

# Dolomiten



das etwas  
andere Wanderbuch

blv

VOGT · FRÜHBEIS · ZINNECKER  
BAYERLE · HAINZ



## Panoramaweg Gostnerschwaige – Mahlknechtthütte – Zallingerhütte

### Die Seiser Almenrunde

Ein Tourenbeginn wie aus dem Bilderbuch: mit Kastelruther Speck, Graukäse und Salat aus Wiesenblüten und Almkräutern. Mit Blick auf Schlern und Santnerspitze, die im herbstlichen Sonnenlicht näher und gewaltiger erscheinen als im Sommer. Die Terrasse der Gostnerschwaige – ein Platz wie im Paradies. Nur nicht für die Ewigkeit, denn wir wollen wandern, um am Abend hungrig an den

schweren Holztisch in der Hütte zurückzukehren. Mit gutem Grund, denn der Südtiroler Franz Mulser ist nach Lehrjahren im Münchner Drei-Sterne-Tempel »Tantris« in seine Heimat zurückgekehrt und betreibt auf 1930 Metern die höchstgelegene »Gourmet-Hütte« Südtirols.

Von Compatsch ist es nur eine halbe Gehstunde zur Gostnerschwaige. Von dort folgen

wir einem Wiesenpfad, der mit roten Pfählen markiert ist, mäßig ansteigend nach oben. Dann geht's auf einem Feldweg weiter, bis wir den ersten Wegweiser zur Mahlknechtthütte entdecken. Verlaufen kann man sich nicht auf der Seiser Alm, der größten Hochalm Europas. 57 Quadratkilometer groß, begrenzt von markanten Gipfeln wie Schlern, Lang- und Plattkofel, ist sie ein Paradewan-



Die Seele baummeln lassen kann der Wanderer beim gemütlichen Auf und Ab auf der Seiser Alm. Fürs eindrucksvolle Panorama sorgen Platt- und Langkofel.



*Koch mit Leidenschaft für Blumen: Franz Mulser von der Gostnerschwaige im Garten hinter seiner Hütte*

dergebiet Südtirols. Die Fläche wird immer noch von den Bauern gepflegt, auch wenn der Tourismus in Form von geteerten Straßen seine Spuren hinterlassen hat. Fahrverbote und ein guter Buspendeldienst schränken den Individualverkehr ein. Knapp 350 Kilometer Wanderwege zwischen 1830 und 2300 Metern bieten vielfältige Möglichkeiten, die berühmte Alm zu Fuß zu erkunden.

*Auf der Seiser Alm gibt's genauso viele Hütten wie Tage.*  
Volkstümlicher Spruch

Die Seiser Alm überzeugt auch im Kleinen mit einer ungeahnten Artenvielfalt, die weitgehend unter Naturschutz steht. Enzian, Primel, Arnika, Glockenblume und Teufelskralle sorgen für die berühmte Blütenpracht im Frühsommer. Weg Nr. 7 geleitet uns zur Mahlknechthütte und Mahlknechtschwaige, die mit hauseigenen Gerichten die Wanderer zum Verweilen einlädt. Weiter geht's im leichten Auf und Ab des Höhenwegs zur Zallingerhütte. Von dort wählen wir für den Abstieg nach Saltria Weg Nr. 7a. Die stattliche Halbtagestour lässt uns die Seiser Alm mit allen Sinnen erfahren, beim Gehen durch Wald, Almwiesen und Bachbetten, auf belebten Wegen und einsamen Pfaden. Trotz Lifanlagen, Teerstraßen und Hotels gilt die Seiser Alm noch immer als eines der großen Naturwunder Südtirols.

## Schlemmen auf der Alm

Wenn der Wanderer die Seiser Alm schmecken will, kommt er an der Gostnerschwaige nicht vorbei. Von außen schaut sie wie eine gewöhnliche Sennhütte aus, aber in der nur 4 Quadratmeter großen Küche zaubert Franz Mulser feine regionale Gerichte. Almwiesensuppe mit Ravioli, gefüllt mit Frischkäse und Ringelblumenblättern, oder Südtiroler Schlutzkrapfen, nach eigenen Ideen abgeändert. Der gebürtige Seiser weiß, was Gourmets schätzen. Er hat bei den Gebrüdern Obauer in Werfen im Salzburger Land und im »Tantris« in München gelernt. Auf der Gostnerschwaige, die zum elterlichen Hof gehört, hat er seinen Kindheitstraum verwirklicht und macht eine »a bissl neu interpretierte einheimische Küche«. Fast alles kommt »von da«: das Fleisch der eigenen Simmentaler Kühe, die auf der Alm weiden und deren Milch zu Käse, Joghurt und Butter weiterverarbeitet wird. Sein Koch-Geheimnis aber sind die Blüten und Blumen: Latschenkiefern- und Tannennadeln, Kranebitten (Wacholder) und Süßklee verfeinern seine Speisen. Der ehemalige Fahrer der italienischen Snowboard-Nationalmannschaft gibt zu, dass der Blick auf Schlern und Rosszähne beim Kochen eine eigene Würze gibt. Beim paradiesischen Marillenschmarrn mit Holunderblüten hat er wohl ziemlich intensiv in die Berge geschaut...



*Ein Holzschild weist den Feinschmeckern den Weg...*

Almwanderung  
400 Höhenmeter  
Mit Kindern ab 8 Jahren  
Höchster Punkt: Mahlknechthütte (2054 m)  
Ausgangspunkt: Gostnerschwaige, nahe dem Hotel Steger-Dellai, zu erreichen von Compatsch zu Fuß in einer halben Stunde (nach Compatsch mit der Gondelbahn von Seis; die Straße darf zwischen 9 und 17 Uhr mit dem Pkw nicht befahren werden, um die Seiser Alm autofrei zu halten)

**Charakter:** Leichte Almwanderung ohne bergsteigerische Schwierigkeiten, dafür mit zahlreichen Einkehrmöglichkeiten

**Beste Zeit:** Anfang Juni bis Mitte Oktober

**Gehzeit:** 5–6 Std. bis Saltria, von dort mit dem Linienbus zurück bis Gostnerschwaige bzw. Compatsch, verkehrt im Sommer im 20-, im Herbst im 45-Minuten-Takt

**Einkehr:** Gostnerschwaige (1930 m). Tel. 03 47/8 36 81 54, E-Mail: gostnerschwaige@dnet.it, familientauglich, denn Eltern können in Ruhe essen, während ihre Kinder die Kühe und Ziegen streicheln; Mahlknechthütte (2054 m), Tel. 04 71/72 79 12, Mahlknechtschwaige, Tel. 03 47/5 51 71 09, Zallingerhütte (2037 m), Williamshütte (2100 m), Saltnerschwaige (1728 m), Radauerschwaige

**Verlauf:** Gostnerschwaige – Weg Nr. 7 – Mahlknechtschwaige – Mahlknechthütte – Zallingerhütte – Weg Nr. 7a – Saltria

**Varianten:** Vor dem Erreichen der Zallingerhütte nach links abbiegen und über breiten Weg Nr. 9 ins Tal, Rückkehr zu Fuß von Saltria zur Gostnerschwaige über Weg Nr. 3 (1–1½ Std.)

**Karte:** Tabacco-Wanderkarte 05, Gröden/Seiser Alm, 1:25 000

**Sonstiges:** • Tourismusverband Seiser Alm, Tel. 04 71/70 41 22, www.seiseralm.it

