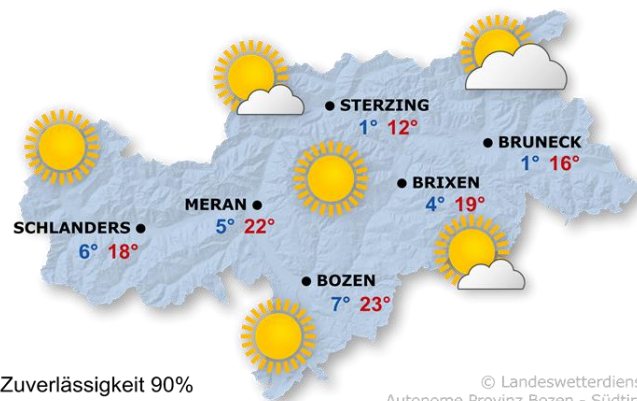


# Morgenpost

## 20. September 2022

Guten Morgen liebe Gäste, wir wünschen Ihnen einen schönen Dienstag!



Ein Hoch über den Britischen Inseln bestimmt das Wetter über Mitteleuropa. Die nordwestliche Höhenströmung über den Alpen wird allmählich schwächer.

Es scheint verbreitet die Sonne, nennenswerte Wolken gibt es nur im Nordosten des Landes. In den nördlichen Tälern bleibt es föhlig. Die Temperaturen ändern sich kaum. In den Tälern oberhalb von etwa 1000 m gibt es in der Früh leichten Frost, die Höchstwerte am Nachmittag reichen von 12° bis 23°.

Am Mittwoch geht es sonnig weiter, im Tagesverlauf tauchen höchstens ein paar harmlose Quellwolken auf. In den Tälern im Norden weht nach wie vor Nordföhn. Auch der Donnerstag bringt nach Auflösung örtlicher Hochnebfelder viel Sonnenschein. Der Föhn schwächt sich ab. Am Freitag ist es zunächst sonnig, im Tagesverlauf ziehen einige Schleierwolken durch. Am Samstag stellt sich voraussichtlich ein Wechsel aus Sonne und Wolken ein.



# Heute Abend unser Menü ab 18.30 Uhr

Salate vom Büffet

Zucchinicremesuppe

Spinatroulade

Lachsfilets in Weissweinsauce,  
Petersilienkartoffel, Gemüse

**ODER**

Gefüllte Peperoni

Tirami Su

Weinempfehlung: Kerner Vinschgau, Kellerei  
Meran, 26,00 Euro

Familie Mahlknecht und das gesamte Team  
wünscht Ihnen einen guten Appetit

## Tipp des Tages

### Die Latschenkiefer und Ihre Produkte

Die Sarner Latsche, im Volksmund gerne als "Bergsegen" bezeichnet, gehört im Sarntal zu den ältesten medizinisch genutzten Pflanzen. Schon die Kelten nutzten deren heilsame Wirkung. Auch heute wird das wertvolle Öl nach alten Rezepturen bäuerlicher Vorfahren gewonnen, wobei für 1 kg reines ätherisches Öl rund 250 kg Latschennadeln benötigt werden. Auf den sauren Böden des Sarntals im Herzen Südtirols wächst eine Pflanze, die Körper und Geist in Einklang bringt, die Wellness und Beauty in wunderbarer Weise miteinander verbindet: die Latschenkiefer. Krank? Sarner Latschenkiefer hilft. Das Öl der Sarner Latsche gilt durch seine durchblutungsfördernden Eigenschaften in Südtirol seit jeher als kleines Gesundheitswunder: Grippale Infekte, Gelenkschmerzen, Migräne, Kopfdruck, Halsentzündungen, Schulter- und Nackensteifheit - ein paar Tropfen des Latschenkieferöls und die Beschwerden sind gemildert.

### Wanderung entlang des Urlessteiges in Reinswald:

Der Urlessteig: Ob Wasserratte, Klettermaxe oder Naturforscher, der neue Urlessteig im Wandergebiet in Reinswald ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Hier wird nicht nur die Neugier der Kleinen gestillt, da staunen auch die Großen und erfahren Neues oder schon wieder Vergessenes.

Benannt nach den „Urlelockn“, zwei kleinen Weihern in der Nähe von Reinswald, unterteilt sich dieser neuangelegte Naturerlebnispfad in vier Etappen, so dass Sie ihn als kleine Wanderung begehen können, die Tour durch die Kombination von zwei Etappen aber auch verlängern können.

Den Ausgangspunkt des Urlessteiges erreichen Sie ganz bequem mit der Reinswalder Kabinenbahn. Von der Bergstation Pichlberg führt die erste Teilstrecke bis zur Pfnatschalm. Hier dreht sich alles um das Thema Wasser: Auf spielerische Weise können Ihre Kinder mit Wasserrädern und Wasserläufen experimentieren oder auf einem Holzfloß über einen Teich gleiten. Der Urlessteig führt dann leicht absteigend zur „Sunnolm“.

Unterwegs dorthin informieren Schautafeln über die ortstypische Fauna. Auf einer übergroßen Libelle können die kleinen Kletteraspiranten nach Lust und Laune herumkraxeln und sich austoben. Unterhalb der „Sunnolm“

liegen die „Urlelockn“. Nach einer alten Sage lag hier einstmal ein verwunschener See, wo Fremde, die hier im hohen Schnee ihr Leben lassen mussten, alte Jungfrauen, die es im Leben viel zu fein hatten und junge Recherinnen, die kein sitzames Leben führten, ihr nasses Grab fanden. Dies ist der geografische Mittelpunkt Südtirols. Der Abstieg bis zur Talstation führt 264 Höhenmeter über Wandersteige hinunter und ist in 30

Minuten zu schaffen. Auf dem Abschnitt von Pichlberg zur Getrumalm erfahren Sie allerlei über so manche Sarner Besonderheit wie die Sarner Latsche, die Sarner Almwirtschaft und die Knappenlöcher am Seeberg.

Hier erleben Kinder das Latschenlabyrinth und lauschen den Erzählungen der Hirten. Anschließend können Sie die Route wählen, die Sie von der

Getrumalm an den Ufern des kristallklaren Getrumbaches über die Reinswalder Mühlen zurück nach Reinswald führt. Auf dieser Teilstrecke lässt sich vortrefflich über die Sarner Flora staunen und in einer Kapelle aus Zirmholz über Gott und die Welt sinnieren. Übrigens: alle genannten

## Tipp des Tages

### Das Sarntal

Sarntal ist eine von der Talfer durchflossene Gemeinde nördlich von Bozen, die sich im gleichnamigen Tal befindet. Mit dem Hauptort Sarnthein und seinen 27 Ortsteile (Aberstückl, Agratsberg, Astfeld, Auen, Außerpens, Dick, Durnholz, Essenberg, Gebracksberg, Gentersberg, Glern, Innerpens, Kandelsberg, Muls, Niederwangen, Nordheim, Öttenbach, Putzen, Rabenstein, Reinswald, Riedelsberg, Steet, Trienbach, Unterreinswald, Vormeswald, Weißenbach, Windlahn) ist die Gemeinde die flächenmäßig größte in Südtirol. In das Sarntal führen zwei Hauptzufahrten: Vom Bozner Talkessel aus durch die Sarner Schlucht oder auch von Sterzing aus über das Penser Joch und das Pensertal. Der letztgenannte Weg ist jedoch in den Wintermonaten gesperrt und somit besonders im Sommer ein sehr beliebtes Ausflugsziel. Eine weitere Zufahrt gibt es über den Ritten. Noch heute ist die Gemeinde und das Tal stark bäuerlich geprägt, besonders bekannt ist das Sarntal für das Kunsthandwerk der Federkielstickerei. Hier wird Tradition vielfach noch wie in vergangenen Tagen gelebt. Im hinteren Sarntal liegt das Skigebiet Reinswald, das an die Ortler Skiarena angebunden ist und Schneevergnügen und Hüttenerlebnis bietet. Und auch im Sommer lockt die Landschaft um die Sarntaler Alpen Wander- und Naturfreunde ins Freie. Sarnthein, der Hauptort der Gemeinde, befindet sich auf 961 m ü.d.M. und ist mit über 2.100 Einwohner der größte Ort der Gemeinde. Noch heute wird hier Tradition und Kultur mit sehr viel Stolz gelebt und gefeiert. Die traditionellen "Sarner Trachten" sind nicht nur besonders schön, sondern auch wichtiger Bestandteil des alltäglichen Lebens vieler Menschen des Tales. Auch die besonders schön verzierten Gürtel mit Federkielstickerei dürfen bei einer richtigen Tracht nicht fehlen. Besondere Beachtung der Kulturfreunde dürfte der imposante Hochaltar im Inneren der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt im Ortszentrum haben. Die Kirche selbst wurde erst 1211 erstmals erwähnt, auch wenn sie wahrscheinlich viele Jahre zuvor erbaut wurde. Außerdem wurden bei Grabungen im Zuge der Pflasterung des Vorplatzes 1983 Fundamente einer romanischen Rundbogenapsis entdeckt. Eine weitere Sehenswürdigkeit, die auch sofort ins Auge sticht, ist Schloss Reinegg. Urkundlich erwähnt wurde die Anlage 1263 als "Castrum Sarentine" (Burg Sarnthein). Auch der sogenannte "Rohrerhof", ein zum Museum umgebautes altes Bauernhaus mit alter Räucherküche und Brotfen, will erkundet werden.

### Witz des Tages

Ben trifft seinen Freund Josef. Josef trinkt ein Glass Wasser nach dem anderen. Nach dem 5. Glass fragt Ben: „Was machst du da?“  
„Ich trinke Wasser“, erwidert Josef.  
„Ja, aber warum so viel?“, fragt Ben.  
Da sagt Josef: „Weil ich Erdbeeren gegessen habe“.  
Da fragt Ben verduzt: „Und deshalb musst du so viel Wasser trinken?“  
Josef antwortet genervt: Ja, Mann! Wegen der vielen Pestizide. Ich hab vergessen die Erdbeeren zu waschen!“