Spitzbuben – die Lust auf die Wienachtsguetstli steigt von Tag zu Tag. Nicht minder gross ist die Vorfreude auf unser (Weihnachts-)Magenbrot. Dieses backt meine Frau zwar auch unter dem Jahr, kurz vor dem Jahreswechsel schmeckt es mir aber einfach am besten.

Teig

1 kg Ruchmehl
2 EL Backpulver
2 TL Zimt
4 EL Schokoladepulver
1 TL Nelkenpulver
4 Prisen Salz
900 gr. Zucker
6 dl Wasser

Glasur

200 g Bìoo-Schokolade
40 g Butter
2 dl Wasser
4 EL Schokoladepulver
600 g Puderzucker

Ofen auf 200 Grad vorheizen

Mehl, Backpulver und Gewürze in einer Schüssel mischen. Zucker und Wasser beifügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen direkt auf das mit Backpapier belegte rechteckige Blech streichen. Während ca. 26 Minuten backen, auskühlen lassen und dann in Stücke schneiden.

Schokolade mit Butter und Wasser bei mässiger Hitze in einer Pfanne schmelzen und vom Herd nehmen. Schokoladepulver und Zucker zufügen und glatt rühren. Magenbrot in grosse Schüssel geben. Die Glasur darüber giessen und mischen, bis alle Stücke gleichmässig glasig sind. Auf ein Gitter legen und trocknen lassen. **Guten Appetit!**

In der Rubrik «So schmeckt Weihnachten» erscheinen im Advent originelle Rezepte für Festtags-Leckereien.



Bergsteiger und Berg: Der Architekt, Autor und Fotograf Arno Mainetti posiert vor dem winterlich verschneiten Calanda.

Bild Olivia Item

Geschichten, die der Berg erzählt

Der bergbegeisterte Churer Architekt Arno Mainetti legt den Bildband «Piz um Piz» vor. Darin erzählt er von Erlebnissen, Emotionen und Begegnungen am Berg.

von Ursina Straub

Die Bücher, welche Grossonkel Kaspar dem Knirps Arno in die Hand drückte, hatten leidenschaftliche Titel: «Berge in Flammen» etwa oder «Männer im Nordlicht». Die Romane von Luis Trenker und Harry Macfie triefen vor Emotionen. Und Klein-Arno wusste: Diese Gefühle wollte er auch erleben. «So wurde meine Liebe zu den Bergen geweckt», erzählt der heute 74-jährige Architekt. «Durch Bücher.»

Jetzt hat der passionierte Berggänger und Fotograf Mainetti zusammen mit dem Autor Andrin Schütz den Bildband «Piz um Piz» publiziert. Und auch da stehen Emotionen im Mittelpunkt. Und natürlich Berge. Mainetti lieferte die Fotos und die Geschichten. Schütz hat sie sorgfältig redigiert. «Was nach einer Besteigung in Erinnerung bleibt, ist meist nicht der Gipfel»,

sagt Mainetti, «sondern das Wechselbad der Gefühle, das man beim Auf- und Abstieg durchlebt. Hunger, Durst, Müdigkeit, Angst, aber auch Ruhe und Dankbarkeit.» Die Emotionen seien am Berg existenziell; im sicheren Tal unten wirkten sie aber oft genug unwirklich. «In der wohligen Wärme einer Gaststube ist der Schlotterzustand auf dem Gipfel kaum nachvollziehbar», bemerkt er.

Gipfeladresse und Körpermass

Bildbände von Bergen und Tourenführer gäbe es schon genug, findet

«In der wohligen Wärme einer Gaststube ist der Schlotterzustand auf dem Gipfel kaum nachvollziehbar.»

Mainetti. Er aber wolle von Geschichten berichten, die ihm der Berg erzähle, und diese mit seinen eigenen Eindrücken verweben. So gibt es zu den Bergen auch keine Routenbeschreibungen, sondern am Ende der Texte eine Übersichtskarte und einen Tipp des Autors. Dazu eine stichwortartige Charakterisierung der Gipfel. Unter Aussehen steht bei der Sulzfluh etwa: schroff und imposant. Unter Adresse heisst es: Rätikon. Bei den Körpermassen ist 2817 Meter notiert und unter Charakter: drohend im Süden, sanft im Norden.

Leichtfüssige Texte mit Ironie

Das liest sich prächtig, etwa wenn Mainetti nicht ohne Selbstironie erzählt, wie er am Calanda in dickem Nebel plötzlich dem Wolfsrudel gegenübersteht und er sich mit einem Kloss im Hals überlegt, was zu tun wäre – «den unwirtlichen Zeitgenossen höflichst mein Pausenbrot anbieten?». Oder

wenn er sich an eine Neujahrstour auf den Piz Fess erinnert, bei eisigen minus 20 Grad. Mit einem imaginären Augenzwinkern schreibt er: «Keiner zeigt Schwäche» – nur die Haftfelle für die Ski. Sie haften nämlich nicht. Die erfahrenen Alpinisten, «drei schweigende Eismänner», lassen sich vom Ungemach indes nicht abhalten und wühlen sich durch den hüfttiefen Schnee. Die Gipfelfreuden sind jedoch von kurzer Dauer; zitternd vor Kälte ist die Winteridylle nur begrenzt geniessbar.

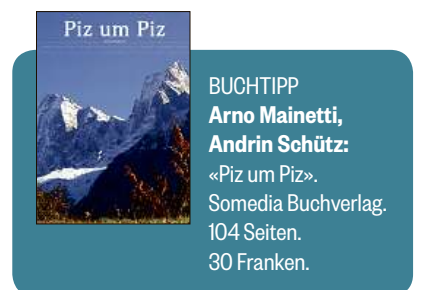
Ein Achttausender als Höhepunkt

Mainetti hat auf fast allen Kontinenten Berge bezwungen. So stand er auf dem Kilimandscharo in Tansania, dem Aconcagua in den Anden, dem Mt. Mac Kinley in Alaska, und es gelang ihm selbst die Besteigung des 8013 Meter hohen Shisha Pangma im Tibet. Die Berge in fernen Ländern, stellt er rückblickend fest, bleiben indes immer seltsam fremd. «Einen einheimischen Gipfel kann ich indes zig Mal besteigen, und er erscheint mir immer in neuem Licht.» So handelt «Piz um Piz» denn auch von den hiesigen: dem Piz Badile etwa, der Schemaplana und der Sulzfluh, dem Piz Lunghin und dem Montalin.

1000 Fotos von jedem Berg

Bei den Bildern, so Mainetti, habe er jene ausgesucht, welche die Texte am besten illustrierten. Da gab es einiges an Bildmaterial durchzusehen, lagern doch in seinem Archiv zu jedem Gipfel um die 1000 Fotos. Wen wundert, ist doch der Berggänger, seit er als Bub eine Kodak Retinette geschenkt bekam, stets mit einer Kamera unterwegs. Und noch heute bringt er von jeder Wander-, Kletter-, Ski- oder Hochgebirgstour um die 80 Fotos heim. «Ohne Kamera», sagt er, «fühle ich mich nackt.»

Der Band sei für all jene, die die Berge lieben, so Mainetti. Durch die Bilder und die kurzweiligen Texte können sie an seinen Touren teilhaben. Auf dem Buchrücken steht: Band 1. Weitere Bände dürften folgen. Material hätte Mainetti jedenfalls genug. Ist er doch noch heute jeden zweiten Tag in den Bergen unterwegs.



Ideenbörse

GRhome führt Sie aufs Eis

Yvonne
Brigger-Vogel *

Die offizielle Definition von Eis lautet gemäss Wikipedia wie folgt: «Als Eis wird gefrorenes Wasser bezeichnet, welches – neben flüssigem Wasser und Wasserdampf – dessen dritten möglichen klassischen Aggregatzustand darstellt.» Wussten Sie auch, dass je nach Druck und Temperatur Eis in 17 verschiedenen Kristallstrukturen vorkommt?

Wir laden Sie ein mit GRhome, der Bündner Freizeit-Community, diese unterschiedlichen Varianten kufend, schliifschuländ, chillend oder schle-

ckend zu erkunden. GRhome macht für Sie die Eiszeit im Dezember zur wärmenden Erfahrung.

Stimmungsvolle Eisparadiese

Mitten im Dorfzentrum von Lenzerheide lockt ein einzigartiges Erlebniseisfeld Gross und Klein, in die winterliche Eislandschaft des «iis Paradiis» einzutauchen. Ein hipbes Revival erlebt das Eislaufen in der Erlebnislandschaft «Eistraum Davos», die bereits in den dritten Winter gestartet ist. Viel Platz, um Pirouetten zu drehen, lässt auch das Eisfeld Quader zu, welches aus der winterlichen Stadtstimmung Churs nicht mehr wegzudecken ist.

Curling und Eisstockschiessen

Ob erfahrener Curler oder Anfänger, in der Waldhaus-Arena in Flims stehen sechs präparierte Rinks für Gruppen

oder Einzelpersonen bereit, um Steine geschickt, kraftvoll oder elegant zu verschieben. Oder probieren Sie es mal mit Eisstockschiessen, dem etwas anderen Sportplausch für jedermann. Ausprobieren beim Campingplatz in Sur En oder auf dem gefrorenen Badesee in Brigels.

Eisige Höhen erklimmen

Wer Herausforderungen und das Abenteuer liebt, für den ist das Eisklettern perfekt. Zu den schönsten Eiswänden gehört die Nordflanke der Cima di Cantone oder die Westwand des Bernina. Geführte Klettertouren im Bergell machen sie zum besonderen Erlebnis. Eiskletterkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene findet man auch im Val Ferrera oder in Avers.

Ein spezielles Gipfelziel steht mitten in Klosters, ein hoher Eisturm. Bergführer vermitteln professionell das A

und O des Eisklettern und garantieren für ein erstes eisiges Erfolgserlebnis.

Eis-Genuss

Ausgefallene Glace-Kreationen gibts aus dem Parc Ela. Wem Vanille und Schokolade zu langweilig sind, der soll mal Röteli und Wasabi vom Glace-Produzenten Glatz Balnot aus der Fabrik in Surava probieren. Oder wer sich

sein Essen geduldig verdienen will, der darf sein «Petri-Heil-Glück» auf dem zugefrorenen Silsersee versuchen.

Wir führen Sie nicht aufs Glatteis, sondern laden Sie ein, selbst auf Entdeckungsreise für Ihre Freizeit zu gehen. GRhome.ch, ihre Ideenbörse.

* Yvonne Brigger-Vogel ist Geschäftsführerin Interessengemeinschaft Tourismus Graubünden und Trägerin GRhome.

INSERAT

1 Jahr Bündner Freizeit-Community

www.GRhome.ch