

Reise & Erholung

Aktuelle Reisetemen im Internet:
tz.de/reise

Anzeigenannahme
 Telefon (089) 53 06 - 2 22
 Fax (089) 53 06 - 3 16
 Internet merkurtz.de
 E-Mail kundenservice@merkurtz.de

Geschüttelt, nicht gerührt!

In Alta Badia bäckt Nikolas Seppi Südtiroler Schüttelbrot für uns – Ladiner-Sprachkurs inklusive

Ausgesuchte Gastfreundschaft, faszinierende ladinische Kultur und die einzigartige Bergwelt der Dolomiten: Es gibt viele Gründe für einen Urlaub in Alta Badia. Auch edle Weine und feines Essen locken, allen voran das heiß geliebte Schüttelbrot. Wie man diese knusprige Spezialität zubereitet und was der Unterschied zur pücia, dem Fladenbrot der Ladinen, ist, lernt man in diesem Teil Südtirols.

Weich und geschmeidig liegen die warmen Teiglinge in der Hand. Behutsam legt Nikolas Seppi sie auf ein langes Holzbrett, das er gleich in den Gärraum schieben wird. Hier haben die Roggen-Dinkel-Fladen 20 Minuten Zeit, um bei 38 Grad und 70 Prozent Luftfeuchtigkeit zu gären. Nikolas und seine Gäste backen heute Morgen pücia – das sind typisch ladinische Fladen – und aus demselben Teig das knackige Schüttelbrot, für das ganz Südtirol bekannt ist.

Mehl, Sauerteig, Malzmehl, Salz, Hefe, Kümmel, Fenchel, Brotklee – alle Zutaten stehen in der blitzblanken Backstube in Corvara schon bereit, in der sein Vater Silvano und eine Handvoll Mitarbeiter die ganze Nacht geschuftet haben. Wobei die „ganze Nacht“ keineswegs übertrieben ist. Schichtbeginn ist um 22.30 Uhr, Schichtende gegen 8 in der Früh. Jetzt Mitte September seit 110 Tagen. Ohne Pause. Entsprechend blass, aber nicht minder freundlich nimmt Nikolas seine Besucher im „Backlabor“ in Empfang. Dass er längst im Bett liegen könnte? Geschenk! „Ich mache das gerne“, sagt der 31-Jährige ein wenig schüchtern. Flugs sind Schürzen und Häubchen verteilt. Dann legt der Bäcker und Konditor mit einem Theorieteil los, während bereitgestellter, duftender Speck und Käse die Konzentration der Hobbybäcker auf die Probe stellen. Doch in Alta Badia gilt: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

„Früher haben die Bauern im Gadertal nur zwei oder dreimal im Jahr gebacken. Das Heizen der Öfen war sehr aufwendig“, erklärt der schlaksige junge Mann, „also brauchte man ein lange haltbares Brot.“ Sowohl die pücia-Fladen als auch das flache Schüttelbrot ließen Seppis Vorfahren auf dem Dachboden trocknen, bis ihnen jede Feuchtigkeit entzogen war. Bis zu einem Jahr lang konnten die Brote auf diese Weise lagern, ohne zu schimmeln. Heute essen die Ladinen ihre pücia lieber frisch, während das Schüttelbrot nach wie vor knackhart, staubtrocken

und gerne zum Glas Rotwein serviert wird. Immer noch häufig verwendet wird Mehl aus Roggen, der auch in dolomitischen Höhen gut gedeiht.

1250 Gramm farina de siara, 450 Gramm farina de jandela und 10 Gramm farina de mals de orde lässt Nikolas seine Schüler abwägen. Sind das die italienischen Begriffe für Roggen-, Dinkel- und Malzmehl? Das sei Ladinisch, erklärt er und erzählt von der Initiative „Nos Ladins“ (Wir Ladinen), die die sechs Orte Corvara, Colfosco, La Villa, San Cassiano, Badia und La Val umfasst sowie all die Einheimischen, die die ladinische Kultur pflegen. Etwa Bäcker Seppi mit seinem Schüttelbrotkurs, ein Imker, eine Kräutereexpertin oder ein Skilehrer, der einen mit Tourenskiern ausstattet und dem Sonnenaufgang entgegenkeuchen lässt. Vor allem aber bringen die „Nos-Ladins“-Botschafter den Besuchern Dolomi-

tenladinisch bei, das heute etwa vier Prozent der Bevölkerung Südtirols sprechen und das neben Italienisch und Deutsch die Amtssprache der norditalienischen Region ist. Stolz und entschlossen kämpft die rund 30000 Sprecher zählende Gemeinschaft,



Fenchel, Brotklee und Kümmel kommt ins traditionelle Schüttelbrot von Nikolas Seppi (l.). Die perfekte Brotzeit für eine Berg- oder Klettertour (r.).

rein ladinischer Duden ist in Arbeit. „Und unsere Gäste sollen sich eben einen Tag lang als echte Ladinen fühlen“, sagt Nikolas, während er mit seinen Mehlstaub bedeckten Latschen zum Wasserhahn schlappet und ein Stück Bierhefe in 40 Grad heißem Wasser auflöst. Er mag es, dass sich gerade die Jugend auf ihre (sprachlichen) Wurzeln besinnt. Auch seine römische Frau lerne eifrig die über viele Jahrhunderte konservierte Sprache, die einst von der Donau bis zum Gardasee und vom St.-Gotthard-Pass bis Triest in aller Munde gewesen sein soll.

Doch zurück zum Handwerk. Nikolas knetet den mit Sauerteig und Gewürzen versetzten Teig mit der Hand. Sauerteig, weil der die Enzyme im Roggen neutralisiert und verhindert, dass sie zu viel Stärke abbauen. Kümmel, Fenchel, Brotklee für den einzigartigen Geschmack. Eine Schülerin formt ein Häuschen und rupft ein circa 170 Gramm schweres Stück heraus.

Die Teiglinge sind es, die nach der Gärung in Steinöfen mindestens 20 Minuten lang backen und dann fertig zum sofortigen Genuss sind. Wie aber wird aus der pücia die pücia sè, der „trockene Fladen“, wie die Ladinen ihr Schüttelbrot nennen? Nikolas platziert einen Teigling in der Mitte einer runden Spanholzplatte und wirbelt diese so schnell zwischen seinen fliegenden Händen im Kreis, dass es allen schwindlig wird. Das runde Teighäufchen hüpfert und hüpfert und hat sich in nur wenigen Umdrehungen auf der bräia zu einem flachen, großporigen Scheibchen ausgebreitet. Die Versuche, es dem Profi nachzutun, enden fast damit, dass die Teiglinge im hohen Bogen von der Platte segeln. Nikolas assistiert und tröstet, er habe nachts extra noch mal das Schütteln geübt. Charmant ist er, der Ladinen, und der perfekte Botschafter für ein wunderbares Stück Heimat. Susanne Böllert

die in Gröden, im Gadertal mit Alta Badia, im Fassatal sowie in Buchenstein und Cortina d'Ampezzo beheimatet ist, für den Erhalt ihrer Kultur. So wird der Schulunterricht zwar auf Italienisch und Deutsch erteilt, jedoch ergänzt von zwei Schulstunden Ladinisch. Auch ein



Kultur-Botschafter: Bäcker Nikolas (o.) liebt es, Gästen seine ladinische Tradition näherzubringen. Und er gibt gerne Tipps zu Wandertouren durch die Bergwelt und zu idyllischen Seen (u.).



Die Reise-Infos zu Alta Badia

Alta Badia liegt in den Südtiroler Dolomiten. In den sechs Orten der Region – Corvara, Colfosco, La Villa, San Cassiano, Badia und La Val – leben 5000 Einwohner.

Anreise: Mit dem Zug von München über Innsbruck und den Brenner bis Fortezza/Franzensfeste (IC oder EC). Weiter mit Regionalzügen bis Bruneck (38 km entfernt). Oder gleich mit dem Linienbus bis nach Alta Badia. Wer lieber das Auto nimmt, fährt über die Brennerautobahn bis Brixen und nimmt dann die Pustertaler Staatsstr. SS49 bis St. Lorenzen und die Gadertaler Str. SS44 bis Alta Badia.

Termine: Der Leonardiritt am Sonntag (5. November) in Alta Badia verbindet Stil

und Kultur mit Tradition und ladinischer Lebensart. Nach der Heiligen Messe in der Pfarrkirche von Badia setzt sich der Zug mit mehr als 100 Norikern und Haflingern, geschmückten Festwagen und Trachtengruppen in Bewegung. Vor dem Heiligkreuzkofel, der im UNESCO Welterbe in 2907 Metern den Himmel kratzt, empfangen die Pferde den kirchlichen Segen. Danach wird geschlemmt und gefeiert.

Nos Ladins: Am 14. Dezember bäckt Nikolas Seppi Weihnachtskekse, Kräutereexpertin Helga Pischeider nimmt am 11. Dezember Gäste mit auf Tour, Telemark-Lehrer Arthur Feichter am 13. Dezember. Felix Nagler lädt am 10. Januar in seine Weberei. Infos unter www.altabadia.org