

Von San Nazzaro zum Sass da Grüm (TI)



San Nazzaro > Dirinella

	San Nazzaro	0 h 00 min	
	Vairano	0 h 35 min	0:35
	Sass da Grüm	1 h 15 min	0:40
	Monti di Vairano	1 h 40 min	0:25
	Monti di Gerra	2 h 25 min	0:45
	Monti di Sant' Abbondio	3 h 10 min	0:45
	Monti di Caviano	3 h 55 min	0:45
	Dirinella	4 h 40 min	0:45

Escursione in montagna

	Media
	4 h 40 min
	11,3 km
	735 m
	725 m
	286T Malcantone

San Nazzaro

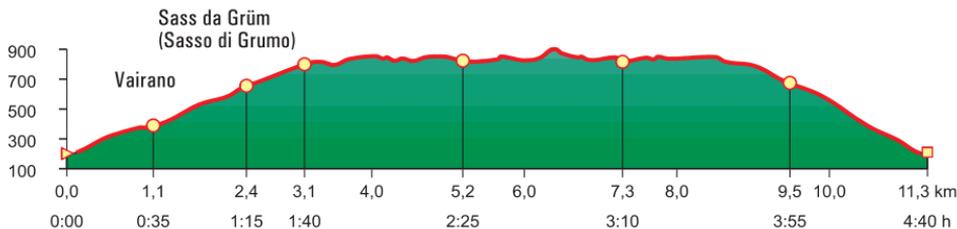
Monti di Vairano

Monti di Gerra

Monti di Sant' Abbondio

Monti di Caviano

Dirinella





Fangfrischer Fisch aus dem Lago Maggiore

Täglich fährt Walter Branca um 5 Uhr morgens auf den Lago Maggiore, um Felchen, Egli, Zander und - mit etwas Glück - auch Hechte aus seinen Netzen zu holen. Am Freitag liefert der Profifischer aus Vira die fangfrischen Fische an das Hotel Sass da Grüm, das 600 Meter hoch über dem See auf einem Sonnenplateau liegt. Das Bioparadies bietet einen prächtigen Ausblick und gilt als «Ort der Kraft».

Die Wanderung beginnt in San Nazzaro und führt über Vairano durch die Kastanienwälder auf dem alten Säumerpfad. Die letzte Etappe ist anstrengend, weil es steil in die Höhe geht. Nach etwa einer Stunde hat man es geschafft und wird im Hotel Sass da Grüm nach allen Regeln der Gastfreundschaft verwöhnt. Das Haus verfügt über komfortable Zimmer, und es gibt einen Pool im Garten, was im Sommer unerlässlich ist, denn es kann heiss werden auf dem Sonnenplateau. Gut, dass es Schatten spendende Bäume gibt. Zudem stehen überall Liegestühle für die Gäste bereit, denn das Motto Nummer eins in diesem Paradiesgarten ist Ruhe und Erholung.

Ein Highlight ist der Kräutergarten, der von Apfel-

minze bis Zitronenbasilikum über 70 Kräuter umfasst. Und die Kräuter werden laufend geerntet, denn das «Sass da Grüm» ist bekannt für seine geschmackvolle Bioküche, die viele vegetarische Gerichte enthält. Ein breites Angebot an Tees, Sirups und edlen Weinen rundet die Genussfreuden ab. Spannend ist, dass an jedem Wochentag ein anderes Getreide im Mittelpunkt steht: Mo = Reis, Di = Gerste, Mi = Hirse, Do = Roggen, Fr = Hafer, Sa = Mais, So = Weizen. Am Freitag gibt es fangfrischen Fisch, den der Koch Martin Winter auf besonders fettarme Art zubereitet: Er mariniert und pocht den Fisch, der an einer Sauce mit Kernen von Sonnenblumen, Kürbis, Sesam und Mohn serviert wird.

Wer nicht auf demselben Weg zum Lago Maggiore absteigen will, steigt weiter nach Monti di Vairano auf und wandert auf dem «Sentiero Monti di Piazzogna» nach Dirinella.

Martin Weiss, 2014

INFO

Hotel Restaurant Sass da Grüm, 091 785 21 71, www.sassdagruem.ch



Blick auf das Hotel-Restaurant Sass da Grüm; rechts Felchenfilets mit Reis und Gemüse, alles bio.

