

Geniessen

KOCHSCHULE

Zartes aus dem Emmental

Andy Zaugg vom Alten Stephan in Solothurn macht aus einem Stück vom Emmentaler Kalb und Kartoffelstock ein Festmahl. SEITE 30



BERNER ZEITUNG

www.bernerzeitung.ch

29

Mit 130 Sachen durch den Eiskanal

BOBFAHRT IN ST. MORITZ
Etwas Überwindung braucht es schon, in einen professionellen Bob zu steigen und mit 130 Kilometern den Eiskanal hinunterzudonnern. Auf der weltweit einzigen Bobbahn aus Natureis in St. Moritz vergehen die Zweifel aber schnell: Die 75 adrenalingefüllten Sekunden sind vorbei, kaum haben sie begonnen.

Sie schreien wie Urmenschen, trommeln sich mit den Fäusten gegen Brust und Oberschenkel. Mit grimmiger Miene packen sie den Bob, bereit, sich mit aller Kraft in den Eiskanal zu stürzen. Die prallen Muskeln am ganzen Körper drohen die hautengen Anzüge zu sprengen. «Bahn frei!», dröhnt das Kommando aus dem Lautsprecher den Athleten entgegen. Mit geballter Kraft stemmen sich kompakte Männerwaden gegen den eisigen Boden, übertragen ihre Energie auf den Bob. Das Johlen des Publikums scheint dem 250 Kilo schweren Flitzer den allerletzten Schwung zu verleihen. Immer schneller gleitet der Schlitten, bis die beiden Bobfahrer geschickt hineinspringen. Einige Sekunden noch, und sie verschwinden

NUR FAHRT ODER PACKAGE

Bob Run mit Hotelaufenthalt
Ein gesundes Herz vorausgesetzt, kann jeder und jede bei einer Gästebobfahrt mitmachen. Die Fahrt durch den Olympia-Bob-Run kostet 250 Franken (www.olympia-bobrun.ch). Die Saison dauert noch bis zum 4. März. Das Fünfsterhotel Kulm in St. Moritz bietet die Bobfahrt im Package mit zwei Übernachtungen und Halbpension für 965 Franken an (www.kulmhotel-stmoritz.ch). Ein ähnliches Angebot ist auf Anfrage auch im Schwesterhotel Kronenhof in Pontresina erhältlich (www.kronenhof.com). Dieses bietet dazu einen architektonisch herausstechenden Spa-Bereich sowie das empfehlenswerte Restaurant Kronenhof-Stübli, das neben seinen 16 Gault-Millau-Punkten eben erst einen Michelin-Stern erhalten hat. kap

in der eisigen Bahn, während sie auf der Leinwand bereits wieder auftauchen. Der Schlitten rast von allen Seiten immer und immer wieder über den Bildschirm, die Einstellungen wechseln sich rasant ab, der Speaker kommentiert fachmännisch.

«Easy» Streckenbesichtigung

Eine halbe Stunde vor dem eigenen Start fährt mir das Schauspiel der Profis ein. Die Freude auf die Bobfahrt in der olympischen Bahn ist gross. Doch das Bedürfnis, mir mit den Fäusten trotzig auf die Brust zu trommeln, will nicht so richtig aufkommen. Viel lieber will ich die Fahrt ruhig und konzentriert angehen.

Gespannt darauf, wie viel Raum mir die Fliehkräfte zum Atmen lassen, gehe ich mir vorerst mal die Bahn anschauen. Die Sonne brennt am blauen Engadiner Himmel, aus den Lautsprechern ertönt «Easy Like Sunday Morning», und vor mir taucht der Sunny Corner auf. «Der sonnigste Teil der Bahn», heisst es auf dem Streckenplan, ohne darauf hinzuweisen, dass es sich um eine enge Haarnadelkurve handelt. Darauf folgt die nächste, noch steilere Haarnadelkurve, passend als Horse-Shoe bezeichnet. Mehr als viermal das eigene Körpergewicht – sogenannte 4,5 g Beschleunigungskraft – wird mich hier in wenigen Minuten in den Bob drücken. Das ist halb so viel an Kraft wie bei einem Unfall, der Schleudertraumata und Knochenbrüchen verursachen kann.

Einfädeln und los

Bald darauf im Startbereich: Curdin Flüttsch, unser Bremser, erteilt die letzten Instruktionen. «Macht euch nicht zu viele Gedanken, genießt einfach die Fahrt, denn ihr werdet nur einmal fahren», rät er seinen Passagieren, die eine schwarze Kappe mit Mundschutz und darüber den Helm aufgesetzt haben. Er wird recht behalten: Kaum im Ziel in Celerina angekommen, ist der Wunsch da, die Fahrt nochmals zu erleben, um den Ablauf überhaupt einordnen zu können. Ich nehme mir den Rat zu Herzen, während wir in den Bob einsteigen – natürlich während er



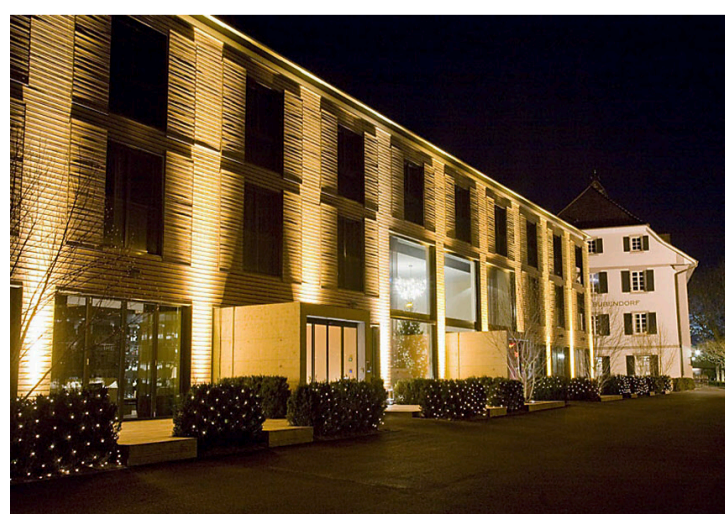
Einmal wie die Profis durch den Kanal rauschen, das wollen viele. Mittlerweile stehen 17 Bobs für unerschrockene Touristen bereit, die einen Adrenalinkick der anderen Art wünschen. zvg

steht. Wie die Profis dies bei der Fahrt machen, ist mir ein Rätsel. Ich fädle meine Beine zwischen der Aussenwand des Bobs und dem Oberschenkel des Steuerers ein. Dann muss ich meine Arme über den Bobrand hinaus halten, damit mein Hintermann dasselbe tun kann. Er werde mit seinem Helm gegen den meinen stossen, wenn ich ihm während der Fahrt zu wenig Platz lassen würde, lässt mich Steuerer Billi Meierhans wissen.

Besonderer Adrenalinkick

«Bahn frei!», ertönt es aus dem Lautsprecher. Unser Bremser beginnt zu schieben. «Gestartet Billi Meierhans, Curdin Flüttsch mit Rémy Kappeler und Dietmar Pilwat», höre ich hinter mir, während die Kufen über das Natureis rattern. Noch fühlt sich das gemütlich an, doch der Sunny Corner ist schneller da als erwartet. Es rüttelt immer mehr. Mit einem Ruck dreht der Bob gegen rechts und wird in die Höhe gedrückt. Nicht etwa mein Vordermann, sondern die Aussenwand des Bobs schlägt unvermittelt gegen meinen Helm. Ich lerne schnell: Fortan schaue ich nur noch auf der Seite der Innenkurve nach vorne. Dort sehe ich Sekunden später eine weisse, riesige Steilwand: der Horse-Shoe. Kaum gedacht, sind wir dort. Die angekündigten viereinhalb g drücken mich für Sekunden fast senkrecht nach oben, ich klebe förmlich im Bob und kann mich fast nicht mehr bewegen – ein irrsinniges Gefühl. Kaum vorbei, wird das Tempo schneller, bei rund 130 Kilometern pro Stunde lässt der Fahrtwind die Tränen nur so fließen. Puls und Adrenalin steigen um die Wette. Eine Kurve nach der anderen fliegt vorbei. Die Kehren werden namenlos – es ist unmöglich, den weiteren Ablauf der Fahrt mitzuverfolgen. Bremser Flüttsch wird den Lauf im Nachhinein kritisch bewerten – unser Bob hat den Eiskanal nach dem Sunny Corner und dem Bridge Corner zweimal touchiert. Das kostet einen Profi den Sieg, für uns ist es eine hübsche Anekdote. Hauptsache, die 1722 Meter haben Spass gemacht. Und das haben sie. Jeder einzelne. Rémy Kappeler

Hotel zum Träumen Bad Bubendorf, Bubendorf



Ideal für eine genussvolle Auszeit: Hotel Bad Bubendorf bei Liestal. zvg

Gegen das Gefühl, dass einen der Alltag im noch jungen Jahr bereits wieder voll im Griff hat, hilft am besten eine kleine Auszeit. Zum Beispiel im charmannten Hotel Bad Bubendorf, das mit eigener Bahnstation in der Nähe von Liestal mitten im verschneiten Nichts liegt. Der Name leitet sich von einer Solquelle ab, die hier im 17. Jahrhundert munter sprudelte. Im ältesten der vier Restaurants, der Wirtschaft zum Bott, spielte sich ein Stück Schweizer Geschichte ab. Hier trafen sich die Basel Landschaftler, um gegen die Städter in den Kampf zu ziehen. Gott sei Dank sind diese Zeiten längst vorbei,

und die Gäste kommen nur noch, um sich verwöhnen zu lassen. Etwa von Gianluca Garigliano. Der 35-Jährige ist seit 2007 Küchenchef in der Osteria Tre und errang mit seinem kreativen Talent einen Michelin-Stern und 15 Gault-Millau-Punkte. Wer den Giro d'Italia di Gianluca probiert, eine Menüfolge in sechs, acht oder zehn Etappen, vergisst den Alltag. Und fängt bei Rigatoni mit Sardellen, Auberginen und Petersiliencreme oder bei gebratenen Rücken vom Weiderind in Parmesansauce an zu schweben. Vor Freude über so viel Genuss. Auch die Weinkarte hat es in sich. «Sie enthält über 500 Po-

sitionen und gilt als eine der besten der Schweiz», fügt Hotelbesitzer Roland Tischhauser stolz hinzu. Seit 2003 wird sie regelmässig mit dem «Wine Spectator Award» ausgezeichnet. Zu Recht. So schmeckt etwa ein Glas vom Riesling Kabinett Jahrgang 2008 des Moselaner Weinguts Maximin Grünhäuser nach Paradies. Vor dem kulinarischen Feuerwerk kann man es sich in den stilvollen Designerzimmern im Altbau oder im schicken Erweiterungsbaugemütlich machen. Oder auf verschneiten Wegen zum nahe gelegenen Schloss Wildenstein spazieren. Wobei die Bonnard-Ausstellung in der

Fondation Beyeler auch einen Besuch wert wäre. Wer im Winter nach Bad Bubendorf fährt, sollte im Sommer wieder kommen, allein wegen der nach Ideen von Enzo Ennea gestalteten Aussenanlagen. Und beim Apéro den Kois im Teich der Gartenwirtschaft zusehen. Um danach eine sommerliche Variante vom Giro zu geniessen. Juliane Lutz

Hotel Bad Bubendorf, Tel. 061 935 55 55, www.badbubendorf.ch, DZ ab 230 Fr. Weekend Special (1 Übernachtung plus 4-Gänge-Menü in der Osteria Tre) 229 Fr. pro Person.